

4. Вареников, Н.А. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой / Н.А. Вареников, И.Ф. Бережная, Г.Н. Германов // Воронеж: Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2015. – №1 (119). – С 200–206.

5. Петрыгин, С.Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами / С.Б. Петрыгин ... дис. канд. пед. наук. – Рязань, 2005 – 196 с.

**Копачёва М.А.**

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск*

*Магистрант*

*Elena.191@mail.ru*

УДК 159.942.2:316.472.4-057.87:004.771

### **СВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И АКТИВНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ У СТУДЕНТОВ**

В статье рассматривается социальная тревожность как фактор, взаимосвязанный с активностью в социальных сетях. Автором приводятся данные эмпирического исследования проявлений социальной тревожности студентов с различной активностью в социальных сетях.

Ключевые слова: интернет-пользователи, социальные сети, виртуальная коммуникация, индивидуально-психологические особенности, социальная тревожность, юношеский возраст.

### **MANIFESTATIONS OF SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS WITH VARIOUS ACTIVITIES IN SOCIAL NETWORKS**

The article examines social anxiety as a factor associated with activity in social networks. The author provides data from an empirical study of the manifestations of social anxiety of students with various activities in social networks.

Key words: internet users, social networks, virtual communication, individual psychological characteristics, social anxiety, adolescence.

**Введение.** Электронная коммуникация стала неотъемлемым элементом социальной активности современного молодого человека. Рост популярности электронных сетей обусловил необходимость пересмотра феноменологии общения с учетом новых технологических возможностей, изучение психологических особенностей активных пользователей социальных сетей, а также влияние такого рода коммуникации на пользователей.

В то время, как социальные сети могут быть удобным способом поддержания связей, проблема возникает в том случае, если их использование, особенно людьми с определенными личностными особенностями, приводит практически к полному исключению телефонного или личного взаимодействия. По мнению специалистов, возможные негативные последствия интернет-общения таковы: нарушение способности к коммуникации с реальными людьми, утрата самоидентичности, формирование компьютерной и интернет-аддикции, деформация ценностных ориентаций, информационный стресс, неврозы, депрессивные состояния [1; 2].

Немаловажным явлением в области психического здоровья является повышение уровня социальной тревожности, которое сопровождается снижением настроения, потерей надежды и социальной изоляцией. Социальные сети создают определенные условия для избегания непосредственных контактов и могут быть привлекательными для людей с высоким уровнем социальной тревоги [4].

Социальная тревожность – сложный конструкт, включающий в себя такие параметры, как повышенная озабоченность оценками со стороны других, высокий уровень стресса в социальных ситуациях, а также избегание этих ситуаций [5].

Один из способов, которым люди с социальной тревожностью злоупотребляют социальными сетями – это замена плохих личных отношений сетевыми связями. Исследователи Lee и Stapinski называют это поведение «гипотезой социальной компенсации». Они обнаружили, что люди с социальной тревогой делают это в ошибочной попытке изобразить свое «истинное Я», сохраняя при этом большую степень анонимности. Исследователи говорят о том, что социальные сети вносят свой вклад в дефицит социальных навыков и повышенную социальную тревожность у молодых людей [5].

В нашем эмпирическом исследовании мы предполагаем, что между социальной тревожностью и временем проведением в социальных сетях существует взаимосвязь. Таким образом, целью исследования стало изучение социальной тревоги у студентов с различной активностью в социальных сетях.

**Материал и методы.** Исследование было проведено в ВГУ имени П.М. Машерова на факультете социальной педагоги и психологии и факультета информационных технологий и математике в количестве 67 человек. В ходе исследования был использован метод анализа научной, психолого-педагогической литературы; психодиагностические методы («Социальная тревожность Либовица (LSAS)» в модификации О.А. Сагалковой, Д.В. Труевцева) и для активности, способов и средств общения мы использовали «Анкету активного пользователя». Она включает в себя 12 вопросов, где необходимо выбрать один или несколько вариантов ответа.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенного исследования были получены данные свидетельствующие о том, что социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодых людей. Результаты опроса показали, что 100% респондентов имеют аккаунт в социальной сети, а «ВКонтакте» по праву стал истинно молодежной социальной сетью. У многих опрошенных есть аккаунты сразу в нескольких социальных сетях.

Студенты, как молодое поколение, получающее образование, готовое к профессиональному самоопределению, самореализации и преобразованию нашего общества является по ряду причин ключевой аудиторией сегодняшнего интернет-пространства.

Таблица 1 – Результаты распределения студентов на уровни по шкале «Общая социальная тревожность»

Уровень социофобии	Кол-во студентов	А	П	% от общего числа	% А	% П
1 – менее 58 баллов	38	13	12	56,7	52,0	66,6
2 – от 58 до 64 баллов	9	4	1	13,4	16,0	5,6
3 – от 65 до 72 баллов	10	5	3	14,9	20,0	16,7
4 – от 73 до 80 баллов	9	5	1	13,4	12,0	5,6
5 – более 80 баллов	1	0	1	1,6	0,0	5,6

Примечание: А – активные пользователи (более трех часов, постоянно в режиме «онлайн»); П – пассивные (30 минут и меньше, от 30 минут до 1 часа, от 1 часа до 3 часов);

По продолжительности времени, проводимого в социальных сетях были получены следующие данные. Так 4,5% проводят в социальных сетях меньше 30 минут, 9,0% от 30 минут до 1 часа, 14,9% студентов уделяют социальным сетям от 1 часа до 3, а 23,8% более 3 часов. Не заходят каждый день – 6,9% студентов, находятся постоянно в режиме «онлайн» – 12,0% студентов, не ведут подобные подсчеты – 29,8% студентов. Последняя цифра может свидетельствовать и о не активном использовании данного вида общения, так и о попытке скрыть истинную информацию в случае уже сформированной зависимости.

По методике «Социальная тревожность», были получены результаты «общей социальной тревожности» путем сложения шкал «избегания» и «страха», наглядно представленные в таблице 1.

Как видно из таблицы около 56,7% результатов расположены ниже границы для диагностирования какой бы то ни было степени социофобии. По результатам методики лишь у 1,6% была выявлена серьезная форма социофобии, еще 13,4% диагностирована генерализованная форма социофобии. Еще 14,9% находятся в группе с повышенным уровнем социальной тревожности и 13,4% в группе с умеренным уровнем социальной тревожности. Результаты из этой группы не говорят о социофобии как таковой, но могут свидетельствовать о затруднениях в каком-либо конкретном виде деятельности.

Для обнаружения статистически значимых различий, нужно провести сравнительный анализ, что и было проделано далее в нашей работе. Сравнительный анализ у студентов с различной интенсивностью в социальных сетях выявил статистически значимых различий между показателями «Уровень избегания», «Уровень страха и тревоги» и «Общей социальной тревожности».

**Таблица 2 – Результаты сравнения показателей у студентов в зависимости от активности нахождения в социальных сетях**

<b>Показатели</b>	<b>Проводят в социальных сетях от 1 до 3 часов (N=9)</b>	<b>Проводят в социальных сетях более 3 часов (N=18)</b>	<b>Постоянно находятся в режиме «онлайн» (N=9)</b>
Общая социальная тревожность	18,83	24,65	22,03
Уровень избегания	18,06	25,09	22,00
Уровень страха и тревоги	17,67	25,35	21,94

Из таблицы 2 видно, что студенты, которые проводят в социальных сетях более трех часов в день или постоянно находятся в режиме «онлайн», имеют более высокие показатели по всем параметрам социальной тревожности. По сравнению с испытуемыми, которые проводят в социальных сетях от одного до трех часов, имеют высокие показатели страха негативной оценки со стороны окружающих, испытывают большой уровень страха и тревоги в социальных ситуациях, а также чаще их избегают.

Возможно, проводя большое количество времени в социальных сетях, молодые люди избегают каких-либо социальных контактов, которые могут оказаться для них травмирующими, что может способствовать росту их социальной тревоги. Можно предположить, что интенсивность нахождения в социальных сетях обусловлена воз-

возможностями, которые перед ними открываются, например, мгновенный обмен сообщениями, аудио, изображениями между пользователями и группой, прослушивание аудио и просмотр видео, участие в различных сообществах и многое другое. Но это все может быть проявлением некоторой формы активности, которая включает в себя одновременное использование различных функций социальных сетей, а не восприниматься как общение.

В результате проведенного эмпирического исследования и последующего корреляционного анализа можно сделать вывод о том, что между социальной тревогой и интенсивностью нахождения в социальных сетях существует взаимосвязь.

Так, установлено, что время в социальных сетях коррелирует с дистрессом ( $r = 0,262$ ,  $p < 0,05$ ), избеганием ( $r = 0,307$ ,  $p < 0,05$ ) и общей социальной тревогой ( $r = 0,274$ ,  $p < 0,05$ ).

По более подробным показателям корреляции отслеживается, что чем больше времени пользователи проводят в социальных сетях, тем в большей степени склонны к избеганию социальных ситуаций и пугающих для них прямых социальных контактов и, все это способствует росту социальной тревожности.

**Заключение.** Виртуальные связи, по мнению многих авторов [1; 2; 3] отличаются не в лучшую сторону по сравнению с личным общением, и в большинстве случаев они являются бедной заменой реальному. Социальные навыки не могут быть развиты, и реальные отношения не могут быть построены за стенами, которые предлагают анонимность и физическое разделение, и если контакт остается виртуальным, это может только усилить социальную тревогу и изоляцию, которая так часто сопровождает его.

Анализ полученных результатов эмпирического исследования позволил установить связь между социальной тревогой и активностью нахождения в социальных сетях, а данные из анкеты удостоверяют лишь раз в том, что социальные сети стали неотъемлемой частью современного молодого поколения. Мы полагаем, данный феномен заслуживает более тщательного и углубленного изучения.

Выборку нашего исследования представили студенты вуза, для которых была разработана и реализована коррекционная программа, направленная на снижение социальной тревоги у лиц юношеского возраста, которая может быть использована психологами, кураторами высших и средне-специальных учебных заведений при организации работы с учащимися.

#### **Список использованной литературы:**

1. Войскунский, А.Е. Психология и интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с.
2. Гордилов, А.В. Виртуальное общение и проблема саморегуляции информационно-коммуникативного поведения личности в интернет-сообществах / А.В. Гордилов // Сборник конференций социосфера. – 2011. – №17. – С. 15–19.
3. Заморский, В.В. Роль социальных сетей в ценностных трансформациях молодежи / В.В.Заморский // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2013. – № 5. – С. 60–63.
4. Рябкина, З.И. Взаимосвязь личностных характеристик пользователей социальных сетей интернета с особенностями их активности в сети / З.И. Рябкина, Е.И. Богомолова // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – №6. – С. 273–275.
5. Холмогорова, А.Б. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп / А.Б. Холмогорова, Т.В. Авакян, Е.Н. Клименкова, Д.А.Малюкова // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 4. – С. 102–129.