**ПОНЯТИЙНО-ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРТ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ КАК АСПЕКТ ПСИХИКИ**

*Борисова Алина Максимовна*

*студент 1 курса магистратуры, ВлГУ, Владимир*

*Научный руководитель: зав. кафедрой СПП, к.п.н, доц., Данилова М.В.*

*E-mail:* [*alinaaliborisova@gmail.com*](mailto:alinaaliborisova@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассмотрены основные подходы к пониманию понятий «тревога», «тревожность» и «социальная тревожность», представлены виды и факторы развития тревожности, а также модели изучения социальной тревожности.

**Ключевые слова:** тревога, тревожность, социальная тревожность.

Актуальность темы заключается в том, что социальная тревожность является значимым аспектом психики, который может сильно затруднять жизнь людей и их социальные взаимодействия. Расширение понимания терминологии, связанной с этим понятием, способствует более глубокому изучению причин, механизмов и последствий социальной тревожности, что может сформировать основу для разработки наиболее эффективных методов диагностики и профилактики данного расстройства.

Для того, чтобы рассмотреть социальную тревожность как аспект психики подростков, необходимо начать с изучения понятий тревога и тревожность.

В различных исследованиях тревогу представляют, как постоянную эмоциональную реакцию организма на различные ситуации. По мнению американского психолога Чарльза Спилбергера тревогу следует рассматривать в двух аспектах: состояние и свойство личности. В первом случае тревога – это состояние, характеризующееся неосознанным ощущением опасности. Во втором – это черта характера человека, проявляющаяся под воздействием внешних и внутренних стрессоров [6].

Отечественный психолог А.И. Захаров считает, что тревога – это состояние, вызванное чувством страха, волнением, возникающее в моменте ожидания чего-то неизвестного [2].

В.М. Астапов на основе изучения психологической литературы, выделяет понятие «экзаменационной» тревоги, описывающей состояние, которое возникает при прохождении экзаменов или тестирования [1]. Исследования показали, что уровень тревожности, измеряемый с помощью тестов, влияет на успешность выполнения тестовых заданий. Многие исследователи придерживаются точки зрения В.М. Астапова о том, что тревога является неосознанным и негативным ощущением, в отличие от страха, который является реакцией на конкретную опасность. Тревога характеризуется неопределенностью и трудностью ее ощущения.

В психологии принято разграничивать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога – это состояние переживания, которое возникает в конкретном моменте жизни человека, а тревожность – постоянное ощущение беспокойства или страха.

Термин «тревожность» впервые был использован датским философом Сёрен Обье Кьеркегором, при разделении понятий конкретного и беспричинного страха. Он утверждает, что тревожность является одним из факторов нарушения развития человека [5].

Под тревожностью принято понимать эмоциональное состояние человека, которое выражается в предчувствии неблагоприятного развития событий.

Австрийский психолог и психоаналитик З. Фрейд рассматривает тревожность как внутренний конфликт, вызванный столкновением биологического влечения и социальных запретов. Он выделяет следующие типы тревоги: реалистическую, вызванную реальным страхом, невротическую – невротическим страхом и моральную, связанную с совестью.

Отечественный психолог А.В. Петровский считает, что тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая характеризуется минимальным порогом развития реакции тревоги. Зачастую повышенная тревожность возникает у подростков с нервно-психическими и соматическими заболеваниями, а также имеющими психотравмы. Такая тревожность способствует нарушению жизнедеятельности и возникновению неуверенности в своих силах и низкой самооценки [4].

По мнению А.М. Прихожан тревожность – ощущение эмоционального дискомфорта, связанного с предчувствием опасности. Она классифицирует виды тревожности на основе переживаемых ситуаций:

* учебная тревожность – процессе обучения;
* самооценочная тревожность – представление подростка о себе;
* межличностная тревожность – общении со сверстниками.

Анализ теории и практики, посвященной изучению детской тревожности, позволяет сделать вывод о том, что на формирование и развитие тревожности у детей оказывают влияние следующие факторы:

* отсутствие со стороны родителей внимания и любви;
* отсутствие проявления физической безопасности;
* копирование детьми поведения и состояния тревожных родителей;
* неадекватные требования ко всем сферам жизни ребенка;
* авторитарный стиль воспитания;
* неблагополучное состояние семьи.

Таким образом, тревожность – это психологическое явление, возникающее в состоянии сильного беспокойства.

Многочисленные исследования в сфере тревожности показали, что у подростков наиболее распространенными являются социальная и школьная тревожность, возникающие на основе страха быть отвергнутыми сверстниками. Как правило, общение с родными или значимыми людьми не является триггером для возникновения тревожности, но среди провоцирующих ситуаций можно выделить: ответ у доски или выступление перед публикой, а также контакт с определенной группой людей (преподаватели, более популярные сверстники, противоположный пол).

В узком смысле под социальной тревожностью можно рассматривать проявление тревожность в моментах социального контакта с окружающими. В данном случае социальная тревожность имеет две формы проявления: застенчивость и более серьезное расстройство – социофобия.

В современной науке мы можем выделить несколько ключевых моделей изучения социальной тревожности: модель самопрезентации, бихевиоральные и эволюционные модели. Из них наиболее развитыми и научно подтвержденными являются интерперсональные и когнитивные модели [3].

Таблица 1. Модели изучения социальной тревожности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модель | Представители | Характеристика |
| Модель самопрезентации | Б. Шленкер,  М. Вейголдон,  М. Лири | Социальная тревожность рассматривалась во взаимосвязи с самооценкой и низким уровнем социальных навыков. Согласно предлагаемой концепции, социальная тревожность возникает при необходимости произвести определенное впечатление на общество и наличии сомнений в том, что это получится. |
| Бихевиоральная модели | Д. Барлоу | Социальная тревожность – простая фобия без особых характеристик. Основная причина возникновения тревожности – несформированность у человека социальных навыков. |
| Эволюционная модель | Р.М. Несси | Формирование социальной тревожности объясняется адаптацией человека к условиям окружающей среды и необходимостью для результативного функционирования группы людей. Социальная тревожность выполняет следующие функции: снижение уровня агрессии между членами одной группы, соблюдение норм и правил, помощь в социализации в обществе. |
| Интерперсональная модель | Дж. Каган | Человек при взаимодействии с людьми опирается на прошлый негативный опыт, ожидая от них тех же действий, с которыми он сталкивался ранее.  При высоком уровне социальной тревожности возникает проблема формировании и развитии межличностных отношений |
| Когнитивная модель | Д. Кларк,  А. Уэллс | На основе раннего опыта у детей формируется искаженное восприятие своего положения в мире:   * наличие высоких требований по отношению к себе при социальных взаимоотношениях («Я должен много знать и быть интересным в глазах других»); * наличие убеждений о последствиях поведения («Если я буду волноваться и молчать, то одноклассники подумают, что я тупой»); * наличие отрицательного мнения о себе («Я скучный», «Я некрасивы», «Я не талантливый»). |

Отечественные психологи А.Б. Холмогорова и Т.С. Павлов считают, что социальная тревожность – это личностный конструкт, состоящий из страха оценки, дисстреса и избегания. В данном случае подросток верит в то, что у окружающих имеются высокие требования по отношению к нему и его деятельности (страх социальной оценки), отсюда следует, что любой контакт с людьми воспринимается им негативно и напряженно (дистресс) и результатом является поведенческая стратегия избегания.

А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян в своих исследованиях выделяют факторы, которые способствуют возникновению социальной тревожности: макросоциальные, микросоциальные и интерперсональные факторы, а также личностные особенности [7].

Одной из причин увеличения тревожности среди подростков может являться стремление подчиниться социальным нормам и ожиданиям, которые формируются вокруг них. Они могут бояться не соответствовать этим стандартам или быть отвергнутыми сверстниками. Это может приводить к депрессии и низкой самооценке, что дополнительно усиливает тревожность.

Таким образом, понятие «социальная тревожность» не имеет четкого определения, поскольку понимается как индивидуальная особенность личности, как предрасположенность человека к волнению и страху перед процессом взаимодействия с социумом. Необходимо отметить, что социальная тревожность – это разновидность тревожности, которая возникает в результате отрицательного социального опыта. Основной причиной данного явления является страх негативной оценки окружающих.

Используемая литература:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков/ В.А. Аверин. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 424 с.
2. Карпенко, Л. А. Тревожность // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Творговой. – М.: ПЕРСЭ, 2015. – 416 с.
3. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. – Т.21, №1. – С. 60-67.
4. Петровский, А. В. Словарь. Общая психология // Энциклопедический словарь в шести томах. Т. 1. – М.: ПЕРСЭ, 2015. – 251 с.
5. Полшкова, Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца – 2013. – С. 107-110. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (18.12.2023).
6. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги/ Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность: хрестоматия/ сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
7. Холмогорова А.Б. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян – Социальная и клиническая психиатрия – 1998. – Т. 8, № 1. – С. 94-102.