

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Светлана Александровна Ярушева

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия, yarushevaca@mail.ru

Аннотация. В статье представлен теоретический обзор феномена «социальная тревожность». Рассмотрено это понятие в различных определениях зарубежных и отечественных психологов. Выделены отличительные особенности определения «социальная тревожность». Уточнено понятие «социальная тревожность».

Ключевые слова: социальная тревожность, индивидуальная психологическая особенность, тревога, тревожность, уровни социальной тревожности

Для цитирования: Ярушева С. А. Психологические факторы социальной тревожности // Общество, экономика, управление. 2026. Т. 11, № 1. С. 43–48. DOI: 10.47475/2618-9852-2026-11-1-43-48

Original article

SOCIAL ANXIETY, ITS PSYCHOLOGICAL FACTORS

Svetlana. A. Yarusheva

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia,
yarushevaca@mail.ru

Abstract. The article presents a theoretical review of the phenomenon of «social anxiety». This concept is considered in various definitions of foreign and domestic psychologists. Distinguishing features of the definition of «social anxiety». Clarified the concept of «social anxiety».

Keywords: social anxiety, individual psychological feature, anxiety, anxiety, levels of social anxiety/y

For citation: Yarusheva SA. Social Anxiety, its Psychological Factors. *Society, economy, management.* 2026;11(1):43-48. (In Russ.). DOI: 10.47475/2618-9852-2026-11-1-43-48

Актуальность темы «Социальная тревожность, её психологические факторы» имеет научное обоснование и подтверждается тем, что в настоящее время исследования психологической проблемы социальной тревожности обусловлены потребностью социальной и эмоциональной адаптации и качеством жизни человека, его места и роли в обществе.

Понятие «социальная тревожность» в настоящее время изучается многими учеными различных научных областей психологии, здесь выделяется социальная, поведенческая и возрастная психология.

Психологический словарь под редакцией В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова определяет тревожность так: «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в увеличенной пред-

расположенности испытывать беспокойство в самых разных жизненных обстановках, в том числе и в тех, что к этому не предрасполагают» [1].

По определению Р. С. Немова: «Тревожность — постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [2, с. 151].

В изучении «социальной тревожности» центральное место занимают понятия «тревога» и «тревожность», через эти понятия исследователи раскрывают природу и механизмы развития социального состояния личности.

Тревожность — это эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, беспокойства и ожидания негативных событий.

Исследование данной темы имеет большое значение для современной поведенческой психологии, поскольку эмоциональное состояние личности является одним из наиболее сложных и вызывающих затруднения в диагностике и лечении социальной тревожности.

История изучения и феноменология этих понятий позволяет раскрыть их эволюцию в психологической науке, от первых упоминаний до современных концепций. Человеческое переживание тревоги как явление очень распространенное, т. к. вся жизнь от рождения до смерти у человека связана с необходимостью защищать своё существование, поэтому многовековой опыт человеческой жизни основывается на таких психических состояниях как тревога и страх. Сегодня этой проблемой занимается большое количество научных площадок и лабораторий.

В 1926 г. Зигмунд Фрейд в своей работе по тревожности «Торможение. Симптом. Тревожность» определял «тревожность как неприятное переживание, выступающее сигналом предвосхищаемой опасности. Содержание тревожности — чувства неопределенности и беспомощности. Тревожность характеризуется тремя основными признаками — специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями (прежде всего усилением сердцебиения); осознанием этого переживания» [3, с. 409]. «Первоначально Фрейд допускал и существование бессознательной тревожности, однако затем пришел к заключению, что это состояние переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения справляться с опасностью (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго. Что касается бессознательной тревожности, то в дальнейшем она стала рассматриваться в русле исследования психологической защиты (А. Фрейд и др.)» [4, с. 320].

Краткий психологический словарь даёт «определение тревожности (англ. anxiety) — как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы, у многих групп лиц с отклоняющимся поведением. В целом тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности. Современные исследования тревожности направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности как

результата взаимодействий личности и ее окружения» [5].

Слово «тревожность» в русском языке относится к разряду редко употребляемых. «Гораздо чаще, когда заходит речь про обозначаемое им явление, используются существительное тревога и производные от него глагол тревожиться и прилагательное тревожный. Однако в профессиональном лексиконе психологов слово «тревожность» используется довольно часто. Им принято обозначать эквивалент английского слова anxiety, которое универсальные словари традиционно переводят как «тревога, беспокойство». Но если тревогу можно трактовать как особое эмоциональное состояние, возникающее у человека в определенные моменты, то существует еще одно явление, обозначаемое английским anxiety, — склонность к этому состоянию как индивидуально-психологическая черта. По-английски и то и другое называется одинаково, но по-русски назвать второе тревогой было бы неточно. Пришлось слово модифицировать, вернее, использовать редкий русский вариант, которым и стали называть оба явления — и переживание, и склонность к нему, выделяя соответственно ситуативную и личностную тревожность» [6].

По своей природе «тревога» — это естественное проявление эмоции, так как она появляется как реакция на возникшую волнительную ситуацию и не мешает в жизни человека частыми протеканиями, ведь с её помощью мозг предупреждает о возможной опасности, побуждает к определённым действиям. Совсем другая ситуация, если страх и беспокойство стали повторяющимися, приобрели патологический характер и являются причиной социальной тревожности, которая также называется «социофобией» или «социальным тревожным расстройством». В основе подобных переживаний, продуцированных сильным чувством тревоги, у человека формируется страх негативных оценок со стороны общества. Такое состояние может развиваться у любого человека, не зависимо от пола, возраста, социального статуса. В концепции тревоги термин «социальная тревожность» используется для описания неприятного эмоционального состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, негативных переживаний.

Человек охваченный тревогой лишен всякой опоры, у него появляется беспомощность в виде дезориентации, неадекватных реакций, отсутствия воли. Это психическое состояние следует рассматривать как эмоциональное, так как особенности переживаний имеют внешний и внутренний характер проявлений и влияют на поведение человека. И не всегда человек переживает

беспокойство проявляя страх или какое-либо опасение, в случае выполнения ряда действий, у него нет боязни, в том, что ожидаемое произойдет, присутствует заметные переживания грусти, волнения, смятения, нарушения покоя. Но в тоже время в некоторых состояниях беспомощности и тревоги появляется страх в виде паники, где акцентируется компонент страха, и тогда тревогу можно отнести к форме страха, связанной с неприятностью, угрозой и чувством опасения.

Обычно, тревожные люди — это люди с неустойчивой самооценкой, с чувством страха перед неизвестностью, они не уверены в себе, в своих словах и поступках, в общении с другими они нередко ведут себя незаметно, стараются не привлекать к себе стороннего внимания. Часто таких людей называют застенчивыми, скромными, незаметными. Они старательно скрывают трудности в общении с окружающими их людьми, не умеют планировать самоорганизацию, так как не обращаются за помощью и социальной поддержкой, у них сложные семейные обстоятельства, социальные стрессы, невозможность обеспечить свою жизнь и т. д. Эти факторы часто становятся причинами эмоциональной дезадаптации и психических расстройств. Такие люди показывают высокий уровень социальной тревожности.

Многочисленные исследования зарубежных ученых («З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, Г. С. Салливан, Ч. Спилберг, П. Тиллих, А. Эллис, А. Бек, Р. Лазарус, К. Роджерс и др.) и отечественных исследователей, посвященные вопросам сущности, причин и функций тревоги (В. М. Астапов, Ф. Б. Березин, В. А. Бакеев, А. Л. Венгер, Т. В. Драгунова, А. И. Захаров, В. П. Зинченко, И. В. Имедадзе, Л. А. Карпенко, Б. Г. Мещеряков, М. З. Неймарк, Ю. Н. Нуллер, А. М. Прихожан, Ю. Л. Ханин, Л. С. Славина, Б. М. Теплов, В. Д. Небылицин и др.)» [7] позволяют рассмотреть «тревожность» и «тревогу» как взаимозаменяемые так и самостоятельные понятия, потому что при сравнительном анализе этих терминов, можно выделить и субъективный опыт личности, чувства незащищенности, внутреннее беспокойство, переживания человека о себе, напряжение от фрустрации, состояние скованности и неудовлетворенности.

Таким образом, тревожность характеризует проявление эмоциональных индивидуальных отличий у людей при различных способностях расценивать опасность и угрозу в окружающем мире, в виде тревоги, сознательно переживая её частоту и интенсивность.

По мнению В. М. Астапова, «тревога — это сложное состояние, характеризующееся как психическими, так и соматическими проявлениями, а также гипервозбуждением. Кроме того,

она часто сопровождается поведенческими реакциями» [8].

Тревожность может оказывать мобилизирующий эффект или вызвать дезорганизацию личности, поэтому её поведение можно характеризовать как проявление эмоционального возбужденного состояния, связанного с постоянной склонностью к переживаниям тревоги в различных жизненных ситуациях.

Таким образом следует различать тревогу от социальной тревожности, так как тревога проявляется как ситуационные беспокойства, а социальная тревожность проявляется как устойчивое состояние и склонность к сильному волнительному переживанию человека при контакте с окружающим его миром.

Многие ученые «в качестве основной причины повышения уровня социальной тревожности рассматривают негативные факторы внешней среды, к числу которых относят быстро меняющиеся условия, социальную нестабильность, стрессовые ситуации» [9, с. 25]. Негативный результат от неудачных контактов в социальной среде приводит к уменьшению взаимодействия с окружающими людьми, суживают круг общения, и увеличивают количество получаемых стрессов. У человека появляется навязчивая тревога, боязнь выполнения привычной работы, он начинает ограничивать свои действия, уменьшает возможности в достижении успехов и реализации в делах.

Социальная тревожность — это сильный и устойчивый страх перед социальными ситуациями, связанный с боязнью быть осужденным, раскритикованным или униженным другими людьми. Это состояние отличается от обычной застенчивости тем, что оно вызывает значительный стресс и может приводить к избеганию ситуаций, общение в которых необходимо, что мешают повседневной жизни.

Ситуации, которые могут запускать социальную тревожность:

- встреча с новыми людьми, знакомство с ними;
- публичные выступления перед большим количеством людей;
- поиск темы для разговора и привлечение внимания к себе;
- боязнь дать обратную связь, ответить на критику;
- участие в разговоре с известными людьми, имеющими авторитет;
- принимать еду или пить в общественных местах;
- при большом скоплении народа посещение и пользование общественным туалетом;
- многие другие жизненные ситуации в социуме.

Социальная тревожность сигнализирует о том, что человек обладает глубинным убеждением, что, находясь в центре внимания, он притягивает к себе взгляды окружающих, и что его оценивают негативно, так как он не соответствует принятым нормам и правилам общества. В обычном естественном случае ситуативное волнение у человека длится несколько минут, он успокаивается, адаптируется к ситуации. В состоянии тревоги у тревожного человека повышается уровень нервозности, это очень влияет на его жизнь и становится причиной сильного эмоционального волнения в виде глубокого стресса.

Проявление страха и тревоги при социальных контактах протекает с явными психофизиологическими признаками социальной тревожности, к которым относятся:

- румянец или покраснение лица;
- расстройство желудка или диарея;
- дрожь в руках, ногах, голосе;
- сильное сердцебиение;
- усиленное потоотделение.

Эмоциональными признаками социальной тревожности являются:

- чувство смущения или неловкости в общении;
- отсутствие интереса поддерживать диалог;
- чувство сильного страха или беспокойства по поводу того, что другие осудят негативно или отвергнут;
- желание избегать мест, где есть люди.

Психофизиологические и эмоциональные признаки социальной тревожности появляются во всех или во многих типах социальных ситуаций и формируют симптомы социальной тревожности, которые включают чрезмерное беспокойство, интенсивное волнение, экстремальный

страх, что в сочетании с физическими проявлениями вызывают изменение поведенческих реакций. На рис. 1 представлены частые симптомы проявления социальной тревожности.

К поведенческим реакциям социальной тревожности относятся:

1. Избегание совершать какие-либо действия, связанные с общением с незнакомыми людьми, принимающими решение (например, отказ прийти на собеседование из-за страха показаться неловким).

2. Желание спрятаться, оставаться незамеченным, молчать, избегать зрительного контакта.

3. Не оставаться одному с незнакомыми людьми и для этого брать с собой друга или родственника.

4. Закрывать глаза очками или надевать головной убор, чтобы другие не увидели смущения или румянца на лице.

5. Принимать алкоголь или психоактивные вещества, чтобы успокоиться перед мероприятием.

Существуют разные уровни социальной тревожности:

1. Незначительный — когда тревожность появляется только в определенных ситуациях, и человек в целом способен участвовать в них.

2. Средний — когда человек может испытывать психофизические и эмоциональные симптомы, но способен участвовать в некоторых социальных ситуациях, избегая при этом многие другие.

3. Высокий — когда человек может интенсивно испытывать симптомы в виде приступа паники.

Постоянные тревожные мысли в ряде ситуаций у некоторых людей запускают цикл чрезмерного беспокойства, ухудшается способность функционировать в повседневной жизни,

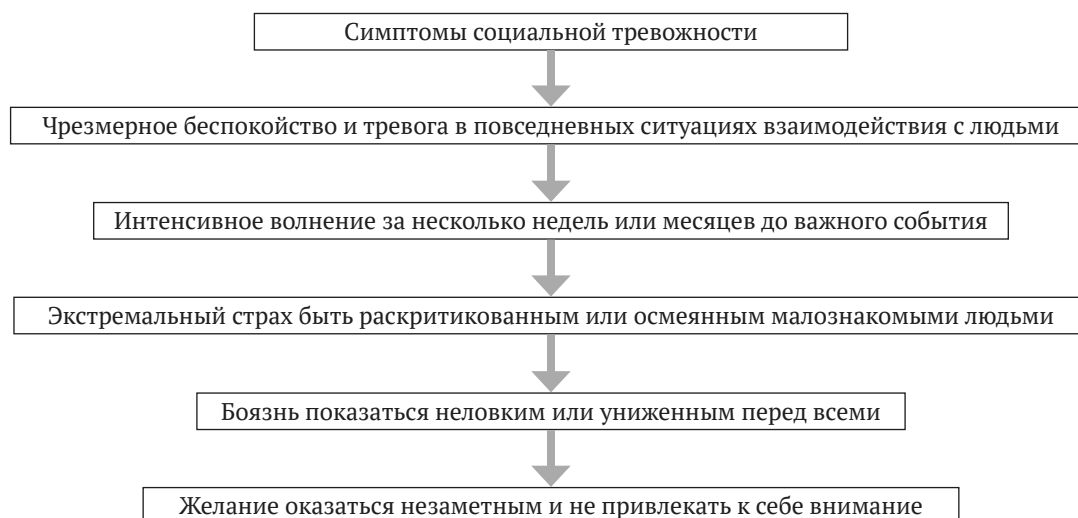


Рис. 1. Симптомы социальной тревожности

Fig. 1. Symptoms of social anxiety

это усугубляется длительными не менее шести месяцев чувствами страха и сильной неконтролируемой тревогой, что в итоге провоцирует избегающее поведение и может привести к социально тревожному расстройству, самоизоляции и нарушениям в личной, семейной, социальной, профессиональной и других важных областях жизни.

Возникновение социального тревожного расстройства характеризуется тревогой и сильным страхом, продолжающиеся на протяжении длительного времени и независимо от событий, происходящих здесь и сейчас в виде симптомов поведения:

- постоянная суетливость;
- необоснованное чувство опасности;
- ощущение, что избежать негативного исхода событий невозможно;
- сильный страх надвигающихся событий;
- невозможность даже на короткое время абстрагироваться от переживаний.

Социальная тревожность чаще встречается у людей, проявляющих свои личностные качества такие как застенчивость, интровертность и перфекционизм. Застенчивость проявляется в поведении людей как невозможность взаимодействия с людьми, дискомфорт при знакомстве с новыми людьми. Интровертность — это качество личности в выборе одиночества в сравнении с активным общением в определенных социальных ситуациях. Перфекционизм характеризуется в психологии как установление завышенных стандартов по отношению к себе, окружающим людям в виде стремления соответствовать совершенным формам выбранных идеализированных ожиданий.

Социальную тревожность можно рассматривать как вариант социальной фобии, как распространённый тип страха. О патологической социальной фобии говорят, когда этот страх мешает нормальной жизни, ограничивает человека в осуществлении повседневных обычных дел, приводит к тотальному одиночеству.

Социофобия возникает в результате сложного взаимодействия биологических факторов и факторов окружающей среды. Среди возможных причин:

- Унаследованные черты — возможная генетическая передача тревожного состояния (расстройства) по наследству.
- Структура мозга — люди со сверхактивным миндалевидным телом могут иметь повышенную реакцию страха, которая вызывает повышенную тревогу в социальных ситуациях.
- Среда — социальное тревожное состояние (расстройство) может быть приобретенным поведением после неприятной или травмирующей социальной ситуации.

Люди, страдающие от социального тревожного расстройства каждый раз, когда сталкиваются с тревожащей ситуацией, то на физическом уровне могут испытывать нехватку кислорода, сложности при дыхании, появление так называемого «комка в горле», усиление сердцебиения. Такое расстройство нередко сочетается с другими тревожными расстройствами, равно как и с депрессивными расстройствами. Часто человек с социальной тревожностью подвергается большему риску возникновения зависимости от психоактивных веществ, которое может развиться в результате их употребления с целью подавления тревоги в публичных ситуациях.

Социальная тревожность влияет на взаимоотношения в учебе, в работе и в других видах деятельности и жизненных ситуациях. Затруднения возникают:

1. В отношениях — в установлении и поддержании на всех уровнях от незнакомых контактов, до отношений со значимыми близкими людьми.

2. В учебе и трудовой деятельности — не соответствие желаемым ожиданиям и реальности в выборе профессии и ограничения в карьерном продвижении.

3. В реализации интересов и хобби — проявление сложности в удовлетворении своих желаний.

Изучение социальной тревожности — это актуальная проблема для многих в современном мире. По последним данным, до 10 % населения планеты страдает сегодня от проявлений социальной фобии. Что касается России, то в силу многих факторов тревожность в наши дни стала серьезно преобладать над спокойствием в обществе.

Таким образом, следует подчеркнуть важность текущего научно-практического интереса к заявленной теме, так как человеку необходимо адаптационно справляться с психоэмоциональным напряжением в условиях социального взаимодействия. Человек охваченный тревогой лишен всякой опоры, у него появляется беспомощность в виде дезориентации, неадекватных реакций, отсутствии воли. Социальную тревожность — следует рассматривать как эмоциональное переживание, особенности которого имеют внешний и внутренний характер проявлений и влияют на поведение человека.

В целом тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности, а социальная тревожность связана с адаптацией личности к социуму. Тревожность характеризует проявление эмоциональных индивидуальных отличий у людей при различных способностях расценивать опасность и угрозу в окружающем мире, в виде тревоги, сознательно переживая её частоту и интенсивность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мешерякова, В. П. Зинченко. М. : Прайм-Еврознак, 2003. 667 с.
2. Немов Р. С. Общая психология. СПб. : Питер, 2011. 304 с.
3. Фрейд З. Хрестоматия: в 3 т. Том 1: Основные понятия, теории и методы психоанализа / пер. с нем. М. : Когито-Центр, 2016. 636 с.
4. Кинодо Ж. Читая Фрейда: изучение трудов Фрейда в хронологической перспективе / науч. ред. Н. И. Кигай ; пер. с фр. О. Я. Журавлевой. Москва : Когито-Центр, 2012. 410 с. (Библиотека психоанализа). URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86261> (дата обращения: 25.02.2026). ISBN 978-5-89353-352-1 (рус.). ISBN 2-13-053423-6 (фр.).
5. Краткий психологический словарь. Ростов-на-Дону : «ФЕНИКС». / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998.
6. Большая психологическая энциклопедия. URL: <https://psychology.academic.ru> (дата обращения: 25.02.2026).
7. Бабаев Т. М., Казаренков В. И. Особенности переживания тревожности у греческих и российских студентов // Акмеология. 2018. № 2 (66).
8. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. Москва : ПЕР СЭ, 2008. 240 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523> (дата обращения: 25.02.2026). ISBN 978-5-9292-0167-2.
9. Нехорошкова А. Н., Большевидцева И. Л. Нейробиологические предпосылки формирования тревожных состояний // Журнал медико-биологических исследований. 2016. № 3. С. 24–36.

REFERENCES

1. Bolshoi psikhologicheskii slovar / pod red. BG Meshcheryakova, VP Zinchenko. [The Great Psychological Dictionary]. M., Praim-Evroznak; 2003. 667 p. (In Russ.).
2. Nemov RS. Obshchaya psikhologiya. [General psychology]. SPb, Piter; 2011. 304 p. (In Russ.).
3. Freid Z. Khrestomatiya: v 3 t. Tom 1: Osnovnie ponyatiya, teorii i metodi psikhoanaliza. [Chrestomatia: in 3 tons. Volume 1: Basic Concepts, Theories and Methods of Psychoanalysis. Per. with him]. M., Kogito-Tsentr; 2016. 636 p. (In Russ.).
4. Kinodo Zh. Chitaya Freida: izuchenie trudov Freida v khronologicheskoi perspective. [Reading Freud: A Study of Freud's Works in Chronological Perspective]. 2012. 410 p. Available at: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86261>, accessed: 25.02.2026. (In Russ.).
5. Kratkii psikhologicheskii slovar. LA Karpenko, AV Petrovskii. [A brief psychological dictionary]. Rostov-na-Donu; 1998. (In Russ.).
6. Bolshaya psikhologicheskaya entsiklopediya. [The Great Psychological Encyclopedia]. Available at: <https://psychology.academic.ru>, accessed: 25.02.2026. (In Russ.).
7. Babaev TM. Osobennosti perezhivaniya trevozhnosti u grecheskikh i rossiiskikh studentov. [Features of the experience of anxiety in Greek and Russian students]. *Acmeology*. 2018;(2(66)). (In Russ.).
8. Trevoga i trevozhnost: khrestomatiya / sost i obshch. red. VM Astopova. [Anxiety and anxiety: textbook]. Moskva, PER SE; 2008. 240 p. Available at: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523>, accessed: 25.02.2026. (In Russ.).
9. Nekhoroshkova AN. Neurobiologicheskie predposilki formirovaniya trevozhnikh. [Not good, eh. N Neurobiological prerequisites for the formation of anxiety states]. *Journal mediko-biologicheskikh issledovaniy* [Journal of Biomedical Research]. 2016;(3):24-36. (In Russ.).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

С. А. Ярушева — кандидат педагогических наук, доцент кафедры прикладной экономики и маркетинга.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

S. A. Yarusheva — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Applied Economics and Marketing.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов. The author declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 06.03.2026

Принята к публикации / Accepted for publication: 19.03.2026