ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ

Мукумова Дилрабо Инатовна,
Доцент Национального исследовательского университета Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства
DOI: 10.67620/yoshlarvailm.0340048

Аннотация. Статья посвящена проблеме изучения психологических особенностей проявления социальной тревожности, социофобии у студентов Ставропольского государственного педагогического института как одного из критериев безопасности образовательном пространстве. Проанализированы представления учащихся о безопасном образовательном пространстве. Представлены результаты исследования ситуационной и личностной тревожности. Даны оценки уровня социофобии учащихся по шкалам Лейбовича. Намечены основные мероприятия по оптимизации эмоциональной устойчивости будущих педагогов.

Ключевые слова: безопасность образовательной среды, социальная тревожность, личностная тревожность, реактивная (ситуационная) тревожность, социофобия, страх, агенты страха, техники саморегуляции.

Annotatsiya. Maqola Stavropol davlat pedagogika instituti talabalarida ijtimoiy xavotir va sotsiofobiyaning namoyon böliş psixologik xususiyatlarini ta'lim muhitidagi xavfsizlik mezonlaridan biri sifatida **örganiş** muammosiga bağişlangan. Talabalarning xavfsiz ta'lim muhiti haqidagi tasavvurlari tahlil qilingan. Vaziyatli va **şaxsiy** xavotir darajasini **örganiş** natijalari keltirilgan. Leyboviç **şkalalari** asosida talabalarda sotsiofobiya darajasiga baho berilgan. Bölajak pedagoglarning emotsional barqarorligini optimallaştirişga qaratilgan asosiy **çora-tadbirlar** belgilab berilgan.

Kalit sözlar: ta'lim muhiti xavfsizligi, ijtimoiy xavotir, **şaxsiy** xavotir, reaktiv (vaziyatli) xavotir, sotsiofobiya, qörquv, qörquv omillari, **özini özi** boşqariş texnikalari.

Annotation. The article is devoted to the problem of studying the psychological features of social anxiety, social phobia in students of the Stavropol pedagogical Institute as one of the criteria of the safety of the educational environment. Students ' perceptions of a safe educational institution are analyzed. The results of situational and personal anxiety study are presented. The level of social phobia of students on the Leibovich scale are given. The main measures to optimize the emotional stability of future teachers are outlined.

Keywords: safety of the educational environment, social anxiety, personal anxiety, reactive (situational) anxiety, social phobia, fear, fear agents, self-regulation techniques.

Введение

Под социальной фобией понимают широко распространенное заболевание, входящее, наряду с агорафобией, в группу тревожно-фобических расстройств и

представляющее собой упорную немотивированную боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений), действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц (боязнь пользоваться местами общепита, общественным туалетом, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т.п.), или даже просто общения с незнакомыми людьми и лицами противоположного пола. В общем случае социофобия выражается в страхе оказаться в центре внимания, проявляющемся в болезненных опасениях негативной оценки окружающих и в избегании подобных ситуаций.

Под образовательным процессом, как основным компонентом образовательной среды, мы понимаем целенаправленное и последовательное взаимодействие педагога и обучающегося направленное на решение определенных образовательных задач. И здесь необходимо отметить значение оптимальных психолого-педагогических условий проведения учебных и воспитательных занятий, так как от особенностей межличностных отношений, которые складываются между всеми участниками образовательного процесса (учителями, учащимися, родителями, администрацией школы), от которых будет зависеть психологический комфорт в школе и в классах, толерантное отношение к детям разных культур и детям с особенностями психического и физического здоровья.

Методология исследования

По своим проявлениям социальная фобия напоминает паническое расстройство, отличаясь, в основном, наличием четкой и устойчивой, как правило, единственной, ситуационной причины или социальной ситуации, вызывающей это состояние и запускающей каскад психовегетативных реакций, которые на высоте своего проявления могут быть неотличимы от панических атак (покраснение лица, учащенное сердцебиение, потливость, дрожание рук, нарушение дыхания и др.).

Еще до начала реальной социальной коммуникации у человека возникает предварительная, т.е. так называемая антиципирующая тревога, тревога ожиданий. В воображении возникают сценарии потенциального унижения или отвержения; предвидение осуждения, критики или смущения. Все это усиливает эмоциональные страдания, часто несоизмеримые с ситуацией еще задолго до столкновения с ней.

Непосредственно в момент социального взаимодействия человек испытывает парализующий страх, который подавляет живые эмоции и вызывает усиленные эмоциональные и вегетативные реакции по типу борьба или бегство. Помимо страха, присутствует чувство стыда, особенно если кажется, что был совершен какой-то промах, ошибка, которые привлекли к себе внимание. Стыд и страх блокируют способность справиться с ситуацией, потому что остаются только мысли о том, насколько ситуация «ужасна».

Соматовегетативные реакции вызывают такие симптомы как потоотделение, дрожь, тошноту или покраснение и дополнительно усиливают тревогу, и укрепляют негативные эмоциональные ассоциации об опыте социального

контакта.

После окончания коммуникации происходит, разбор полетов - тревожное переживание, самоосуждение, человека охватывает социальный стыд за себя, свои мысли, действия, реакции, слова. Субъективное представление практически каждого опыта социального взаимодействия как очередной неудачи еще больше раскачивает эмоциональную систему, лишая ее устойчивости. И этот дефицит устойчивости усиливает эмоциональную тяжесть социальной тревоги.

В отсутствии своевременной диагностики и адекватной терапии социофобия приводит к снижению трудоспособности. Начавшись в раннем подростковом возрасте и будучи нераспознанным, это заболевание может продолжаться в течение всей жизни больного.

Распространенность социальной фобии среди населения варьирует от 3 до 13%. Однако в поле зрения психиатров больные, страдающие социофобией, попадают сравнительно редко. Только 5 % пациентов с неосложненными социальными фобиями пользуются специализированной помощью. Чаще всего страдающие этим расстройством при обращении к врачу акцентируют внимание на сопутствующих, преимущественно связанных с расстройством настроения (аффективных), симптомокомплексах.

Среди больных, не охваченных лечебными мероприятиями, преобладают лица с подпороговыми (практически незаметными для окружающих) социальными фобиями, не влияющими существенно на повседневную активность.

Социальная фобия обычно проявляется в подростковом и юношеском возрасте. Нередко появление фобии совпадает с неблагоприятными психогенными или социальными воздействиями. При этом в качестве причин, провоцирующих развитие этого состояния, выступают лишь особые ситуации (ответ у доски, сдача экзаменов, публичное выступление, появление на сцене) или контакт с определенной группой лиц (преподаватели, воспитатели, экзаменаторы, представители правоохранительных органов, лица, занимающие более высокое социальное положение, или принадлежащие к противоположному полу). Общение с родственниками и близкими знакомыми страха не вызывает.

Давайте сперва обсудим что такое социальная тревожность, часто его путают с социофобией. Что это: Чувство волнения, дискомфорта или робости, которое человек испытывает в определенных ситуациях (например, перед публичным выступлением, важным собеседованием или знакомством с новыми людьми).

В чем его особенности:

- это естественная часть человеческого опыта. Она может быть сильной, но она не разрушает личность и обычно проходит или уменьшается по мере адаптации.

- с ней можно справиться самостоятельно.

- человек может волноваться, но все равно идет на контакт и делает то, что нужно

.Социофобия что это: это психическое расстройство, при котором страх перед социальными ситуациями становится хроническим, чрезмерным и

иррациональным.

Особенности: Страх основан на навязчивой боязни быть униженным, раскритикованным или осмеянным окружающими. Состояние серьезно нарушает качество жизни, мешает работать, учиться и строить отношения. Поведение: Характерно сильное избегающее поведение - человек полностью отказывается от посещения мероприятий, звонков, выступлений или даже похода в магазин, чтобы не испытывать ужас.

Симптомы: Сопровождается выраженными физическими реакциями (учащенное сердцебиение, сильная потливость, тремор, тошнота, головокружение). В DSM-5 это состояние официально классифицируется как социальное тревожное расстройство, о чем пишут на ресурсе

С учетом современных угроз здоровью и жизни людей, (распространение COVID-19) появились новые тревоги и страхи и, как следствие, новые случаи психических расстройств, которые происходят с тревожными людьми. По данным СМИ появился термин «коронафобия», а рост числа людей с невротическими расстройствами отмечают по всему миру. Условия карантина, дистанционный режим работы и учебы, неутешительные прогнозы распространения инфекции и статистика летальных исходов вызывает у людей панику, дистресс, тревожность, паранойю и депрессивное состояние.

Согласно общепринятому определению, страх - это эмоция, возникающая в ситуации реальной угрозы биологическому или социальному существованию индивида. Тревога – это неопределенное мрачное предчувствие, вызванное угрозой какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности. При этом, развитие страха и тревоги определяется биологическими, психологическими и социальными факторами. Во всех современных обществах интеллигенция, к которой относятся педагоги высшего профессионального образования и педагоги основного общего образования, принадлежат к группе активных агентов страха и личностной тревожности. Они создают общественное мнение и влияют на оценку действительности, и, имея непосредственный доступ к учащейся молодежи, которая итак по субъективным причинам способна преувеличивать грозящую человеку опасность, в результате (тревожные педагоги) создают угрозу безопасности образовательного процесса в целом.

Это становится особенно важным, так как переживание страха как базовой эмоции является главным организующим фактором самосознания и основой избирательности и целенаправленности поведения человека. По мнению Баевой И.А., психологическая безопасность образовательной среды обеспечивается именно педагогическим коллективом, и создание и поддержание благоприятного психологического климата в учебном коллективе должно стать приоритетным направлением.

Таким образом, задача исследования психологических особенностей проявления страха и тревожности у представителей педагогической профессии является актуальным, поскольку даст возможность поиска более эффективных

путей преодоления иррациональных, деструктивных страхов – с одной стороны и с другой, оптимизации адаптивных страхов у конкретных людей, обладающих индивидуальным опытом профессиональной деятельности, своим видением мира и людей.

Выводы

Для студентов с высоким уровнем личностной тревожности необходимо организовывать тренинги, направленные на повышение уровня самоконтроля и уверенности в различных сферах жизнедеятельности. Данные виды деятельности позволят обеспечить основной критерий психологической 280 безопасности образовательной среды, а именно - ее референтную значимость – эмоциональный комфорт, умение реализовать собственную точку зрения, внимательное отношение к ученикам и коллегам.

Для студентов с низким уровнем тревожности необходимо организовать занятия, направленные на повышение активности, мотивации, заинтересованности и ответственности в реализации профессиональной деятельности. Перспективы дальнейших исследований в области проявления деструктивных страхов и тревожности у студентов педагогического вуза, кроме вклада в психологию эмоций, позволит подобрать, разработать и использовать техники по повышению уровня самоконтроля, оптимизации навыков достижения эмоциональной устойчивости, по самосовершенствованию и профессиональному развитию.

Использованная литература

1. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б., Психологическая безопасность образовательной среды: Учебное пособие. Под ред. И.А. Баевой. М.: Экон-Информ, 2009.

2. Беляев Г.Ю. Педагогическая характеристика образовательной среды в различных типах образовательных учреждений: Автореф… дис. кан. наук. М., 2000.

3. Волкова Е.Н. Проблемы насилия в образовательном учреждении. Всероссийская научно-практическая конференция «Психологические проблемы безопасности в образовании». Телевизионная версия, 2012.

4. Кузнецова Е.Н., Хилько О.В. Применение йоги айенгара как средства сохранения психического здоровья студентов педагогического вуза. Мир науки, культуры, образования, 2018.

5. Изард К.Э. Психология эмоций. пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. М.: Питер, 2006.