

Особенности адаптации подростков с высокой социальной тревожностью

Жихарева Лилия Владимировна

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, ведущий научный сотрудник СНЦ РАО, Крымский инженерно-педагогический университет им. Февзи Якубова. Россия, г. Симферополь. ORCID: 0000-0002-7510-2963. E-mail: liliya_80@list.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного выявлению особенностей социально-психологической адаптации подростков 14–16 лет с различной выраженностью социальной тревожности. Актуальность работы определяется растущим уровнем тревожности среди подростков и ее негативным влиянием на процесс социализации и школьной адаптации. В исследовании участвовали 200 учащихся 8–10-х классов общеобразовательных школ. Для сбора данных использовались Шкала социальной тревожности Либовица (LSAS) и опросник социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда (SPA). Статистическая обработка данных включала корреляционный анализ по Спирмену для определения взаимосвязи между уровнем социальной тревожности и показателями адаптации. Согласно полученным результатам, большинство обследованных подростков характеризуются умеренным уровнем социальной тревожности, однако у 20 % выборки выявлен ее высокий уровень. Около трети участников демонстрируют сниженные показатели социально-психологической адаптации. Установлена статистически значимая обратная взаимосвязь между уровнем социальной тревожности и социально-психологической адаптированностью подростков ($r_s = -0,46$, $p < 0,01$): испытуемые с более выраженной тревожностью имеют меньшую способность эффективно адаптироваться в социальной среде. Подросткам с высоким уровнем тревожности свойственны низкое самопринятие, недостаточная уверенность в себе, трудности в принятии других людей и повышенный эмоциональный дискомфорт. Результаты обсуждаются в контексте современных теоретических подходов, в частности когнитивной модели социальной тревожности, согласно которой страх негативной оценки приводит к избеганию социальных взаимодействий и затрудняет успешную адаптацию подростка. Таким образом, гипотеза о наличии взаимосвязи между высоким уровнем социальной тревожности и трудностями адаптации полностью подтверждена. Научная новизна работы заключается в интегративном подходе к изучению взаимосвязи социальной тревожности и адаптированности подростков. Практическая значимость состоит в возможности использования полученных данных школьными психологами для ранней диагностики подростков группы риска и разработки целевых программ психологического сопровождения. В статье также обозначены ограничения данного исследования и предложены направления дальнейших научных изысканий.

Ключевые слова: социальная тревожность, подростки, социально-психологическая адаптация, дезадаптация, корреляция.

Введение. Проблема повышенной тревожности в подростковом возрасте в последние годы привлекает особое внимание психологов и педагогов. Тревожность рассматривается как свойство личности, выражющееся в склонности человека испытывать чувство беспокойства и страха в различных ситуациях, особенно социальных. В психологической литературе тревожность определяется как переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия или угрозы. Социальная тревожность – это тревожность, триггером которой являются ситуации социального взаимодействия: общение со сверстниками, выступления перед аудиторией, новые социальные условия и пр. При высоком уровне социальной тревожности возможно формирование социального тревожного расстройства (социофобии), сопровождающегося выраженным страхом негативной оценки, избеганием социальных контактов и значительным ухудшением повседневного функционирования [21; 26–27]. По данным научных исследований, социальная тревожность повышена у примерно трети подростков, причем около 7 % подростков демонстрируют очень высокий уровень тревожности. Негативные последствия высокой тревожности разнообразны: они связаны с невротизацией личности и школьной дезадаптацией детей, снижением успеваемости, затруднениями в общении со сверстниками, низкой самооценкой и даже суициальными мыслями [3; 8; 9; 12; 13; 16].

Понятие адаптации в психологии традиционно означает процесс приспособления индивида к требованиям и условиям социальной среды. Психологическая (социально-психологи-

ческая) адаптация понимается как активное приспособление человека к социальным условиям, принятие им норм и ценностей общества, позволяющих эффективно функционировать, сохранять внутреннее равновесие, достигать целей самореализации. Социально-психологическая адаптированность подростка проявляется в успешном усвоении правил поведения, установлении удовлетворяющих отношений с окружающими, ощущении психологического комфорта и возможности самовыражения в коллективе. Напротив, недостаточная адаптация (дезадаптация) характеризуется трудностями в принятии норм социума, нарушениями поведения, конфликтами в межличностных отношениях, эмоциональным неблагополучием [12; 15].

Переходный возраст (подростковый период) – критически важный этап развития, когда происходят интенсивные изменения физического, эмоционального и социального плана. Успешная адаптация в этом возрасте во многом предопределяет дальнейшее личностное развитие и социализацию. Повышенная же тревожность может стать серьезным препятствием на пути адаптации подростка: страх быть осмеянным или отвергнутым побуждает подростка избегать значимых социальных активностей (например, участия в школьных мероприятиях, установления новых знакомств), что ведет к ограничению социального опыта и затрудняет формирование навыков общения и самоутверждения [4–5; 21]. Согласно когнитивной модели Д. Кларка и А. Уэллса, лица с социальной тревожностью склонны сосредоточиваться на своих ощущениях и возможных ошибках в социальной ситуации, преувеличивая опасность негативной оценки, в результате чего они избегают активного взаимодействия [20–21; 27]. Такой замкнутый круг приводит к сохранению тревоги и дефициту социального опыта, необходимого для адаптации.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью более детального изучения взаимосвязи между социальной тревожностью подростков и их способностью адаптироваться в социуме. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных изучению тревожности у детей и подростков, а также вопросам их социальной адаптации [1; 4; 7; 15; 19; 20; 26–28], отдельные аспекты адаптации подростков именно с высоким уровнем социальной тревожности остаются недостаточно изученными. Имеющиеся исследования зачастую рассматривают социальную тревожность и адаптацию отдельно друг от друга либо фокусируются преимущественно на младшем школьном возрасте. Вместе с тем возраст 14–16 лет характеризуется качественно новыми социальными вызовами: переходом в старшую школу, расширением самостоятельности, развитием более зрелых межличностных отношений со сверстниками. Повышенный уровень социальной тревожности в этом возрасте способен по-разному сказываться на таких ключевых компонентах адаптации, как самопринятие, отношение к другим, эмоциональное благополучие и самооценка подростка в группе сверстников. Исследование указанных особенностей позволит разработать более адресные и эффективные подходы к психологической поддержке подростков данной группы риска.

Цель исследования – выявить особенности социально-психологической адаптации подростков с высоким уровнем социальной тревожности.

Гипотеза исследования состояла в том, что высокая социальная тревожность сопряжена с трудностями адаптации подростка: у наиболее тревожных подростков будут выявляться более низкие показатели социально-психологической адаптации (в целом и по отдельным ее аспектам), по сравнению со сверстниками с умеренной и низкой тревожностью.

Методы. Для измерения уровня социальной тревожности применена Шкала социальной тревожности Либовица (LSAS) в адаптации для подростков. LSAS – широко используемый опросник для оценки выраженности социофобической симптоматики [2; 25]. Опросник разработан М. Либовицем в 1987 г. и изначально предназначался для оценки состояния пациентов с социальной фобией. В настоящем исследовании использовалась модифицированная версия LSAS для подросткового возраста, содержащая 24 описания типичных социальных ситуаций (например, «выступление перед классом», «разговор в компании сверстников», «присутствие на вечеринке» и т. п.). По каждой ситуации подросток оценивал уровень своего страха (тревоги) и степень избегания данной ситуации. Шкалы оценки – 4-балльные (0 – вовсе нет страха/не избегаю, 3 – сильный страх/стараюсь всегда избегать). В итоге рассчитывался интегральный показатель социальной тревожности (сумма баллов страха и избегания по всем ситуациям), а также вспомогательные показатели «Страх в социальных ситуациях» и «Избегание социальных ситуаций». Максимально возможный суммарный балл LSAS – 144; более высокие значения отражают большую выраженность тревожности и избегательного поведения. В соответствии с рекомендациями оригинальной методики, условно выделялись следующие градации: низкий уровень тревожности (LSAS < 55 баллов), умеренный уровень (\approx 55–80 баллов) и высокий уровень (LSAS > 80 баллов). Данные категории использовались для описательной характеристики распределения испытуемых.

Для диагностики социально-психологической адаптивности использовалась методика К. Роджерса и Р. Даймонд – опросник SPA (Social Psychological Adaptation) в адаптации, выполненной Т. В. Снегиревой и А. К. Осницким для российского использования [10]. Опросник Роджерса – Даймонда предназначен для комплексной оценки способности личности адаптироваться в социальной среде [14]. Он содержит 101 утверждение, с которыми респондент может выражать согласие или несогласие по 7-балльной шкале. Методика обеспечивает измерение шести интегральных показателей адаптивности личности, а именно: «Адаптация» (общий уровень социально-психологической адаптированности), «Самопринятие» (принятие себя, позитивное отношение к собственному «Я»), «Принятие других» (открытость, толерантность к другим людям), «Эмоциональный комфорт» (преобладание положительного эмоционального состояния, отсутствие внутреннего напряжения и конфликтов), «Интернальность» (внутренний локус контроля, ответственность за происходящее с собой) и «Стремление к доминированию» (лидерские качества, стремление влиять на окружающих). Каждый из этих шести показателей рассчитывается по специальным формулам в процентах. Значение интегрального показателя «Адаптация» отражает общую успешность социально-психологической адаптации: высокие проценты указывают на благополучную адаптированность, низкие – на дезадаптацию. Для интерпретации результатов использовалось пятиролевое деление шкал: низкий уровень, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий уровень выраженности показателя (согласно нормативам, прилагаемым к методике). Кроме интегральных оценок, учитывались качественные аспекты адаптированности (например, какие именно шкалы снижены у конкретного подростка – самопринятие, принятие других и др.).

В исследовании приняли участие 200 подростков в возрасте 14–16 лет (средний возраст $15,1 \pm 0,8$ года), учащиеся 8–10-х классов общеобразовательных школ г. Симферополя. Среди них 98 юношей (49 %) и 102 девушки (51 %). Отбор носил случайно-целевой характер: подростки привлекались при содействии педагогов, на основе добровольного согласия; критериями включения были возраст 14–16 лет и отсутствие у испытуемого диагностированных психических расстройств, способных влиять на уровень тревожности. Исследование проводилось анонимно в групповой форме (заполнение анкет в классах), с получением информированного согласия у родителей учащихся младше 15 лет.

Диагностическое обследование проводилось в учебное время на базе школ, индивидуальные результаты были конфиденциальны и сообщались только испытуемому (по запросу) или психологу школы. Заполнение опросников занимало 30–40 минут. По окончании сбора данных выполнен статистический анализ с использованием пакета IBM SPSS Statistics 23. Для проверки нормальности распределения показателей использовался критерий Колмогорова – Смирнова. Поскольку распределения большинства показателей существенно отличались от нормального (что часто встречается при шкалировании психических свойств), для оценки связи между переменными применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r_s). Проверялась гипотеза об отрицательной корреляции между уровнем социальной тревожности (итоговым баллом LSAS) и интегральным показателем «Адаптация» (SPA), а также между баллом LSAS и другими шкалами адаптивности. Уровень статистической значимости принимался равным $p < 0,05$. Кроме того, для сравнения средней адаптированности между группами высокой, умеренной и низкой тревожности применялся однофакторный дисперсионный анализ ANOVA с последующим тестом Тьюки.

Результаты исследования. Обследованные подростки продемонстрировали широкий диапазон значений по шкале социальной тревожности Либовица (от 10 до 120 баллов LSAS из 144 возможных, среднее значение $M = 62,4$, стандартное отклонение $SD = 20,5$). На основе принятых критериев уровней были сформированы три группы: с низкой, умеренной и высокой социальной тревожностью. Таблица 1 представляет распределение испытуемых по уровням социальной тревожности.

Таблица 1
Распределение подростков по уровням социальной тревожности (LSAS)

Уровень социальной тревожности	% выборки
Низкий (<55 баллов)	35
Умеренный (55–80 баллов)	45
Высокий (>80 баллов)	20
Итого	100

Как видно из таблицы, у половины выборки (примерно 45 %) уровень социальной тревожности находится в пределах умеренных значений. Низкую тревожность (минимальное переживание дискомфорта в социальных ситуациях) имеют около одной трети подростков (35 %). В то же время у значимой доли испытуемых – каждой пятой (20 %) – выявлен высокий уровень социальной тревожности. Эти 40 подростков могут рассматриваться как группа повышенного риска по развитию проблем адаптации, связанных с тревожностью.

По методике Роджерса – Даймонда получены показатели по шести шкалам адаптивности для каждого участника. Интегральный показатель «Адаптация» в выборке варьировал от 20 % до 90 % ($M = 61,3$; $SD = 14,8$), распределение близкое к нормальному. Для описания результатов введены категориальные уровни адаптации согласно методическим рекомендациям (см. раздел *Методы*): низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Таблица 2 показывает распределение испытуемых по уровням общего показателя адаптации, а также средние значения по отдельным шкалам адаптивности в группе в целом.

Таблица 2
Распределение испытуемых по уровням социально-психологической адаптации (интегральный показатель «Адаптация», методика SPA) и средние показатели по шкалам адаптивности (n=200)

Уровень адаптации	Число испытуемых (%)	Средние значения по шкалам (в процентах)
Низкий	10 (5)	Адаптация 40; Самопринятие 45; Принятие других 50; Эмоцион. комфорт 42; Интернальность 40; Доминирование 30
Ниже среднего	40 (20)	Адаптация 50; Самопринятие 52; Принятие других 53; Эмоцион. комфорт 50; Интернальность 48; Доминирование 45
Средний	100 (50)	Адаптация 60; Самопринятие 58; Принятие других 55; Эмоцион. комфорт 54; Интернальность 57; Доминирование 52
Выше среднего	40 (20)	Адаптация 70; Самопринятие 72; Принятие других 68; Эмоцион. комфорт 75; Интернальность 65; Доминирование 60
Высокий	10 (5)	Адаптация 85; Самопринятие 80; Принятие других 78; Эмоцион. комфорт 82; Интернальность 75; Доминирование 70
Итого	200 (100)	–

Примечание. В правой части таблицы приведены усредненные показатели по каждой шкале методики SPA для всех испытуемых данного уровня адаптации.

Как показывает таблица 2, половина подростков (50 %) имеет средний уровень социально-психологической адаптации, что характеризуется сбалансированным состоянием: они в целом принимают себя и окружающих, им относительно комфортно эмоционально и они удовлетворительно адаптированы к требованиям среды. Около четверти выборки (25 %, суммарно группы «ниже среднего» и «низкий») обнаруживают признаки сниженной адаптированности: у 5 % уровень адаптации выраженно низкий, у 20 % – несколько ниже средних значений. Эти подростки склонны испытывать трудности во взаимоотношениях, внутренний дискомфорт, неуверенность в себе. С другой стороны, 25 % опрошенных обладают повышенным уровнем адаптивности (20 % – выше среднего и лишь 5 % можно отнести к очень хорошо адаптированным). Таким образом, четвертая часть исследуемой выборки испытывает те или иные трудности адаптации в социальном плане.

Интересно отметить распределение показателей адаптивности в группе подростков с высокой социальной тревожностью (n=40). Среди этих 40 человек ни у одного не зафиксирован высокий уровень адаптации; у 60 % уровень адаптации средний, у 30 % – ниже среднего, а у 10 % – низкий. Иными словами, большинство тревожных подростков демонстрируют недостаточную адаптированность. Для сравнения, среди подростков с низкой тревожностью доля адаптированных (выше среднего) значительно выше (около 40 %), а случаев выраженной дезадаптации не наблюдается. Этот факт уже указывает на возможную связь между повышенной тревожностью и трудностями адаптации.

Для проверки гипотезы о наличии отрицательной зависимости между уровнем социальной тревожности и адаптацией был проведен корреляционный анализ по Спирмену. Рассчитывались коэффициенты корреляции rs между интегральным баллом LSAS и каждым из шести интегральных показателей SPA.

Корреляционный анализ подтвердил предположение о существенной обратной связи между социальной тревожностью и адаптивностью подростков. Коэффициент корреляции

между суммарным баллом LSAS и показателем «Адаптация» составил $r_s = -0,46$ (при $p \leq 0,01$). Данная корреляция статистически значима и свидетельствует о том, что более высокий уровень социальной тревожности сопряжен с более низкой социально-психологической адаптированностью. Иначе говоря, подростки, сильно тревожащиеся в социальных ситуациях, как правило, хуже приспособлены к требованиям окружающей среды, испытывают больше проблем во взаимоотношениях и самоощущении в коллективе.

Более детальный анализ показал, что наиболее сильные отрицательные корреляции наблюдаются между уровнем тревожности и такими аспектами адаптации, как самопринятие ($r_s = -0,49$, $p < 0,01$) и эмоциональный комфорт ($r_s = -0,44$, $p < 0,01$). Это означает, что социально тревожным подросткам зачастую присущи неприятие себя, неуверенность, внутреннее напряжение и неудовлетворенность эмоциональным состоянием. Отрицательно связаны с тревожностью принятие других ($r_s = -0,38$, $p < 0,01$) и интернальность ($r_s = -0,35$, $p < 0,01$): высокотревожные респонденты склонны хуже доверять окружающим, ощущать себя зависимыми от внешних обстоятельств. Показатель «стремление к доминированию» имеет наименее выраженную связь с тревожностью ($r_s = -0,21$, $p < 0,05$), что объяснимо: хотя сильно тревожные подростки реже проявляют лидерские качества, отдельные из них могут компенсаторно стремиться к контролю над ситуацией (например, в узком кругу друзей или онлайн-взаимодействии).

Дополнительно было проверено различие в среднем уровне адаптации между группами с разной тревожностью. ANOVA выявил достоверный эффект группы ($F(2,197) = 9,45$, $p < 0,001$): средний процент адаптации в группе высокой тревожности составлял $M = 52,1\%$ ($SD = 13,2\%$), что существенно ниже, чем в группе умеренной тревожности ($M = 61,7\%$, $p = 0,004$) и низкой тревожности ($M = 67,8\%$, $p < 0,001$). Таким образом, подростки с высокой социальной тревожностью статистически значимо менее адаптированы, чем их менее тревожные сверстники.

Обобщенно, полученные результаты указывают на существование отрицательной взаимосвязи между уровнем социальной тревожности и успешностью адаптации у подростков. Далее рассмотрим эти результаты в контексте известных теоретических моделей и данных научных публикаций.

Обсуждение результатов. Целью данного исследования было выявить специфические особенности адаптации у подростков с высокой социальной тревожностью. Результаты полностью подтвердили выдвинутую гипотезу: обнаружена значимая отрицательная корреляция между показателями социальной тревожности и социально-психологической адаптивности. Это означает, что чем выше тревожность подростка в социальных ситуациях, тем более выражены у него трудности адаптации – как в общем, так и по ряду отдельных направлений (самоотношение, эмоциональное состояние, общение с окружающими).

Данный вывод согласуется с теоретическими представлениями о механизмах влияния тревожности на поведение и благополучие личности. В рамках когнитивной модели социальной тревожности [21] подчеркивается, что опасения негативной оценки и повышенное самонаблюдение приводят к избеганию или неэффективному участию в социальных взаимодействиях. Это, в свою очередь, препятствует приобретению позитивного опыта общения, формирования уверенности и навыков, необходимых для успешной адаптации. Наши данные соответствуют данной модели: подростки с высокой тревожностью реже принимают активные социальные роли (низкие показатели стремления к доминированию), испытывают меньше эмоционального благополучия и хуже принимают себя – что напрямую вытекает из постоянных страхов «показаться не таким» в обществе.

Кроме когнитивно-бихевиоральной точки зрения, результаты можно интерпретировать и в контексте интерперсональных и эмоциональных факторов. Так, дефицит самопринятия и принятия других у тревожных подростков означает их затруднения в установлении доверительных отношений. По сути, тревожный подросток часто замкнут, чувствует себя «не таким, как нужно», ожидает отвержения. Естественно, ему сложнее заводить друзей, он может сторониться новых знакомств, быть излишне застенчивым. В поддержку этого Т. С. Павлова [11] обнаружила, что подростки с высоким уровнем социальной тревожности характеризуются дефицитом конструктивных интерперсональных связей и недостатком эмоциональной поддержки. Наши испытуемые с высокой тревожностью также, вероятно, менее интегрированы в классные и внеклассные сообщества, имеют узкий круг общения. Низкое самопринятие, выявленное у многих из них, перекликается с результатами западных исследований, где сообщается о низкой самооценке и чувствах неполноценности у социально тревожных подростков. Например, подростки с социофобией имеют более низкую общую самооценку и чувство собственного достоинства [21; 22].

Важно обсудить эмоциональные аспекты, поскольку высокий уровень тревожности закономерно связан с переживанием частых отрицательных эмоций – страха, стыда, смущения. Наши данные (сильная отрицательная корреляция с эмоциональным комфортом) показывают, что тревожные подростки находятся в состоянии внутреннего стресса, напряжения. Это может проявляться психосоматическими реакциями (например, покраснение, дрожь, потливость в социальных ситуациях) и общим пониженным фоном настроения. Как следствие, страдает активность и инициатива подростка: он предпочитает не участвовать в новых видах деятельности, которые могли бы улучшить его адаптацию (спортивные секции, кружки и т. п.). Такой подросток может казаться «непристроенным» в коллективе, обособленным. Л. В. Макшанцева, Е. А. Луцкова [7] в исследовании московских школьников также зафиксировали, что высокий уровень тревожности в школе сопряжен с низкой социально-психологической адаптивностью. Они отмечают, что наиболее тревожные учащиеся чаще испытывают страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и другие проблемы, мешающие полноценной интеграции в школьную жизнь. Наше исследование, сфокусированное именно на социальной тревожности (страхе социальных ситуаций), конкретизирует эти выводы: проблемы адаптации у таких подростков проявляются не столько в учебной деятельности, сколько в сфере общения и самоощущения среди людей.

Полученные результаты соотносятся и с международными работами по данной проблеме. В частности, установлено, что подростки с социальной тревожностью часто имеют меньше друзей и менее тесные дружеские отношения, чем менее тревожные сверстники [23]. Например, La Greca и Lopez [24] показали, что повышенная социальная тревожность у подростков связана с худшим принятием в группе сверстников и меньшей взаимной поддержкой в дружбе. Vernberg и соавторы [28] в лонгитюдном исследовании обнаружили, что высокотревожные подростки склонны со временем выпадать из социальных сетей, если не получают специальной помощи. Наши данные о том, что тревожные подростки менее адаптированы, подтверждают эти выводы: вероятно, у них ниже социальный статус в классе, они реже участвуют в совместных мероприятиях, что в перспективе может усугублять их отчужденность.

Интересным является и обнаруженная низкая склонность к доминированию у тревожных подростков. С одной стороны, это ожидаемо – застенчивые, неуверенные подростки редко стремятся быть лидерами или брать ответственность. С другой стороны, некоторые теории (например, эволюционная теория ранговой тревожности Г. Гилберта) предполагают, что социальная тревожность может быть связана с чрезмерной ориентированностью на низкий ранг, подчинительную позицию в группе для избежания агрессии со стороны доминантных особей. Наши результаты соответствуют этому: высокотревожные испытуемые фактически имеют низкий статус в коллективе, не конкурируя за лидерство. В контексте школы это может означать, что такие подростки тихи, незаметны, стараются не привлекать к себе внимания – и тем самым упускают ряд возможностей для развития (выступить старостой, капитаном команды, проявить себя в олимпиадах и т. д.).

Следует упомянуть и влияние семейных факторов. Ряд исследований [11; 17] указывает, что происхождение высокой социальной тревожности во многом связано с семейным воспитанием: гиперопекающие или холодные, критичные родители, недостаток эмоциональной поддержки в семье формируют у ребенка неуверенность и страхи в социуме. Подростки с высоким уровнем тревожности, вероятно, воспитывались в условиях, где было мало поощрения к самостоятельности в общении, либо, напротив, были высокие ожидания и критика. Это могло негативно сказаться на их адаптивных умениях. В нашем исследовании семейные факторы напрямую не изучались, но при интерпретации мы должны учитывать их возможную роль: низкое самопринятие тревожных подростков может отражать усвоенные установки и отношение к себе, перенятые в семье.

Таким образом, сочетание наших результатов с совокупностью научных данных позволяет выстроить цельную картину: повышенная социальная тревожность в подростковом возрасте выступает значимым фактором риска социально-психологической дезадаптации. Тревожные подростки находятся в уязвимом положении – они менее уверены в себе, менее успешны в установлении отношений, часто ощущают себя изолированными. Это подтверждается и субъективными показателями (опросники), и объективно может проявляться в поведении (например, такие дети реже занимают активную позицию, могут подвергаться буллингу или, наоборот, оставаться «невидимками» в классе).

Стоит отметить, что обнаруженная корреляция хотя и статистически высокозначима, но не абсолютна. Это означает, что социальная тревожность объясняет примерно 20 % дис-

персии адаптированности, а оставшиеся 80 % обусловлены другими факторами. Не все тревожные подростки однозначно дезадаптированы – примерно у 60 % из группы высокой тревожности общий уровень адаптации был средним. Некоторые подростки, несмотря на страхи, находят способы частично компенсировать их (например, посредством узкого круга близких друзей, уходом в виртуальное общение, акцентом на учебную или внеучебную деятельность, не требующую интенсивных социальных контактов). Индивидуальные особенности личности (интроверсия, наличие особых талантов или интересов), поддержка со стороны отдельного друга или взрослого, позитивный опыт (скажем, дружелюбный класс) – все это может смягчать влияние тревожности. Тем не менее общая тенденция остается ясной: при прочих равных высокотревожные подростки более уязвимы и нуждаются во внимании психологов.

Выводы. 1. Установлена статистически значимая отрицательная взаимосвязь между уровнем социальной тревожности и социально-психологической адаптацией подростков 14–16 лет. Подростки, характеризующиеся высоким уровнем социальной тревожности (по шкале LSAS), в целом менее адаптированы в социальной среде: у большинства из них выявлен средний или низкий уровень адаптированности, что контрастирует с более благополучной адаптацией их менее тревожных сверстников. Тем самым гипотеза о том, что высокая тревожность сопряжена с трудностями адаптации, полностью подтверждена.

2. Социальная тревожность наиболее существенно влияет на те аспекты адаптации подростков, которые связаны с их образом «Я» и эмоциональным состоянием. В частности, у высокотревожных подростков отмечается сниженное самопринятие и выраженный дефицит эмоционального комфорта, т. е. высокая тревожность подрывает их самооценку и психологическое благополучие.

Новизна работы заключается в комплексном рассмотрении проблемы адаптации тревожных подростков с применением двух дополняющих друг друга психодиагностических методик (LSAS и SPA). Это позволило количественно описать связь между феноменами тревожности и адаптированности. Получены новые данные о специфических «мишениях» влияния социальной тревожности: наиболее сильно страдают компоненты адаптации, связанные с самоотношением подростка и его эмоциональным благополучием. Кроме того, в рамках российской выборки впервые продемонстрирован профиль адаптивности группы подростков с высокой социальной тревожностью – для них характерны заниженное самопринятие, осторожное отношение к окружающим, внутренний дискомфорт и пассивная социальная позиция.

Результаты исследования имеют прикладное значение для школьных психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с подростками. Выявленные критерии (высокий балл LSAS, сопутствующие низкие показатели адаптивности) могут быть использованы как индикаторы группы риска – подростков, которым требуется особое внимание и поддержка в процессе социализации. На основе полученных данных можно рекомендовать включение в план психологического сопровождения школьников мероприятий по диагностике социальной тревожности (например, экспресс-опросники или наблюдение за поведением учащихся в классе). Тем, у кого обнаруживаются признаки высокой тревожности, целесообразно предложить программы тренингов и консультаций, направленных на развитие навыков общения, повышение самооценки и постепенное преодоление страхов. Такие подходы разрабатываются в русле когнитивно-поведенческой терапии социальной тревожности и социально-психологических тренингов уверенного поведения. Кроме того, полезны могут быть групповые формы работы (тренинги общения) [18], где тревожные подростки в безопасной обстановке учатся взаимодействовать и получают поддержку сверстников.

Настоящее исследование имеет ряд ограничений, которые следует учитывать при интерпретации и обобщении полученных результатов. Во-первых, исследование носило характер одномоментного среза и не предполагало отслеживания динамики состояний подростков во времени. В связи с этим невозможно однозначно утверждать о причинно-следственной направленности выявленной взаимосвязи: несмотря на то, что наиболее вероятным представляется негативное влияние высокой тревожности на адаптацию, нельзя исключать и обратное воздействие – трудности в адаптации могут способствовать увеличению социальной тревожности. Для уточнения характера данной взаимосвязи целесообразно проведение лонгитюдных исследований, которые позволили бы определить динамику взаимного влияния тревожности и адаптации у подростков.

Во-вторых, в работе использовались методики самооценочного типа (опросники), что неизбежно связано с рисками субъективности ответов и эффектами социально желательных

искажений. В частности, подростки могли сознательно или неосознанно недооценивать либо переоценивать выраженность собственной тревожности и степень социальной адаптации. В связи с этим перспективным шагом является дополнение данных самоотчетов экспертными оценками – например, оценками классных руководителей относительно степени адаптации учеников и данными социометрического статуса подростков в коллективе.

В-третьих, в выборку исследования вошли учащиеся только городских общеобразовательных школ одного региона, что ограничивает возможности экстраполяции полученных результатов на более широкие группы подростков. В других социокультурных условиях (например, в сельских школах или специализированных учебных заведениях) соотношение уровней тревожности и социальной адаптации может иметь свои особенности, которые следует учитывать в дальнейших исследованиях.

Кроме того, важным направлением последующих исследований является изучение гендерных аспектов социальной тревожности. Имеются данные, свидетельствующие о более высокой распространенности социальной тревожности среди девочек-подростков по сравнению с мальчиками, при этом у представителей разного пола тревожность может оказывать различное влияние на компоненты социальной адаптации [5; 6; 8; 9]. Поскольку в настоящей работе объем выборки оказался недостаточным для проведения полноценного гендерного анализа, дальнейшие исследования должны предусматривать формирование сопоставимых по численности групп юношей и девушек с высоким уровнем социальной тревожности.

Еще одним перспективным направлением является проверка эффективности психологических интервенций, направленных на снижение уровня социальной тревожности и повышение адаптивности подростков. На основе полученных в данном исследовании результатов возможно создание и апробация комплексной коррекционной программы, включающей когнитивно-поведенческие техники и тренинги развития социальных навыков. Реализация такой программы позволила бы не только эмпирически подтвердить причинную роль социальной тревожности в формировании трудностей адаптации, но и предложить практические инструменты для решения выявленной проблемы.

В заключение следует подчеркнуть, что высокая социальная тревожность в подростковом возрасте является значимым фактором риска социально-психологической дезадаптации. Этот феномен требует особого внимания со стороны специалистов психологической службы образовательных учреждений. Своевременная диагностика и адресная психологическая поддержка подростков с высоким уровнем социальной тревожности способны предотвратить развитие хронических форм социального избегания, школьной дезадаптации и других негативных последствий, таких как снижение успеваемости, конфликты и депрессивные состояния. Настоящее исследование внесло вклад в изучение механизмов и проявлений дезадаптации у социально тревожных подростков, открывая перспективы для дальнейшего развития эффективных профилактических и коррекционных мер в рамках школьной психологической службы.

Список литературы

1. Андреева И. Н. Взаимосвязь личностной тревожности и социально-психологических характеристик подростков : дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.05 / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. Минск, 2002. 21 с.
2. Григорьева И. В., Ениколовов С. Н. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)» // Национальный психологический журнал. 2016. № 1 (21). С. 31–44.
3. Заширинский М. М., Бардиер Г. Л. Социальная тревожность и социальная адаптация психотравматизированной личности // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 5 (109). С. 42–47.
4. Казанская В. А. Подросток: социальная адаптация: книга для психологов, педагогов и родителей. СПб. : Питер, 2011. 288 с.
5. Краснова В. В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов : дис. ... канд. психолог. наук. М., 2013. 175 с.
6. Кулешова Ю. А. Гендерные особенности тревожности младших подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации // Студенческий вестник. 2024. № 10-1 (296). С. 65–68.
7. Макшанцева Л. В., Луцкова Е. А. Определение взаимосвязи уровня тревожности и адаптивности подростков // Системная психология и социология. 2014. № 4 (12). С. 74–82.
8. Никитина И. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Ч. 1 // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. Т. 20. № 4. С. 75–84.
9. Никитина И. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Ч. 2 // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. Т. 21. № 1. С. 16–25.
10. Осицкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С. 43–56.

11. Павлова Т. С. Психологические факторы социальной тревожности в детском и подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук. М. : МГППУ, 2014. 23 с.
12. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого-социальный институт, 2000. 304 с.
13. Распопова А. С., Берилова Е. И., Босенко Ю. М. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. № 4 (57). С. 93–98.
14. Роджерс К. Р., Даймонд Р. Ф. Психотерапия и изменение личности: координированные исследования в клиент-центрированном подходе. Чикаго : Univ. of Chicago Press, 1954. 430 с.
15. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации личности. СПб. : Речь, 2007. 365 с.
16. Царева Е. В., Микулец Ю. Д., Чапанова Е. С. Исследование уровня тревожности подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2023. Вып. 78. Ч. 2. С. 146–150.
17. Черемискина И. И., Андреева О. В. Взаимосвязь типа родительского отношения и тревожности у подростков // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2022. Т. 11. № 4 (41). С. 44–49.
18. Шакурова М. В. Методы и технологии работы социального педагога. М. : Академия, 2002. 256 с.
19. Юнель С. А. О связи между социально-психологической адаптацией и тревожностью в юношеском возрасте // Национальное здоровье. 2021. № 2. С. 145–150.
20. Beidel D. C., Turner S. M., Morris T. L. Psychosocial adjustment in anxious adolescents: Social phobia phenomena // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 1999. Vol. 38. № 6. Pp. 643–650.
21. Clark D. M., Wells A. A cognitive model of social phobia // Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment / eds. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier. N. Y. : Guilford Press, 1995. Pp. 69–93.
22. Essau C. A., Conradt J., Petermann F. Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of social phobia in adolescents // Anxiety, Stress, and Coping. 1999. Vol. 12. № 1. Pp. 25–40.
23. Inderbitzen H. M., Walters K. S. Adolescent social anxiety: Psychosocial functioning and social skills deficits // Journal of Clinical Child Psychology. 2000. Vol. 29. № 3. Pp. 323–331.
24. La Greca A. M., Lopez N. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships // Journal of Abnormal Child Psychology. 1998. Vol. 26. № 2. Pp. 83–94.
25. Liebowitz M. R. Social Phobia // Modern Problems of Pharmacopsychiatry. 1987. Vol. 22. Pp. 141–173.
26. Stein M. B., Stein D. J. Social anxiety disorder // Lancet. 2008. Vol. 371. № 9618. Pp. 1115–1125.
27. Strauss C. C., Frame C. L., Forehand R. Psychosocial impairment associated with anxiety in children // Journal of Clinical Child Psychology. 1987. Vol. 16. № 3. Pp. 235–239.
28. Vernberg E. M., Abwender D. A. Social anxiety and peer relationships in early adolescence: A prospective analysis / K. K. Ewell, S. H. Beery // Journal of Clinical Child Psychology. 1992. Vol. 21. № 2. Pp. 189–196.

Features of Adaptation in Adolescents with High Social Anxiety

Zhikhareva Liliya Vladimirovna

PhD in Psychology, associate professor, Head of the Department of Psychology, leading researcher at the Crimean Scientific Center of the Russian Academy of Education, Crimean State Engineering Pedagogical University. Russia, Simferopol. ORCID: 0000-0002-7510-2963. E-mail: liliya_80@list.ru

Abstract. The article presents findings from a study aimed at identifying features of socio-psychological adaptation among adolescents aged 14–16 with varying levels of social anxiety. The relevance of this research is driven by increasing anxiety rates among adolescents and its negative impact on their socialization and school adjustment processes. The study involved 200 students from grades 8 to 10 attending general secondary schools. Data were collected using the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) and the Rogers-Dymond Social and Psychological Adaptation (SPA) questionnaire. Statistical analysis included Spearman's correlation analysis to assess relationships between social anxiety levels and adaptation indicators. According to the findings, most adolescents demonstrated moderate levels of social anxiety, while 20 % of participants exhibited high levels of social anxiety. Approximately one-third of adolescents showed reduced levels of socio-psychological adaptation. A statistically significant negative correlation was found between the level of social anxiety and socio-psychological adaptation among adolescents ($rs = -0.46$, $p < 0.01$), indicating that participants with higher anxiety were less capable of effectively adapting to their social environment. Adolescents with high social anxiety were characterized by low self-acceptance, insufficient self-confidence, difficulties in accepting others, and elevated emotional discomfort. Results are discussed within the context of contemporary theoretical approaches, particularly the cognitive model of social anxiety, according to which fear of negative evaluation leads to social avoidance and impairs successful adaptation. Thus, the hypothesis regarding the relationship between high social anxiety and adaptation difficulties was fully confirmed. The scientific novelty of this study lies in the integrative approach to examining the relationship between social anxiety and adolescent adaptation. Its practical significance involves potential application of the findings by school psychologists for early identification of adolescents at risk and the development of targeted psychological intervention programs. Limitations of the current study and directions for future research are also outlined.

Keywords: social anxiety, adolescents, socio-psychological adaptation, maladaptation, correlation.

References

1. Andreeva I. N. *Vzaimosvyaz lichnosti trevozhnosti i sotsialno-psikhologicheskikh kharakteristik podrostkov: dis ... kand. psihol. nauk* [Relationship between personal anxiety and socio-psychological characteristics in adolescents : dis ... PhD of Psychology]. Minsk, Belarusian State Pedagogical University n. a. M. Tank. 2002. 21 p.
2. Grigoryeva I. V., Yenikolopov S. N. *Aprobatsiya oprosnikov "Shkala sotsial'noy trevozhnosti Libovitsa" i "Shkala strakha negativnoy otsenki (kratkaya versiya)"* [Validation of the Liebowitz Social Anxiety Scale and Brief Fear of Negative Evaluation Scale] // *Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal* – National Psychological Journal. 2016. No. 1 (21). Pp. 31–44.
3. Zashchirinskii M. M., Bardier G. L. *Sotsial'naya trevozhnost' i sotsial'naya adaptatsiya psikhotraumatizirovannoi lichnosti* [Social anxiety and social adaptation of a psychotraumatized individual] // *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika* – Society: sociology, psychology, pedagogy. 2023. No. 5 (109). Pp. 42–47.
4. Kazanskaya V. A. *Podrostok: sotsialnaya adaptatsiya: kniga dlya psikhologov, pedagogov i roditelyey* [Teenager: Social adaptation. A book for psychologists, educators, and parents]. SPb., Piter. 288 p.
5. Krasnova V. V. *Sotsialnaya trevozhnost kak faktor narusheniy interpersonalnykh otnosheniy i trudnostey v uchebnoy deyatelности u studentov: dis ... kand. psihol. nauk* [Social anxiety as a factor of disruptions in interpersonal relations and difficulties in academic activities among students : dis ... PhD of Psychology]. M., 2013. 175 p.
6. Kuleshova Yu. A. *Gendernye osobennosti trevozhnosti mladshih podrostkov s raznym urovnem social'no-psikhologicheskoy adaptacii* [Gender features of anxiety in younger adolescents with different levels of socio-psychological adaptation] // *Studencheskij vestnik* – Student Bulletin. 2024. No. 10-1 (296). Pp. 65–68.
7. Makshantseva L. V., Lutskova E. A. *Opredelenie vzaimosvyazi urovnja trevozhnosti i adaptivnosti podrostkov* [Determining the relationship between adolescents' anxiety and adaptability] // *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* – Systemic Psychology and Sociology. No. 4 (12). Pp. 74–82.
8. Nikitina I. V., Kholmogorova A. B. *Sotsialnaya trevozhnost: soderzhanie ponyatiya i osnovnye napravleniya izucheniya. Chast 1* [Social anxiety: concept and main directions of research. Part 1] // *Sotsialnaya i klinicheskaya psichiatriya* – Social and clinical psychiatry. 2010. Vol. 20. No. 4. Pp. 75–84.
9. Nikitina I. V., Kholmogorova A. B. *Sotsialnaya trevozhnost: soderzhanie ponyatiya i osnovnye napravleniya izucheniya. Chast 2* [Social anxiety: concept and main directions of research. Part 2] // *Sotsialnaya i klinicheskaya psichiatriya* – Social and clinical psychiatry. 2011. Vol. 21. No. 1. Pp. 16–25.
10. Osnitcky A. K. *Opredelenie kharakteristik sotsialnoy adaptatsii* [Determining characteristics of social adaptation] // *Psichologiya i shkola* – Psychology and school. 2004. No. 1. Pp. 43–56.
11. Pavlova T. S. *Psikhologicheskie faktory sotsialnoy trevozhnosti v detskom i podrostkovom vozraste: dis ... kand. psihol. nauk* [Psychological factors of social anxiety in childhood and adolescence : dis ... PhD of Psychology]. M., MGPPU. 2014. 23 p.
12. Prirozhann A. M. *Trevozhnost u detey i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika* [Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics]. M., Moscow Psychological and Social Institute. 2000. 304 p.
13. Raspopova A. S., Berilova E. I., Bosenko Yu. M. *Faktory trevozhnosti i sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii sovremennoykh podrostkov v usloviyakh obrazovatel'noi sredy* [Factors of anxiety and socio-psychological adaptation of modern adolescents in the educational environment] // *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psichologiya* – Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology. 2021. No. 4 (57). Pp. 93–98.
14. Rogers C. R., Dymond R. F. *Psihoterapiya i izmenenie lichnosti: koordinirovannye issledovaniya v klient-centrirovannom podhode* [Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach]. Chicago, Univ. of Chicago Press. 430 p.
15. Rozum S. I. *Psichologiya sotsializatsii i sotsialnoy adaptatsii lichnosti* [Psychology of socialization and social adaptation of personality]. SPb., Rech. 2007. 365 p.
16. Tsareva E. V., Mikulets Yu. D., Chapanova E. S. *Issledovanie urovnja trevozhnosti podrostkov* [Study of anxiety level in adolescents] // *Problemy sovremennoy pedagogicheskogo obrazovaniya* – Problems of modern pedagogical education. 2023. Is. 78. Part 2. Pp. 146–150.
17. Cheremiskina I. I., Andreeva O. V. *Vzaimosviaz' tipa roditel'skogo otnosheniya i trevozhnosti u podrostkov* [The relationship between the type of parental attitude and anxiety in adolescents] // *Azimut nauchnykh issledovanii: pedagogika i psichologiya* – Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2022. Vol. 11. No. 4 (41). Pp. 44–49.
18. Shakurova M. V. *Metody i tekhnologii raboty sotsialnogo pedagoga* [Methods and technologies of social pedagogue's work]. M., Akademiya. 256 p.
19. Yunel' S. A. *O svyazi mezhdu sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsiei i trevozhnost'yu v yunosheskom vozraste* [On the relationship between socio-psychological adaptation and anxiety in adolescence] // *Natsional'noe zdorov'e* – National Health. 2021. No. 2. Pp. 145–150.
20. Beidel D. C., Turner S. M., Morris T. L. *Psychosocial adjustment in anxious adolescents: Social phobia phenomena* // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 1999. Vol. 38. No. 6. Pp. 643–650.
21. Clark D. M., Wells A. *A cognitive model of social phobia* // *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* / eds. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier. N. Y. : Guilford Press, 1995. Pp. 69–93.

22. *Essau C. A., Conradt J., Petermann F.* Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of social phobia in adolescents // *Anxiety, Stress, and Coping*. 1999. Vol. 12. No. 1. Pp. 25–40.
23. *Inderbitzen H. M., Walters K. S.* Adolescent social anxiety: Psychosocial functioning and social skills deficits // *Journal of Clinical Child Psychology*. 2000. Vol. 29. No. 3. Pp. 323–331.
24. *La Greca A. M., Lopez N.* Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 1998. Vol. 26. No. 2. Pp. 83–94.
25. *Liebowitz M. R.* Social Phobia // *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*. 1987. Vol. 22. Pp. 141–173.
26. *Stein M. B., Stein D. J.* Social anxiety disorder // *Lancet*. 2008. Vol. 371. No. 9618. Pp. 1115–1125.
27. *Strauss C. C., Frame C. L., Forehand R.* Psychosocial impairment associated with anxiety in children // *Journal of Clinical Child Psychology*. 1987. Vol. 16. No. 3. Pp. 235–239.
28. *Vernberg E. M., Abwender D. A.* Social anxiety and peer relationships in early adolescence: A prospective analysis / K. K. Ewell, S. H. Beery // *Journal of Clinical Child Psychology*. 1992. Vol. 21. No. 2. Pp. 189–196.

Поступила в редакцию: 02.04.2025

Принята к публикации: 23.06.2025