

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

код и наименование направления (специальности)

наименование факультета, института, колледжа

фамилия, имя, отчество

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение. Тревожность является одной из наиболее распространенных проблем современного общества, оказывающих значительное влияние на качество жизни индивидов и их взаимодействие с окружающими людьми. Существует множество классификаций тревожности, большинство из которых основываются на учете контекста ее проявления. Так, социальная тревожность актуализируется в сфере интимно-личностного общения, становясь препятствием для установления доверительных отношений и достижения взаимопонимания у его участников.

Одним из ключевых факторов, влияющих на уровень социальной тревожности, является психотравматический опыт и переживаемая субъектом посттравматическая симптоматика. Психические травмы, полученные в детстве или во взрослом возрасте, могут оказывать долгосрочное воздействие на эмоциональную сферу личности, снижая ее способность справляться с повседневными стрессовыми ситуациями и повышая уровень социальной тревожности. Негативные переживания прошлого часто становятся причиной развития защитных механизмов, которые препятствуют открытости и искренности в межличностных отношениях.

Другим важным фактором, связанным с формированием социальной тревожности, может являться эмоциональный интеллект, который включает в себя способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих людей. Низкий уровень развития эмоционального интеллекта затрудняет адекватное восприятие и выражение эмоций, что может приводить к недопониманию и конфликтам между партнерами по общению. Лица с низким уровнем развития эмоционального интеллекта чаще испытывают трудности в установлении близких связей и склонны к повышенной социальной тревожности в ситуациях интимно-личностного общения.

Не менее значимым фактором является самооценка субъекта. Адекватная самооценка позволяет человеку уверенно взаимодействовать с

окружающим миром, принимать решения и преодолевать трудности. Низкая самооценка, напротив, связана с неуверенностью в себе, постоянным «самокопанием» и сомнениями, что значительно повышает риск формирования тревожных состояний и расстройств. В контексте интимно-личностного общения низкая самооценка часто выражается в страхе быть отвергнутым, показаться нелепым или недостаточно хорошим партнером для Другого.

Таким образом, определение роли психотравматического опыта и его симптомов, эмоционального интеллекта и самооценки в возникновении социальной тревожности индивида в интимно-личностном общении может позволить разработать эффективные стратегии психологической профилактики и коррекции, направленные на улучшение качества жизни людей и повышение уровня их социальной адаптации, что отражает актуальность данного исследования.

Объект исследования: социальная тревожность как социально-психологический феномен.

Предмет исследования: индивидуально-личностные факторы социальной тревожности у лиц молодежного возраста в контексте интимно-личностного общения.

Цель исследования: изучение индивидуально-личностных факторов социальной тревожности у лиц молодежного возраста в контексте интимно-личностного общения.

Основная гипотеза исследования: индивидуально-личностными факторами социальной тревожности у лиц молодежного возраста в контексте интимно-личностного общения являются низкая выраженность компонентов эмоционального интеллекта, негативное базовое самооценивание, высокая выраженность симптомов посттравматического стрессового расстройства.

Дополнительная гипотеза исследования: существуют значимые взаимосвязи социальной тревожности с компонентами эмоционального интеллекта, базовым самооцениванием, симптомами посттравматического

стрессового расстройства у лиц молодежного возраста в контексте интимно-личностного общения.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные подходы к изучению межличностного общения в отечественной и зарубежной психологии,
2. Изучить теоретические предпосылки исследования социальной тревожности,
3. Проанализировать индивидуально-личностные факторы социальной тревожности в интимно-личностном общении,
4. Разработать авторскую анкету для изучения социально-демографических характеристик выборки,
5. Провести анкетирование и психологическое тестирование испытуемых,
6. Осуществить математико-статистическую обработку полученных по методикам данных и дать психологическую интерпретацию ее результатов,
7. Разработать практические рекомендации по совладанию с тревожными состояниями.

Методы исследования: методы теоретического (анализ, синтез, формально-логический анализ отечественных и зарубежных работ по проблеме исследования) и эмпирического познания (методы сбора и количественной обработки данных).

Среди методов сбора данных использовались анкетирование и психологическое тестирование. Для сбора социально-демографических данных изучаемой выборки использовалась авторская анкета.

Психологическое тестирование проведено с помощью следующих методик:

1. «Тест эмоционального интеллекта» (ЭМИн) Д.В. Люсина;
2. «Шкала оценки влияния травматического события» (ШОВТС) М. Горовитца и др. в адаптации Н.В. Тарабриной;

3. «Шкала социальной тревожности» М. Либовица в адаптации И.В. Григорьевой, С.Н. Ениколопова;

4. «Шкала базового самооценивания» Т. Judge et al. в адаптации С.А. Маничева и др.

К методам количественной обработки данных относятся такие методы математической статистики как критерий Шапиро–Уилка, коэффициент линейной корреляции Пирсона, линейный множественный регрессионный анализ.

Статистические расчеты проведены в бесплатной лицензированной статистической программе JASP, v. 0.19.3.0.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы О.А. Беркович, В.М. Бехтерева, А.А. Бодалева, Л.И. Божович, В.К. Вилюнас, Л.С. Выготского, И.В. Григорьевой, С.Н. Ениколопова, А.Л. Журавлева, А.И. Захарова, М.С. Каган, Я.Л. Коломинского, И.С. Кон, В.А. Крутецкого, В.Н. Куницыной, М.И. Лисиной, Д.В. Люсина, Р. Мэй, В.Н. Мясищева, Р.С. Немова, Н.Н. Обозова, Т.С. Павловой, А.Б. Холмогоровой, А.В. Петровского, А.М. Прихожан, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейна, Н.В. Тарабриной, З. Фрейда, К. Хорни, Дж. Арнетта, Э. Эриксона, С. Джонсона и др.

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование проводилось в онлайн-формате с использованием сервиса для сбора данных Яндекс.Формы. К исследованию приглашались лица молодежного возраста, регулярно испытывающие тревожность в интимно-личностном общении (то есть при общении с друзьями, коллегами, одноклассниками и др.).

В состав выборки исследования вошли 108 испытуемых (72 женщины и 36 мужчин) в возрасте от 18 до 28 лет ($M=23,22$; $SD=3,18$). Отметим, что изучаемая нами выборка является неклинической: в ее состав включались лица, не имеющие диагностированных психических расстройств.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в уточнении и обобщении научных представлений о социальной тревожности, определении ее индивидуально-личностных факторов у лиц молодежного

возраста в контексте интимно-личностного общения, к которым относятся симптомы посттравматического стрессового расстройства, компоненты эмоционального интеллекта и базового самооценивания.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их использования в рамках индивидуального и группового психологического консультирования лиц с выраженной социальной тревожностью в сфере интимно-личностного общения с Другими, а также для разработки программ психологической профилактики, направленных на повышение самооценки и развитие эмоционального интеллекта как личностных ресурсов коммуникативной компетентности субъекта.

Основное содержание работы. По результатам проведенного теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования можно сформулировать следующие выводы:

– Феномен межличностных отношений изучался как отечественными, так и зарубежными исследователями на протяжении длительного времени. В литературе межличностное общение рассматривается как взаимодействие между индивидами, в котором каждый из участников выражает свою позицию не только с помощью слов, но и с помощью невербальных компонентов общения (мимики, жестов, поз и др.) и эмоций.

– Тревожность – это полидетерминированный психологический феномен, который охватывает широкий спектр проявлений, начиная от эмоциональных состояний и заканчивая личностными характеристиками субъекта.

Под социальной тревожностью, как правило, понимают переживание интенсивного, с трудом контролируемого беспокойства в отношении моделируемых в воображении, предстоящих или происходящих здесь-и-сейчас ситуаций межличностного общения с другими людьми, при этом основной причиной возникновения социальной тревожности является страх негативной оценки со стороны Других.

– Интимно-личностное общение основывается на взаимных симпатиях и общих ценностях индивидов, а его высшими формами проявления являются дружба и любовь.

Однако, несмотря на очевидные позитивные эффекты значимых близких отношений с другими людьми на психологическое благополучие личности, неудовлетворённые потребности в эмоциональной связи и безопасности, страх уязвимости, негативные установки, коммуникативные барьеры и ряд других факторов могут обуславливать возникновение тревожности в контексте интимно-личностных отношений.

Важно отметить, что тревожность в интимно-личностных отношениях может быть вызвана множеством факторов, таких как негативный предыдущий опыт привязанности, неуверенность в себе, страх оценки со стороны партнёра и неопределённость будущего отношений.

По результатам проведенного нами эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

– Разработана авторская анкета для изучения социально-демографических характеристик выборки. С помощью данной анкеты мы оценили интенсивность и частоту переживания социальной тревожности индивидами в интимно-личностном общении, определили тип и срок давности травматического события, произошедшего с испытуемыми в течение последнего года и др.

Средний балл самооценивания участниками исследования выраженности проявлений социальной тревожности в интимно-личностном общении составляет 7,31 – учитывая диапазон баллов используемой нами шкалы (от 1 до 10 баллов), можно заключить, что социальная тревожность испытуемых, по их субъективной оценке, выражена на высоком уровне. По частоте переживания тревожности в ситуациях интимно-личностного общения в выборке преобладают испытуемые, переживающие социальную тревожность в данном контексте взаимодействия с другими людьми «почти всегда» (48,15% от общего числа испытуемых).

Срок давности произошедшего травматического события (большинство испытуемых (94,7%) указали одно событие) находится в диапазоне от 1 до 6 месяцев. Отметим, что нас интересовала, в первую очередь, субъективная оценка испытуемыми тех или иных событий своей жизни как травматических, поэтому не все из представленных в нашем списке ситуаций являются травматическими в классическом смысле.

Так, среди травматических для испытуемых ситуаций были указаны: разрыв значимых отношений привязанности (партнерских, семейных, супружеских или дружеских отношений), переживание опыта физического насилия в роли жертвы, болезнь члена семьи, смена места жительства, резкое изменение финансового положения и др. Наиболее распространенной в изучаемой выборке является травматическая ситуация, связанная с разрывом значимых отношений с партнером (29,63% от общего количества испытуемых).

– С помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона обнаружены 7 значимых прямых и обратных взаимосвязей социальной тревожности с такими компонентами эмоционального интеллекта как «управление чужими эмоциями», «понимание чужих эмоций», негативным самооцениванием, «вторжением» и «избеганием» как симптомами посттравматического стрессового расстройства.

Можно заключить, что чем ниже выраженность понимания эмоций других людей, субъективно воспринимаемой способности к управлению их эмоциями в коммуникации у индивида, тем выше его общая выраженность социальной тревожности, страха вступления в межличностный контакт. И в то же время, чем более высокой является выраженность негативного самооценивания и таких симптомов посттравматического стрессового расстройства как «вторжение» и «избегание», тем выше социальная тревожность личности, ее страх вступления в межличностный контакт и избегание межличностных контактов.

– С помощью линейного множественного регрессионного анализа доказано, что такие компоненты эмоционального интеллекта как «понимание своих эмоций», «понимание чужих эмоций», «управление чужими эмоциями», «управление своими эмоциями» вносят значимый обратный вклад в выраженность социальной тревожности; низкое самооценивание, «вторжение» и «избегание» как симптомы посттравматического стрессового расстройства вносят значимый прямой вклад в выраженность социальной тревожности.

Можно заключить, что такие компоненты эмоционального интеллекта как «понимание своих эмоций», «понимание чужих эмоций», «управление чужими эмоциями», «управление своими эмоциями» вносят значимый обратный вклад в выраженность социальной тревожности. Иначе говоря, чем ниже выраженность этих компонентов эмоционального интеллекта, тем выше выраженность социальной тревожности.

Низкое самооценивание, «вторжение» и «избегание» как симптомы посттравматического стрессового расстройства вносят значимый прямой вклад в выраженность социальной тревожности, то есть чем выше выраженность перечисленных предикторов, тем выше выраженность социальной тревожности.

– Разработаны практические рекомендации по совладанию с тревожными состояниями, которые содержат ряд психологических техник для саморегуляции тревожных состояний – индивиды могут использовать их самостоятельно в своей повседневной жизни для улучшения ее качества.

Выводы. Данная работа была направлена на изучение индивидуально-личностных факторов социальной тревожности у лиц молодежного возраста в контексте интимно-личностного общения.

По результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о полном подтверждении поставленных основной и дополнительной гипотез исследования:

– Симптомы посттравматического стрессового расстройства, недостаточная сформированность компонентов эмоционального интеллекта и негативное базовое самооценивание являются индивидуально-личностными факторами социальной тревожности у лиц молодежного возраста в контексте интимно-личностного общения.

– Обнаружены 7 значимых прямых и обратных взаимосвязей социальной тревожности с такими компонентами эмоционального интеллекта как «управление чужими эмоциями», «понимание чужих эмоций», негативным самооцениванием, «вторжением» и «избеганием» как симптомами посттравматического стрессового расстройства.

К ограничениям данного исследования можно отнести неоднородность выборки по социально-демографическим характеристикам (в частности, по полу, контенту пережитых травматических ситуаций и т.д.), проведение исследования в онлайн-формате.

К перспективам развития исследования можно отнести возможность разработки программ психологической профилактики и коррекции социальной тревожности субъекта в контексте интимно-личностного общения за счет формирования и развития у него ресурсных личностных свойств и качеств, в частности, эмоционального интеллекта и гармоничной самооценки.