

На правах рукописи

Краснова Виктория Валерьевна

**СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР НАРУШЕНИЙ
ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ТРУДНОСТЕЙ В УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

19.00.13 – Психология развития, акмеология

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва 2013

Работа выполнена на кафедре клинической психологии и психотерапии
Московского городского психолого-педагогического университета

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Холмогорова Алла Борисовна

Официальные оппоненты: **Вачков Игорь Викторович**
доктор психологических наук, профессор
кафедры дифференциальной психологии
Московского городского психолого-
педагогического университета

Печникова Леонора Сергеевна
кандидат психологических наук, доцент
кафедры нейро- и патопсихологии
Московского государственного
университета им. М.В. Ломоносова

Ведущее учреждение: Институт психологии имени Л.С. Выготского
Российского государственного
гуманитарного университета

Защита диссертации состоится «28» февраля 2013 г. в 11 часов на заседании диссертационного совета Д-850.013.01, созданного на базе Московского городского психолого-педагогического университета по адресу: 127051, г. Москва, ул. Сретенка, д.29.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московского городского психолого-педагогического университета.

Автореферат разослан «___» января 2013 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

И.Ю. Кулагина

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность и новизна исследования. В студенческом возрасте наиболее высок риск манифестации психической патологии в связи с высоким уровнем нагрузки и стресса, являющимися важными факторами эмоциональной дезадаптации (В.Ф. Войцех, Н.Г. Гаранян, Я.Г. Евдокимова, Е.Д. Красик, Б.С. Положий, Е.А. Крюков, Т.Л. Крюкова, М.В. Москова, и др.).

Как отмечалось на XVI конгрессе Европейского союза школьной и университетской медицины и здоровья, который состоялся в 2011 г. в Москве, нервно-психические расстройства лидируют по распространенности среди других в студенческой популяции. Существует целый ряд факторов, ведущих к эмоциональной дезадаптации и психическим расстройствам у студентов: частое недосыпание, истощение, академические задолжности, трудности самоорганизации и несформированность конструктивных копинговых стратегий, дефицит социальной поддержки, сложные семейные обстоятельства, социальные стрессы, деструктивные интерперсональные отношения, невозможность обеспечить свою жизнь и др. Как показывают исследования, особенно высоки риски у студентов в середине процесса обучения – на третьем курсе, когда наиболее остро встают вопросы профессионального самоопределения, выбора конкретного направления, темы исследовательской работы. Для многих студентов этот период связан с созданием семьи или длительных партнерских отношений. Это время серьезных кризисов, больших нагрузок, переживаний и проблем, которые осложняются ценностями сдержанности, силы, успеха и совершенства, принятыми в современном обществе. Эти ценности способствуют социальной изоляции, возникновению негативных установок по отношению к эмоциям, трудностям переработки эмоционального напряжения и получения социальной поддержки (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Я.Г. Евдокимова, М.В. Москова).

Исследование, проведенное в различных московских вузах в 2006 году, показало, что более 30% студентов третьего курса отмечают в самоотчете симптомы депрессии, а наличие суицидальных мыслей и желаний отмечают более 16 % (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Д.А. Горшкова, А.М. Мельник). Более половины студентов испытывают симптомы тревоги средней и высокой степени тяжести (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Я.Г. Евдокимова, М.В. Москова). В связи с этим встает вопрос о факторах, затрудняющих успешное совладание с жизненным стрессом у студентов или, наоборот, содействующих поддержанию психического здоровья в столь трудный период.

Обучение в вузе тесно связано с социальным взаимодействием. Такое явление как социальная тревожность способно оказать серьезное негативное влияние на процесс социальной и эмоциональной адаптации и качество жизни и обучения студентов. Анализ литературы позволяет говорить о том, что от успешности интерперсональных отношений зависит эмоциональное благополучие молодых людей (Р.Д. Тукаев, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Г.А. Петрова, и др.). Социальная тревожность - это состояние выраженного эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства, которые возникают в ситуациях общения с другими людьми и связаны, прежде всего, с возможностью негативной оценки с их стороны.

Социальная тревожность в студенческой популяции стала важной темой исследования западных психологов (Ф. Зимбардо). Человеку, склонному к социальной тревоге, в ситуации взаимодействия с людьми кажется, что он будет выглядеть смешно или глупо, что окружающие его осудят или унижат. Зачастую эти опасения беспочвенны, однако нередко получается так, что из-за своей тревоги студент действительно не способен действовать эффективно в присутствии других людей. Даже при отсутствии каких-либо признаков негативной оценки со стороны окружающих, он приходит к мнению, что он не эффективен и его осуждают. Избегая ситуаций, связанных с повышенной

тревогой, такой студент лишает себя возможности установить близкие доверительные отношения, развить свои социальные навыки и убедиться в том, что он способен на успешное взаимодействие и общение. В студенчестве негативные последствия высокой социальной тревожности могут особенно ярко проявляться в связи с необходимостью постоянного взаимодействия с другими студентами и преподавателями. Избегающее поведение, неспособность обратиться за помощью приводят к прокрастинации и отставанию в учебном процессе (Н.Г. Гаранян). Таким образом, социальная тревожность может стать серьезной помехой на пути развития и самореализации молодого человека (А.Б. Холмогорова, Л.Н. Якубова, Д.А. Горшкова и др.)

Цель исследования: изучение распространенности и выраженности социальной тревожности у студентов и ее влияния на трудности в социальных контактах и обучении.

Задачи исследования:

1. Аналитический обзор исследований социальной тревожности, эмоциональной дезадаптации, стресса и совладающих стратегий у студентов.
2. Оценка уровня социальной тревожности и выраженности эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии, тревоги и суицидальной направленности у студентов в середине процесса обучения.
3. Оценка уровня академического и интерперсонального стресса и способов совладания с ним у студентов в середине процесса обучения.
4. Исследование связи уровня социальной тревожности и эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии, в том числе суицидальной направленности и общей тревожности.
5. Исследование связи социальной тревожности и трудностей в учебном процессе в виде стресса и экзаменационной тревожности, а также совладающих стратегий поведения.

6. Исследование связи социальной тревожности с качеством интерперсональных нарушений (степенью социальной поддержки, размером социальной сети, типом привязанности в интерперсональных отношениях и стилем семейных коммуникаций).

7. Валидизация методики Шкала социального избегания и дистресса (Social Avoidance and Distress Scale, D.Watson, R.Friend, 1969) для оценки выраженности социальной тревожности.

Теоретико-методологические основания:

Теоретико-методологическими основами данного исследования являются концепция социальной поддержки, теория привязанности Дж. Боулби, системный подход, многофакторная психосоциальная модель расстройств аффективного спектра А.Б.Холмогоровой, Н.Г. Гаранян.

Объект исследования: эмоциональная и социальная дезадаптация в студенческой популяции.

Предмет исследования: связь социальной тревожности с эмоциональной дезадаптацией, трудностями в учебном процессе и нарушениями интерперсональных отношений у студентов.

Гипотезы:

1. Высокий уровень социальной тревожности связан с выраженной эмоциональной дезадаптацией в виде симптомов депрессии, включая суицидальную направленность, а также с общим уровнем тревоги.

2. Высокий уровень социальной тревожности связан с выраженными трудностями в процессе обучения (академический и интерперсональный стресс, экзаменационная тревожность) и выбором неконструктивных способов их преодоления (прокрастинации, избегания и др.).

3. Высокий уровень социальной тревожности связан с интерперсональными нарушениями в виде низкого уровня социальной поддержки и сужения социальной сети у студентов.

4. Высокий уровень социальной тревожности связан с дисфункциональным стилем коммуникации в родительской семье.

Процедура исследования: исследование состояло из двух этапов. На первом этапе проводилось популяционное исследование степени выраженности социальной тревожности и общего эмоционального неблагополучия а также выявлялась связь социальной тревожности с трудностями в учебном процессе. Второй этап заключался в системном исследовании связи социальной тревожности и качества интерперсональных отношений, включая уровень социальной поддержки, размер социальной сети, тип привязанности в отношениях с партнером и характер коммуникации в родительской семье.

Обследованные группы: всего было обследовано 553 студента третьих курсов гуманитарных специальностей московских вузов.

Достоверность результатов обеспечивается применением комплекса методик, включающего надежные и валидные опросники, а также структурированное интервью.

Методический комплекс включает 13 методик:

Для оценки уровня социальной тревожности: Шкала социального избегания и дистресса (Social Avoidance and Distress Scale, D.Watson, R.Friend); Шкала страха негативной оценки (Fear of Negative Evaluation, D.Watson, R.Friend); Краткая шкала социальной фобии (BSPS, J.R.T. Davidson, et al).

Для оценки степени выраженности эмоционального неблагополучия: Шкала депрессии (BDI, A.Beck et al; адаптация Н.В. Тарабрина); Шкала тревоги (BAI, A.Beck et al.; адаптация Н.В. Тарабрина, 2001).

Для оценки трудностей связанных с учебным процессом: Опросник недавних жизненных событий у студентов (P.M. Kohn, K.D. Lafreniere, M.Gurevich; адаптация Н.Г. Гаранян); Шкала COPE (C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K.Weintraub; адаптация Н.Г. Гаранян, П.А. Иванов); Шкала экзаменационной тревожности (I.G.

Sarason; адаптация Н.Г. Гаранян). Шкала академической прокрастинации (С. Lay; адаптация Н.Г. Гаранян).

Для оценки качества интерперсональных отношений: Опросник социальной поддержки (E.Sommer, G.Fydrich; адаптация А.Б. Холмогорова, Г.А. Петрова); Структурированное интервью «Московский интегративный опросник социальной сети» (А.Б. Холмогорова); Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (С.В. Воликова, А.Б. Холмогорова); Тест на тип привязанности в интерперсональных отношениях (С.Hazan, P.Shaver; адаптация А.Б. Холмогорова).

Положения, выносимые на защиту

1. Социальная тревожность у студентов тесно связана с симптомами эмоционального неблагополучия. У студентов с высокими показателями социальной тревожности степень эмоционального неблагополучия в виде симптомов тревоги, депрессии и суицидальной направленности значимо выше, чем в группе студентов и с низкими показателями социальной тревожности.

2. Социальная тревожность у студентов тесно связана с трудностями в учебной деятельности и неконструктивными способами их преодоления. Группа студентов с высоким уровнем социальной тревожности отличается от группы с низким уровнем социальной тревожности достоверно более высокими показателями по уровню академического, интерперсонального и общего повседневного студенческого стресса, а также повышенной частотой использования неконструктивных способов совладания со стрессом, включая прокрастинацию. У них также более выражены учебные трудности в виде экзаменационной тревожности, чем в группе студентов с низким и средним уровнем социальной тревожности.

3. Показатели качества интерперсональных отношений у студентов с высоким уровнем социальной тревожности значимо ниже по сравнению со студентами с низким и средним уровнями социальной тревожности. Высокий

уровень социальной тревожности у студентов связан со значимым снижением уровня социальной поддержки как эмоциональной, так и инструментальной, и с сужением социальной сети. Для них характерны интерперсональные отношения с ненадежным (чаще всего амбивалентным) типом привязанности.

4. Стиль коммуникаций в родительской семье является одним из факторов формирования социальной тревожности. Наиболее важными предикторами высокой социальной тревожности являются элиминирование эмоций, высокий уровень индуцирования тревоги и недоверия к людям со стороны родителей.

Теоретическая значимость и научная новизна настоящего исследования заключается в расширении и конкретизации представлений о роли социальной тревожности в возникновении социальной и эмоциональной дезадаптации в молодом возрасте. Впервые в отечественной психологии исследована, проанализирована и доказана связь социальной тревожности с трудностями в учебе и интерперсональных отношениях.

Практическая значимость исследования: разработан методический комплекс для диагностики уровня социальной тревожности, обоснована важность учета социальной тревожности как мишени психологической помощи студентам, направленной на улучшение качества их интерперсональных отношений и снижения общего уровня стресса в период обучения. Результаты исследования могут быть также использованы в процессе психологического консультирования родителей, у которых дети являются студентами, а также при чтении курса по психологии для педагогов. Также они могут быть включены в учебные программы по социальной психологии развития, возрастной психологии и клинической психологии.

Апробация и внедрение результатов исследования: Основные результаты исследования были обсуждены, апробированы и получили поддержку на IX Городской межвузовской конференции «Молодые ученые — московскому

образованию» (2010 г.), X и XI Межвузовских научно-практических конференциях «Молодые Ученые – Московскому образованию» (2011 и 2012 гг.). Кроме того, полученные эмпирические результаты и выводы, основанные на их интерпретационном анализе, были представлены и обсуждены на заседании кафедры клинической психологии и психотерапии МГППУ (2010-2012). Основные результаты исследования, а также зафиксированные в его рамках закономерности и зависимости используются в образовательном процессе, осуществляемом на факультете психологического консультирования МГППУ по следующим дисциплинам: «Клиническая психология», «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия», «Эмпирические исследования в клинической психологии».

По материалам исследования опубликовано 2 статьи и 6 наборов тезисов, в том числе на английском языке.

Структура работы: работа изложена на 174 страницах, состоит из введения, двух частей, шести глав, выводов, заключения, списка литературы (из 268 наименований, 167 из которых на английском языке) и приложения. Работа содержит 28 таблиц и 6 диаграмм.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснованы актуальность, научная новизна, практическая значимость, изложены цели, задачи, гипотезы, методы исследования, указаны группы испытуемых, представлены положения, выносимые на защиту.

В первой части работы освещаются теоретические и эмпирические исследования социальной тревожности и эмоциональной дезадаптации в студенческой популяции.

Первая глава посвящена описанию теоретических моделей социальной тревожности. Раскрывается само понятие и основные подходы к феномену

социальной тревожности – эволюционная теория, психодинамическая и когнитивно-бихевиоральная концепции.

Социальная тревожность тесно связана с такими понятиями, как застенчивость и социальная фобия. С позиции эволюционной теории социальные страхи и фобии предполагают боязнь представителей своего вида, в отличие от страха животных, хищников (R.M. Rapee, S.H. Spence). Существует также представление о том, что социальная тревога может адаптировать индивида к среде, так как способна провоцировать поведение, направленное на избегание опасностей, исходящих от общества (P.Gilbert, P.Trower).

В психодинамической традиции фобия понимается как защита от тревоги, порожденной внутренними импульсами из бессознательного. В процессе проведения психотерапии социофобии психоаналитики убеждались в отсутствии достаточного тепла и заботы у таких больных в раннем детстве. Причем речь идет не столько о количестве, сколько о качестве этой заботы (Ч. Райкрофт).

В ранних представлениях бихевиоральной традиции подчеркивалась роль отсутствия адекватных социальных навыков в формировании социальной тревожности и, как следствие, развитие так называемых социальных ограничений индивидов (D.R. Hopko, D.W. McNeil, M.J. Zvolensky, G.H. Eifert). Позже, когнитивные теории отвели центральную роль в развитии социальной тревожности искажениям в когнитивных схемах и образе мышления, таким как негативное селектирование, персонализация и страх негативной оценки и пр. (R.M. Rapee).

Согласно современным представлениям, социальная тревожность предполагает наличие устойчивого страха (как алгоритма эмоционально-когнитивного реагирования) перед социальными объектами и соответствующее избегающее поведение, сформированное в результате жизненного опыта и закрепленное в устойчивых «категориальных установках» (M.R. Leibowitz, F.R. Sheier, E. Hollander, et al).

Вторая глава посвящена основным эмпирическим исследованиям социальной тревожности в аспекте ее последствий для интерперсональных отношений, при этом особое внимание уделено исследованиям социальной тревожности в студенческой популяции. Рассмотрены исследования особенностей коммуникации, поведения, отношения к себе и ситуациям общения у социально тревожных индивидов, а также особенностей воспитания и привязанности в родительской семье.

В последнее десятилетие ученые все чаще фиксируют своеобразный порочный круг: социальная тревожность ухудшает межличностные отношения и наоборот, определенные формы интерперсональных отношений закрепляют социальные страхи (например, L.W. Benjamin, S.J. Blatt, D.C. Zuroff, J.C. Coyne, D.J. Kiesler, H.H. Strupp, J.L. Binder). Исследования J. Davila и J.G. Beck впервые описали особенности взаимоотношений социально тревожных людей. По полученным данным в интерперсональных отношениях социально тревожные люди не уверены в себе, сдержаны в выражении эмоций, ориентированы на избегание конфликтных ситуаций, зависимы, испытывают страх отвержения и неприятия. Каждая из этих особенностей связана с депрессивными симптомами и переживанием хронического повседневного стресса. Социальная тревожность нередко предшествует заболеванию депрессией и является ее важным предиктором. Она негативно сказывается на отношениях в семье и близкими людьми. Опыт взаимодействия социально тревожных людей с родителями, одноклассниками, друзьями и партнерами характеризуется как тяжелый (например, T.A. Hart, C.L. Turk, R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, W.C. Sanderson, P.A. DiNardo, R.M. Rapee, D.H. Barlow, S.M. Turner, D.C. Beidel, D.V. Dancu, D.J. Keys).

Третья глава посвящена студенческому стрессу, стратегиям совладания с ним и эмоциональной дезадаптации. Определяются понятия «стресс» и «копинг», а также освещается проблема интерперсонального и академического

студенческого стресса как фактора дезадаптации; приводятся данные исследований последствий эмоциональной дезадаптации в студенческом возрасте.

В психологическом изучении стресса выделяются три основных направления исследований: критических жизненных событий; повседневного стресса; хронического стресса (М. Перре, У. Бауман). Показано негативное влияние различных стрессоров на психическое здоровье у студентов (Н.Г. Гаранян, Я.Г. Евдокимова, М.В. Москова). Успешность совладания со стрессом зависит от выбора копинг-стратегий. По результатам исследований в студенческой популяции чаще используются менее эффективные способы совладания со стрессом нежели в популяции взрослых людей (Т.Л. Крюкова, М.В. Москова, Е.И. Чехлатый)

В работе приводятся эпидемиологические данные по распространенности расстройств аффективного спектра среди студентов (В.Ф. Войцех, А.А. Северный, А.К. Ануфриев, Е.Д. Красик, Б.С. Положий, Е.А. Крюков и др.). Представлены результаты исследований студенческой дезадаптации и суицидального поведения (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Я.Г. Евдокимова, М.В. Москова), в том числе ее связи с социальной тревожностью (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Д.А. Горшкова, А.М. Мельник и др.).

Вторая часть диссертации посвящена эмпирическому исследованию социальной тревожности и эмоциональной дезадаптации у студентов. **В четвертой главе** описывается организация комплексного исследования социальной тревожности и ее связи с эмоциональной дезадаптацией, сложностями в учебном процессе и нарушениями интерперсональных отношений у студентов. Приводится обоснование гипотез, характеристика методов исследования и социодемографические данные исследуемых групп.

В исследовании приняли участие 553 студента третьих курсов московских гуманитарных вузов. Исследование проводилось анонимно в очной форме. По полу испытуемые распределялись – 307 девушек и 246 юношей. Возраст

испытуемых от 19 до 23 лет, средний возраст – 21,5 года. Совместно с родителями проживает 393 человека, отдельно – 160.

Для статистического сравнения групп использовался критерий Манна-Уитни для независимых выборок (пакет статистических программ SPSS for Windows, Standard Version 12, Copyright © SPSS Inc., 2004). Для установления корреляционных связей использовался коэффициент корреляции Спирмена.

В пятой главе приводятся результаты эмпирического исследования выраженности социальной тревожности, эмоциональной дезадаптации, связи социальной тревожности с симптомами эмоциональной дезадаптации, трудностями в учебной деятельности и интерперсональных отношениях.

Данные, полученные в исследовании, свидетельствуют о выраженности эмоционального неблагополучия в исследуемой выборке. Показатели по шкале социальной фобии от 30 до 40 баллов имеют 20% опрошенных студентов, что указывает на очень высокий уровень социальной тревожности, показатели более или равные 41 баллу имеют 1,6% студентов, что согласно данным исследований с высокой степенью вероятности указывает на наличие у них клинической формы социальной фобии (J.R.T. Davidson, N.L. Potts, E.A. Richichi, et al). Показано, что у 35% студентов третьего курса отмечаются симптомы депрессии в самоотчете, причем 18% отмечают симптомы депрессии средней и тяжелой степени. Кроме того, данные исследования свидетельствуют о достаточно высоком суицидальном риске: 28% студентов отмечает в самоотчете наличие суицидальных мыслей, 4% сообщают о готовности совершить суицид в любой подходящий момент. Студенты демонстрируют высокие показатели тревоги: 77% всей выборки отмечают повышенный уровень тревоги, причем 26% - тревогу средней и высокой интенсивности. Все студенты отмечают наличие повседневного стресса: 51,5% - повышенный уровень стресса, 48,2% - высокий и 0,3% - очень высокий уровень стресса.

Для выделения групп с высоким уровнем социальной тревожности мы

использовали метод процентилей, который позволяет показать процент случаев в определенной генеральной совокупности с равными или меньшими оценками заданному значению процентиля, таким образом, метод процентилей дает более точную информацию, чем просто сообщение о том, что в данном распределении некое значение переменной попадает выше или ниже среднего. В нашем исследовании мы разделили выборку на 3 группы: с низким, средним и высоким уровнем социальной тревожности на основании показателей трех методик: шкала тестирующая социальное избегание и социальный дистресс, шкала страха социальной оценки и шкала симптомов социальной фобии.

Данные нашего исследования подтверждают статистически значимые различия по уровню депрессии, тревоги и суицидальной направленности между испытуемыми в группах с низким, средним и высоким уровнями социальной тревожности. Как видно из **таблицы 1**, в группе студентов с высоким уровнем социальной тревожности показатели симптомов депрессии и тревоги значимо выше, чем в группах с низким и средним уровнем. Так, в группе с высоким уровнем социальной тревожности частота встречаемости депрессии умеренной и тяжелой степени в три раза выше (26%), чем в группе студентов с низким уровнем (7%). Аналогичная картина наблюдается с выраженностью общих симптомов тревоги в группах с высоким и низким уровнями социальной тревожности – 38% и 13%.

Таблица 1. Уровень депрессии и тревоги (опросники депрессии и тревоги Бека) у испытуемых с различным уровнем социальной тревожности (Шкала социального избегания и дистресса, Шкала страха социальной оценки, Краткая шкала социальной фобии).

Группы		Низкий уровень социальной тревожности (N=183)	Средний уровень социальной тревожности (N=187)	Высокий уровень социальной тревожности (N=183)
Параметры				
Уровень депрессии	Нет	93 (81,70%)	70 (61,60%)	63 (55,44%)
	Легкая	12 (10,50%)	28 (24,64%)	21 (18,48%)
	Умеренная	8 (6,92%)	12 (10,24%)	14 (12,32%)
	Тяжелая	1 (0,88%)	4 (3,52%)	15 (13,76%)
Mean		<u>8,78AB</u>	<u>11,15BC</u>	<u>16,26AC</u>

SD		7,75	8,06	9,74
Уровень тревоги	Нет	44 (37,50%)	26 (22,00%)	11 (9,00%)
	Легкая	56 (50,00%)	59 (52,50%)	59 (52,50%)
	Средняя	7 (6,25%)	15 (13,00%)	21 (18,50%)
	Высокая	7 (6,25%)	14 (12,50%)	22 (20,00%)
Mean		<u>7,28AB</u>	<u>10,74BC</u>	<u>13,81AC</u>
SD		6,29	5,13	8,92

M (mean) – среднее; SD - стандартное отклонение; (p<0,01; p<0,05) критерий Манна-Уитни; А – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности; В – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем социальной тревожности; С – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем социальной тревожности.

Как видно из **таблицы 2**, степень эмоциональной дезадаптации (в виде суицидальной направленности) в группе студентов с высоким уровнем социальной тревожности значимо выше, чем в группах с низким и средним показателем социальной тревожности (p<0,001). Также выявлено, что в группе студентов со средним уровнем социальной тревожности показатели суицидальной направленности достоверно выше, чем в группе студентов с низким уровнем социальной тревожности (p<0,001). Кроме того, данные исследования свидетельствуют о достаточно высоком суицидальном риске в исследуемой группе с высоким уровнем социальной тревожности: 26% студентов отмечает в самоотчете наличие суицидальных мыслей и желаний, 7% - сообщает о готовности совершить суицид в любой подходящий момент.

Таблица 2. Суицидальная направленность (анализ пункта «Суицидальные мысли и желания» Шкалы депрессии Бека) у испытуемых с различным уровнем социальной тревожности (Шкала социального избегания и дистресса, Шкала страха социальной оценки, Краткая шкала социальной фобии).

Группы Испытуемых	Низкий уровень социальной тревожности (N=183)	Средний уровень социальной тревожности (N=187)	Высокий уровень социальной тревожности (N=183)
Параметр			
0 - У меня нет мыслей о самоубийстве	147 (81%)	144 (77%)	109 (60%)
1 - У меня есть мысли о самоубийстве, но я не приведу их в действие	26 (14%)	28 (15%)	46 (26%)
2 - Я хотел бы покончить с собой	8 (4%)	10 (5%)	14 (7%)
3 - Я бы покончил с собой при подходящей возможности	2 (1%)	5 (3%)	14 (7%)
Mean	<u>0,43AB</u>	<u>0,47BC</u>	<u>0,80AC</u>
SD	0,76	0,73	1,03

M (mean) – среднее; SD - стандартное отклонение; (p<0,01; p<0,05) критерий Манна-Уитни; А – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности; В – различия между испытуемыми с низким

и средним уровнем социальной тревожности; С – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем социальной тревожности.

По данным корреляционного анализа: выявлена значимая положительная связь между уровнем социальной тревожности и степенью эмоциональной дезадаптации в виде общих симптомов депрессии, включая суицидальную направленность и тревоги. Данные регрессионного анализа свидетельствуют о том, что совокупность независимых переменных, характеризующих разные аспекты социальной тревожности (социальный дистресс и избегание, страх социальной оценки и социальная фобия), способствуют возникновению других проявлений эмоциональной дезадаптации, а именно симптомов депрессии и общей тревожности у студентов. Влияние указанных независимых переменных объясняет 25% дисперсии зависимой переменной «уровень депрессии» ($F=46,143$; $p<0,001$; $R^2=0,251$) и 20% дисперсии зависимой переменной «уровень тревоги» ($F=7,52$; $p<0,001$; $R^2=0,199$). Проявление социально фобических реакций (например, страх критики и избегание общения с людьми, выступлений) является предиктором симптомов депрессии, высокий страх социальной оценки связан с симптомами общей тревоги – вегетативным возбуждением, страхом, что произойдет что-то невыносимое.

Исследуя связь социальной тревожности с трудностями в учебной деятельности, мы выявили, что у студентов с высоким уровнем социальной тревожности показатели экзаменационной тревоги, прокрастинации и повседневного студенческого стресса в том числе (академического и интерперсонального) значимо выше, чем в группе студентов с низким уровнем социальной тревожности (таблица 3).

Таблица 3. Показатели экзаменационной тревоги (Шкала экзаменационной тревожности) и прокрастинации у студентов (Шкала академической прокрастинации) в группах студентов с разным уровнем социальной тревожности (Шкала социального избегания и дистресса, Шкала страха социальной оценки).

Группы	Низкий уровень социальной тревожности (N=117)	Средний уровень социальной тревожности (N=118)	Высокий уровень социальной тревожности (N=117)
Параметры			

	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Экзаменационная тревога	<u>9,67AB</u>	4,16	<u>12,90BC</u>	6,02	<u>16,62AC</u>	7,49
Прокрастинация	<u>60,0A</u>	6,93	62,72	11,7	<u>66,0A</u>	12,91
Интерперсональный Стресс	<u>30,0A</u>	1,00	36,24	8,64	<u>38,11A</u>	10,45
Академический Стресс	<u>30,0AB</u>	5,57	<u>30,45B</u>	9,67	<u>31,51A</u>	9,92
Показатель общего Стресса	<u>77,67AB</u>	6,66	<u>85,98B</u>	19,94	<u>89,81A</u>	23,35

M (mean) – среднее; SD - стандартное отклонение; ($p < 0,01$; $p < 0,05$) критерий Манна-Уитни; А – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности; В – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем социальной тревожности; С – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем социальной тревожности.

По результатам корреляционного анализа выявлена значимая положительная связь между уровнем социальной тревожности и трудностями в учебной деятельности в виде повседневного стресса, экзаменационной тревожности и прокрастинации. По результатам регрессионного анализа выявлено, что независимая переменная «социальная тревожность» (страх социальной оценки) является фактором высокого уровня повседневного студенческого стресса. Влияние указанной независимой переменной объясняет 17 % дисперсии зависимой переменной «стресс» ($F=7,56$; $p < 0,001$; $R^2=0,169$).

Помимо повседневного студенческого стресса исследовались и совладающие стратегии в группах студентов с разным уровнем социальной тревожности. Выявлено, что студенты с высоким уровнем социальной тревожности достоверно реже прибегают к такому эффективному виду совладающего поведения, как «Позитивное переопределение и личностный рост» и «юмор» по сравнению со студентами с низким и средним уровнями социальной тревожности. Студенты с высоким уровнем социальной тревожности чаще используют такие неконструктивные стратегии совладания со стрессом, как «Психическое избегание» и «Поведенческое избегание».

Исследуя интерперсональный аспект социальной тревожности, мы уделили особое внимание уровню социальной поддержки, типу привязанности в социальном взаимодействии и размеру социальной сети. Выявлено, что студенты

с высоким уровнем социальной тревожности часто вступают в интерперсональные отношения с ненадежным (амбивалентным) типом привязанности (64,4%), в то время как при низком уровне социальной тревожности доминирует надежный тип привязанности (57%). Согласно теории привязанности, амбивалентный тип привязанности можно охарактеризовать как «привязанность – отталкивание». В таких отношениях человек часто стремится «слиться» с партнером, быть как можно ближе, но, в то же время, испытывает постоянное беспокойство, что партнер его не любит, не хочет быть с ним, и, получая долгожданное внимание, отталкивает его, что не позволяет человеку сформировать теплые доверительные отношения с партнером (Дж. Боулби).

Как видно из **таблицы 4**, в группе студентов с низким уровнем социальной тревожности показатели эмоциональной и инструментальной поддержки, социальной интеграции и общий уровень поддержки значимо выше, чем в группах с высоким и средним уровнями социальной тревожности. Это говорит о том, что социально тревожные студенты реже имеют в своем окружении знакомых и близких людей, способных помочь, например, позаботиться о квартире в их отсутствие, одолжить бытовой прибор, поделиться полезной информацией, оказать моральную поддержку в тяжелой ситуации, выслушать и разделить горе и радость. По данным структурированного интервью у студентов с высоким уровнем социальной тревожности социальная сеть (средний размер 5 человек) значимо уже, чем у студентов с низким (средний размер 7 человек) и средним (средний размер 9 человек) уровнями социальной тревожности; у них меньше близких людей, оказывающих эмоциональную и инструментальную поддержку (см. табл. 4).

Таблица 4. Показатели социальной поддержки (опросник социальной поддержки F-SOZU-22) в группах с разным уровнем социальной тревожности (Шкала социального избегания и дистресса, Шкала страха социальной оценки, Краткая шкала социальной фобии).

Группы	Низкий уровень социальной	Средний уровень социальной	Высокий уровень социальной
--------	---------------------------	----------------------------	----------------------------

Параметры	тревожности (N=137)		тревожности (N=139)		тревожности (N=137)	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Эмоциональная поддержка	<u>41,11AB</u>	4,55	<u>35,78B</u>	7,43	<u>33,73A</u>	7,96
Инструментальная поддержка	<u>17,85AB</u>	2,76	<u>16,00B</u>	2,96	<u>15,62A</u>	3,61
Социальная интеграция	<u>29,63AB</u>	3,50	<u>23,96B</u>	4,47	<u>23,77A</u>	4,25
Удовлетворенность поддержкой	6,07	1,94	6,15	2,35	5,88	2,63
Общий уровень поддержки	<u>94,67AB</u>	11,59	<u>81,89B</u>	14,24	<u>77,00A</u>	13,43
Размер социальной сети	<u>8,76A</u>	4,56	<u>6,94C</u>	2,90	<u>5,34AC</u>	1,88

M (mean) – среднее; SD - стандартное отклонение; ($p < 0,01$; $p < 0,05$) критерий Манна-Уитни; А – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности; В – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем социальной тревожности; С – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем социальной тревожности.

Существует значимая отрицательная связь между уровнем социальной тревожности и показателями социальной поддержки, а также размером социальной сети. По результатам регрессионного анализа выявлено, что независимая переменная «социальная тревожность» (показатель опросника Шкала социальной фобии) способствует снижению уровня социальной поддержки. Влияние указанной независимой переменной объясняет 29 % дисперсии зависимой переменной «поддержка» ($F=11,691$; $p < 0,001$; $R^2=0,289$). Это позволяет сделать вывод о том, что проявление социально фобических реакций (например, страх критики и избегание общения с людьми, выступлений) становится препятствием в формировании важнейшего буфера, смягчающего жизненные трудности и стрессы — системы поддерживающих интерперсональных отношений.

При исследовании эмоциональных коммуникаций в семьях студентов с разным уровнем социальной тревожности (таблица 5) выявлено, что у студентов с высоким уровнем социальной тревожности выше показатель семейных дисфункций. Так, в семьях социально тревожных студентов чаще отмечается: критика со стороны родителей, особенно при сравнении с другими более успешными детьми; фиксация родителей на возможных неудачах, трудностях, проявление тревоги и в тоже время критика за выражение негативных эмоций,

таких как гнев и агрессия, недовольство со стороны ребенка; закрытость семьи для других людей и транслирование недоверия к людям. Таким образом, родители на фоне тревожного поведения демонстрируют неприятие ребенка при проявлении им недовольства и приучают не доверять людям, тем самым, ограждая от возможности получения тепла и поддержки за границами семьи.

Таблица 5. Уровень выраженности семейных дисфункций в родительской семье (опросник «Семейные эмоциональные коммуникации») в группах с разным уровнем социальной тревожности (Шкала социального избегания и дистресса, Шкала страха социальной оценки, Краткая шкала социальной фобии).

Группы	Низкий уровень социальной тревожности (N=137)		Средний уровень социальной тревожности (N=139)		Высокий уровень социальной тревожности (N=137)	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Фактор критики	<u>7,77A</u>	4,46	9,32	4,10	<u>10,42A</u>	3,27
Фактор индуцирования тревоги	<u>7,04AB</u>	3,09	<u>8,00BC</u>	4,29	<u>12,00A</u> <u>C</u>	5,04
Фактор элиминирования эмоций	<u>8,59A</u>	5,59	10,46	3,93	<u>11,63A</u>	3,13
Фактор внешнего благополучия	4,77	1,95	5,54	1,82	4,67	2,12
Фактор фиксации на негативных переживаниях	<u>3,64A</u>	2,11	4,25	1,90	<u>5,75A</u>	4,70
Фактор индуцирования недоверия к людям	<u>2,86AB</u>	1,32	<u>3,57B</u>	1,40	<u>3,79A</u>	1,35
Фактор семейного перфекционизма	3,91	1,87	3,07	1,46	3,00	1,32
Фактор сверхвключенности	5,91	1,77	6,14	2,16	6,13	3,37
Общий показатель	<u>49,45A</u>	11,44	51,39	12,97	<u>53,38A</u>	14,94

M (mean) – среднее; SD - стандартное отклонение; (p<0,01; p<0,05) критерий Манна-Уитни; A – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности; B – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем социальной тревожности; C – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем социальной тревожности.

Результаты статистической обработки также выявляют значимую положительную корреляционную связь между показателями социальной тревожности (социальный дистресс и избегание, страх социальной оценки, социальная фобия) и уровнем семейных дисфункций. Также данные регрессионного анализа показывают, что совокупность независимых переменных в виде комплекса дисфункций в родительской семье, где происходит развитие

ребенка, способствует возникновению социальной тревожности. Регрессия является значимой ($F=5,754$; $p<0,001$) и как следует из значения β -коэффициента, наибольший вес имеют независимые переменные: «Фактор элиминированная эмоций» - запрет на открытое выражение чувств в семье ($\beta=0,498$, $t=5,083$, $p<0,05$) и «Фактор внешнего благополучия» - установка на сокрытие проблем от других людей ($\beta=0,346$, $t=3,702$, $p<0,05$). Данная модель позволяет объяснить 19% дисперсии зависимой переменной социальная тревожность ($R^2 = 0,192$; $p<0,001$), что подтверждает важную роль отношений в семье в происхождении социальной тревожности.

В Обсуждении результатов полученные данные обобщены, проанализированы и сопоставлены с результатами предшествующих исследований в клинических выборках и в студенческой популяции. Отмечается, что исследование вносит вклад в формулирование задач для организации целенаправленной работы службы психологического сопровождения студентов и психопрофилактической работы в вузах; предлагает средства диагностики и обосновывает систему мишеней психологической помощи: социальное избегание, страх негативной оценки и отвержения; неуверенность и негативное отношение к себе, к результатам своей деятельности; неспособность обратиться за помощью в сложной ситуации; низкий уровень доверия к людям, выраженная амбивалентность в межличностных отношениях; узкая социальная сеть, низкий уровень социальной интеграции, эмоциональной и интерперсональной поддержки.

В Приложении приводятся данные валидизации Шкалы социального избегания и дистресса. Шкала показала себя как надежный и валидный опросник для выявления симптомов социальной тревожности.

Выводы.

1. Студенческий возраст является уязвимым в плане психического здоровья, в силу высокого уровня нагрузок, стресса, трудностей адаптации.

Социальная тревожность способна оказать серьезное негативное влияние на качество жизни студента и способствовать как психологической, так и социальной дезадаптации.

2. Данные, полученные в исследовании, свидетельствуют о выраженности социальной тревожности студенческой популяции и ее связи с другими видами эмоционального неблагополучия.

2.1. В обследуемой выборке 20% студентов имеют показатели по шкале социальной фобии от 30 до 40 баллов, то есть обнаруживают очень высокий уровень социальной тревожности, 1,6% студентов имеют показатели по шкале социальной фобии более или равные 41 баллу, что согласно данным исследований с высокой степенью вероятности указывает на наличие у них клинической формы социальной фобии.

2.2. У студентов с высокими показателями социальной тревожности степень эмоционального неблагополучия в виде симптомов тревоги, депрессии и суицидальной направленности значимо выше, чем в группе студентов с низкими показателями социальной тревожности. Социальная тревожность является важным фактором депрессии (конечная модель регрессии объясняет 24% показателя дисперсии).

3. Существует значимая связь между уровнем социальной тревожности и выраженностью трудностей в процессе обучения, а также выбором неконструктивных способов их преодоления.

3.1. Группа студентов с высоким уровнем социальной тревожности имеет достоверно более высокие показатели по уровню академического, интерперсонального и общего повседневного студенческого стресса, чем группа с низким уровнем социальной тревожности. Кроме того, социальная тревожность является важным фактором трудностей в учебном процессе в виде уровня академического стресса (конечная модель регрессии объясняет 17% дисперсии).

3.2. В группе студентов с высоким уровнем социальной тревожности показатель экзаменационной тревожности достоверно выше, чем в группе студентов с низким и средним уровнем социальной тревожности.

3.3. Студенты с высокими показателями по уровню социальной тревожности чаще прибегают к неконструктивным способам совладания со стрессом, прежде всего, таким, как избегание и прокрастинация.

4. Существуют значимые связи между уровнем социальной тревожности и дисфункциями в интерперсональных отношениях.

4.1. У студентов с высоким уровнем социальной тревожности показатель социальной поддержки (как эмоциональной, так и инструментальной) значимо ниже, чем у студентов с низким уровнем социальной тревожности, а социальная сеть значимо уже, чем у студентов с низким и средним уровнями социальной тревожности. Множественный регрессионный анализ показал совместное влияние переменных «социальная тревожность» на уровень социальной поддержки (конечная регрессия объясняет 29% дисперсии).

4.2. Студенты с высоким уровнем социальной тревожности (64,4%) чаще вступают в интерперсональные отношения с ненадежным (амбивалентным) типом привязанности, по сравнению со студентами с низким (18%) и средним (42,5%) уровнями социальной тревожности.

5. В родительских семьях студентов с высоким уровнем социальной тревожности чаще отмечаются следующие дисфункции: высокий уровень критики со стороны родителей; тревожная фиксация родителей на возможных неудачах и трудностях, и в то же время критика за выражение негативных эмоций, таких как гнев и агрессия, недовольство со стороны ребенка; закрытость семьи для других людей и транслирование недоверия к людям. Элиминирование эмоций, высокий уровень индуцирования тревоги и недоверия к людям со стороны родителей являются важными предикторами высокого уровня

социальной тревожности. Данная модель позволяет объяснить 19% дисперсии зависимой переменной «социальная тревожность» ($R^2=0,192$; $p<0,001$)

6. Шкала социального избегания и дистресса является надежным инструментом для выявления симптомов социальной тревожности.

Содержание диссертации изложено в следующих публикациях

1. Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор дезадаптации у студентов // Молодые ученые – московскому образованию. Материалы IX городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. – М.: МГППУ, 2010. С. 297-299.

2. Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и эмоциональной дезадаптации у студентов // Материалы XV Съезда Психиатров России. М.: ИД «Медпрактика-М», 2010. С. 310-311.

3. Krasnova V. Kholmogorova A. Social anxiety as a factor of emotional disadaptation among students // The collected materials of The Regional Congress of the World Psychiatric Association on the subject of «Traditions and Innovations in Psychiatry», St Petersburg, Russia. — St. Pbg.: The V.M Bekhterev Inst., 2010. P. 378.

4. Краснова В.В. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // "Молодые учёные - нашей новой школе". Материалы X городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. – М.: МГППУ, 2011. С. 251-253.

5. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2011. №1. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru.

6. Краснова В.В. Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов // Вопросы психологии. - 2011. №3. - С. 49-58

7. Краснова В.В. Социальная тревожность и суицидальная направленность у студентов // "Молодые учёные - нашей новой школе". Материалы XI городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. – М.: МГППУ, 2012. С. 261-262.

8. Холмогорова А.Б., Никитина И.В., Краснова В.В. Социальная тревожность – важнейшая мишень когнитивно-бихевиоральной терапии расстройств аффективного спектра // Материалы конференции «Когнитивно-поведенческая терапия вчера, сегодня, завтра». 2012. Т.21. Вып.3. С.57.