

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Григорьева Мария Владимировна

студентка

Богатеева Юлиана Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

СОЦИОФОБИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается социальное тревожное расстройство (социофобия) как значимый психопатологический феномен в студенческой среде. Приводятся данные о причинах, факторах риска, симптоматике и методах диагностики. На основе проведённого с использованием шкалы Либовица (LSAS) и опросника ОСТС практического исследования анализируется влияние социофобии на учебную деятельность, социальную адаптацию и профессиональное самоопределение студентов. Обсуждаются пути психотерапевтической и медикаментозной помощи, а также роль социального окружения.

Ключевые слова: социофобия, социальное тревожное расстройство, студенты, страх социальной оценки, избегание, диагностика, психотерапия.

Социофобия в современной психологии рассматривается не как обычная застенчивость, а как интенсивное парализующее состояние, в основе которого лежит панический страх социальной оценки. В отличие от стеснительности, являющейся темпераментальной чертой, социальное тревожное расстройство представляет собой хроническое заболевание, требующее квалифицированной помощи. Актуальность исследования обусловлена ростом социальной тревожности среди молодёжи, которая влияет на качество жизни и может стать причиной более серьёзных психологических заболеваний. Особую роль в этом процессе иг-

рает цифровизация образования и повседневной жизни: студенты всё больше взаимодействуют через экраны, что снижает тренировку навыков живого общения и может парадоксальным образом усиливать страх реальных социальных контактов.

Исследования причин социофобии ведутся в широком диапазоне – от нейробиологии до социологии, и текущие данные указывают на сочетание наследственной предрасположенности с социальными и средовыми факторами [4]. Исследования указывают на сочетание наследственной предрасположенности с социальными и средовыми факторами. К числу основных причин развития социофобии у студентов относится семейное воспитание: гиперопека, завышенные требования, постоянное сравнение со сверстниками. Значимыми причинами также выступают физические наказания, буллинг, опыт неудачного социального взаимодействия, развод родителей и физические дефекты внешности [3; 5]. Кроме того, цифровая среда (замена живого общения виртуальным, культура лайков, отсутствие навыков спонтанной коммуникации) также выступает значимым фактором риска развития социофобии у современных студентов. Факторами риска служат стеснительность, низкая самооценка, высокая личностная тревожность и социальная изоляция [1].

Социальное тревожное расстройство проявляется симптомокомплексом, затрагивающим тело, поведение и мышление. Физиологические симптомы возникают при попадании в социальную ситуацию или даже при её ожидании: покраснение лица, тахикардия, потливость, тремор, ощущение нехватки воздуха. Поведенческие симптомы включают две основные стратегии: избегание (отказ от ответов на семинарах, публичных выступлений) и «безопасное» поведение (заучивание реплик, отведение взгляда). Когнитивные симптомы: ожидание негативной оценки, катастрофизация последствий и пост-событийная руминация. Диагноз ставится психиатром при длительности симптомов не менее шести месяцев и значительном нарушении повседневной жизни. Без лечения социофобия может привести к депрессии, суицидальным попыткам, злоупотреблению психоактивными веществами и обсессивно-компульсивному расстройству.

Для оценки социальной тревожности у студентов применялся комплексный диагностический подход, включающий шкалу Либовица (LSAS) и опросник ОСТС. Исследование проводилось на базе медицинского факультета, участниками стали студенты. Анализ данных показал, что наиболее высокие баллы тревоги и избегания регистрируются в ситуациях «наблюдаемого действия»: ответ у доски, приём пищи в столовой, заход в аудиторию. Распределение студентов с выявленной социофобией по степени тяжести оказалось следующим: незначительная степень – у 50–55% респондентов, выраженная и сильная – у 30–35%, очень сильная (тяжёлая форма) – у 10–15%.

Обнаружена возрастная особенность: у подростков и молодёжи страх социальных ситуаций часто значительно сильнее, чем избегание. Студент вынужден ежедневно находиться в стрессовой учебной обстановке, что приводит к хроническому стрессу и эмоциональному выгоранию. Цифровая среда усугубляет этот разрыв: виртуальная коммуникация создает иллюзию безопасности, снижая мотивацию преодолеть страх, что еще сильнее закрепляет избегание и тормозит развитие навыков реального общения. Социофобия напрямую влияет и на профессиональное самоопределение: студенты с высокими баллами тревоги нередко выбирают работу значительно ниже своих интеллектуальных способностей, руководствуясь единственным критерием – минимизацией социальных контактов. Общество теряет потенциально высококвалифицированных специалистов. Современная тенденция – переход социофобии у молодёжи в форму полного отказа от выхода из дома: виртуальная среда становится основным пространством существования, где социальное взаимодействие происходит без «реального риска», что сильнее разрушает навыки живого общения.

Полученные данные подтверждают, что социофобия является клинически значимым расстройством, требующим вмешательства. К счастью, социальное тревожное расстройство хорошо поддается коррекции. Основным методом выступает когнитивно-поведенческая психотерапия, которая не просто временно убирает симптомы, а учит человека по-новому взаимодействовать со своим стра-

хом. Медикаментозная поддержка (антидепрессанты группы СИОЗС – пароксетин, сертралин) помогает снизить остроту страха настолько, чтобы у пациента появились силы для психотерапевтической работы, однако таблетки не решают внутренних проблем и не формируют новых стратегий поведения [2]. Элементы самопомощи включают ведение дневника тревоги, сознательное переключение внимания на собеседника и поведенческие эксперименты с отказом от одного «охранного» действия [2]. Важную роль играет поддержка близких – без критики и гиперопеки, с поощрением даже малых шагов: окружение должно понимать, что социофобия – это болезнь, а не каприз или лень.

Социофобия является клинически значимым расстройством, распространённым среди студентов и оказывающим выраженное негативное влияние на академическую успеваемость, социальные связи, самооценку и профессиональное будущее. Наиболее уязвимы ситуации публичных действий под наблюдением группы. Без своевременной диагностики и коррекции расстройство прогрессирует, закрепляет патологическое избегание и ведёт к хронической социальной изоляции. В то же время социофобия хорошо поддаётся лечению, особенно при комбинации когнитивно-поведенческой психотерапии, фармакологической поддержки и активной позиции самого пациента. В современном мире, где студенты много времени проводят в интернете и соцсетях, важно не уходить полностью в виртуальное общение, а постепенно учиться справляться с тревогой в реальных контактах. Результаты исследования могут быть использованы для обучения преподавателей раннему выявлению признаков социофобии, повышения осведомлённости родителей и разработки программ психологической поддержки в вузах.

Список литературы

1. Бек Дж.В. Социальная фобия: путь преодоления / Дж.В. Бек // Психологический журнал. – URL: <http://www.psyme.ru/socfob.htm> (дата обращения: 20.04.2026).

2. Биик Дж.У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Дж.У. Биик. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 128 с. EDN QXFSCP

3. Пушкина К.В. Влияние детских психологических травм на формирование личности взрослого человека: психологические и нейробиологические аспекты / К.В. Пушкина, Р.Э. Евстафьева, Е.Н. Чувайкина // Психология сегодня: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 23 апреля 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 138–142. – EDN XSZFBW.

4. Размахова О.Л. Социальная тревога и фобия / О.Л. Размахова. – М.: АСТ, 2019. – 320 с.

5. Федорова Т.Л. Детская психологическая травма как фактор формирования личности / Т.Л. Федорова, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – В 2 ч. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2024. – С. 554–559. – EDN LPUPTV.