

## Социальные страхи молодежи – актуальная тема современности

*Одерова Татьяна Аркадьевна*

*Студент (бакалавр)*

Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, Томская область, Россия

*E-mail: oderova-t@mail.ru*

Каждый человек хоть раз в жизни переживал такую эмоцию, как страх, это неудивительно, так как она заложена в человеке с рождения и относится к базовым эмоциям человека [2]. Страхи делят на биологические и социальные. Страх определяют через поведение, движения, речь, мимику - физические компоненты или проявления [4], часто его сопровождает и вегетативная симптоматика (учащенное сердцебиение, потливость, тремор и т.п.), так как это защитная реакция организма, а потому подобная реакция характерна и для социальной тревоги, страха, фобии [1, 224]. Таким образом, социальный страх - боязнь ситуаций социальной направленности, сложившаяся в виду определенных причин, при этом они могут быть как врожденные, так и приобретенные.

В настоящее время людям важно их «социальное лицо», поэтому в большей степени их заботят социальные показатели: материальное состояние, положение в обществе, статус, имидж. Все это приводит к взаимной оценке людей, критике, конкуренции, недостаточно объективной самооценки, с чем не каждый может справиться, так как это зависит от характера, темперамента, предрасположенности, воспитательной стратегии родителей, имитации поведения родителей, стресса, слабо развитого волевого компонента психики, негативно пережитого ранее опыта и т.д. Поэтому и важно уделять особое внимание изучению социальных страхов, особенно у молодежи, так как именно в этом возрасте их возникновение имеет далеко идущие последствия - при высоком уровне социальной тревоги, у молодого человека развивается неуверенность в себе, формируется низкая самооценка, а так же затрудненное принятие себя, как личности. Кроме того человек в юношеском возрасте проще усваивает программы коррекции, так как еще не выработана устоявшаяся модель поведения, определять же которую молодой человек может, что позволяет снижать бурные реакции на ситуации, провоцирующие страх. К тому же, молодежь - социально неустойчивая группа, чутко реагирует на различные изменения в социуме, поэтому особенно подвержена социальным страхам и тревогам. Именно поэтому, проводить работу с социальным страхом целесообразно в молодом возрасте, когда человек ему наиболее подвержен и имеется возможность устранить до его прогрессирования в категорию фобийных состояний.

С целью выявления у молодежи уровня выраженности социальной тревоги и страха и определения их доминирующего типа было проведено исследование по методике Сагалаковой О.А. и Труевцева Д.В. «Психодиагностический опросник социальной тревоги и социофобии» [3]. Опросник был оформлен в электронной «гугл-форме». В исследовании приняли участие студенты первого курса ТУСУР, так как это именно тот период, когда человек переживает смену социального статуса, в количестве 77 человек из 5 пяти групп, выбранных из общего списка первого курса ТУСУР с помощью генератора случайного отбора чисел, из них 59 юношей, что составляет 77% и 18 девушек, что составляет 23%.

Из всей выборки выявлено 4% респондентов с «высокой социальной тревогой с тенденцией к избеганию социальных ситуаций», 13% опрошиваемых относятся к категории «повышенная социальная тревога с возможностью возникновения проблемы в социальной адаптации», 18% респондентов входят в категорию «умеренно повышенная социаль-

ная тревога» и у 19% фиксируется «невыраженная социальная тревога, социальная смелость и инициативность». Таким образом, наибольший процент опрошиваемых относится к категории «промежуточная зона между социальной смелостью во многих ситуациях оценивания и эпизодическими проявлениями социальной тревоги в экспертных ситуациях оценивания» - 36%. Помимо этого выявлено 6% респондентов с «клинической социофобией в декомпенсации, повышена вероятность коморбидных расстройств и поведенческих рисков», 3% относятся к категории «клиническая социофобия». Именно эти, последние данные, заставляют задуматься о необходимости разработки и внедрении программы по коррекции уровня выраженности социальных страхов у студенческой молодёжи и как следствие исключение поведенческих рисков. Основная цель программы - снижение уровня выраженности социального страха и формирования навыка в выработке стратегии поведения в различных социальных ситуациях на основе нового положительного опыта. Программа состоит из 9 занятий по 130-150 минут, каждое из них направленно на коррекцию определенного вида социального страха:

1. Вводное занятие, цель которого - формирование мотивации к совместной деятельности, выявление уровня выраженности социального страха.
2. Социальный страх. Страх публичных выступлений (Часть 1). Цель - формирование представления о социальном страхе и снижение уровня выраженности страха публичных выступлений.
3. Социальный страх. Страх публичных выступлений (Часть 2). Цель - коррекция модели поведения в ситуации публичного выступления.
4. Страх экспертных ситуаций (Часть 1). Цель - структурирование знаний о страхе экспертных ситуаций и снижение уровня выраженности страха в них.
5. Страх экспертных ситуаций (Часть 2). Цель - коррекция модели поведения в экспертных ситуациях.
6. Страх оценок. Цель - снижение уровня выраженности страха оценки со стороны и в общении с людьми выше статуса.
7. Стрессоустойчивость и выражение симпатии. Цель - снижение страха выражения симпатии и формирование стрессоустойчивости в различных социальных ситуациях.
8. Networking. Цель - повышение навыка формирования полезных социальных связей с незнакомыми людьми.
9. Эффективность работы по программе. Цель - сравнительный анализ уровней выраженности социального страха до и после прохождения программы, формирование навыка саморазвития и самореализации.

### Источники и литература

- 1) Мэй Р. Проблема тревоги // Пер. с англ. А.Г. Гладкова. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 224
- 2) Захаров А.И.. Страх и тревога в генезе неврозов: [http://polbu.ru/zaharov\\_nevroz/ch03\\_i.html](http://polbu.ru/zaharov_nevroz/ch03_i.html)
- 3) Сагалакова О.А, Труевцев Д.В. Психодиагностический Опросник социальной тревоги и социофобии: [http://medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_4\\_15/nomer/nomer19.php](http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer19.php)
- 4) Страхи и фобии // Страх это чувство или эмоция: <http://gopsy.ru/strahi-i-fobii/strah-jeto-chuvstvo-ili-jemocija.html>