

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОГИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Лебедева О. В., Ершова О. В.

Данная статья посвящена проблеме повышения социальной тревоги обучающихся в условиях современной системы образования. В статье раскрывается взаимосвязь между дистанционным обучением и повышением уровня социальной тревоги обучающихся, даны основные понятия проблемного поля исследования, такие как «социальная тревога», «дистанционное обучение», «социальный интеллект». Описываются механизмы процессов, связанных с повышением уровня социальной тревоги, причины и последствия ее возникновения как для системы образования, так и для жизни человека в целом. Авторы подробно останавливаются на роли социального интеллекта в обретении уверенности в себе, затрагивают вопросы повсеместной виртуализации процессов коммуникации, которые изменяют традиционные коммуникативные схемы, что приводит к нарушению процессов взаимодействия человека с окружающим миром, в первую очередь, снижая потребность в общении и формировании навыков реального взаимодействия людей друг с другом. Это тем более актуализирует проблему исследования, учитывая потенциал образовательно-воспитательной системы, целью которой является не только формирование знаний, умений и навыков, но, прежде всего, воспитание гармонично развитой личности, способной к реализации своего личностного потенциала во взрослой жизни.

Ключевые слова: социальная тревога, дистанционное обучение, виртуальное взаимодействие, социальные навыки, социальный интеллект.

DISTANCE LEARNING AS A FACTOR OF INCREASING STUDENTS' SOCIAL ANXIETY

Lebedeva O. V., Ershova O. V.

This article is devoted to the problem of increasing the social anxiety of students in the conditions of the modern education system. The article reveals the relationship between distance learning and an increase in the level of social anxiety of students, gives the basic concepts of the problem field of research, such as "social anxiety", "distance learning", "social intelligence". The mechanisms of the processes associated with an increase in the level of social anxiety, the causes and consequences of its occurrence for both the education system and human life as a whole are described. The authors elaborate on the role of social intelligence in gaining self-confidence, address the issues of widespread virtualization of communication processes that change traditional communication patterns, which leads to disruption of human interaction with the outside world, primarily reducing the need for communication and the formation of skills for real interaction between people with each other. This makes the problem of research all the more relevant, given the potential of the educational system, the purpose of which is not only the formation of knowledge, skills and abilities, but, above all, the upbringing of a harmoniously developed personality capable of realizing his personal potential in adulthood.

Keywords: social anxiety, distance learning, virtual interaction, social skills, social intelligence.

Введение

Для молодого поколения предпочтительнее взаимодействовать в условиях виртуальной среды вместо того, чтобы коммуницировать в социальной реальности. Интернет-ресурсы, социальные сети, мессенджеры и проч. – всё это широко используется в современном мире. И, с одной стороны, облегчает жизнь молодых людей, а, с другой, отстраняет от реальности [1], лишая так необходимого для индивида опыта социального взаимодействия. Невозможно не осознавать, что с повсеместной компьютеризацией реальное общение все больше и больше

вытесняется общением виртуальным. Процесс виртуализации человеческой жизнедеятельности ускорился в период пандемии Covid-19, когда буквально все отрасли межличностных коммуникаций были вынуждены переместиться в сеть Интернет.

Образование не осталось в стороне: всевозможные образовательные онлайн платформы, лекции по видео связи и проч., переместившись вынужденно в сеть, частично остались там и когда эта необходимость отпала. И сегодня, таким образом, дополняют традиционные образовательные процессы или вовсе заменяют их. Всё это, несомненно, создает ряд преимуществ, сокращает время, расширяет существующие возможности, несет массу дополнительных возможностей. Однако, наряду с преимуществами, не может не быть недостатков.

Эта повсеместная виртуализация может повлечь за собой изменения в области межличностных коммуникаций, лишая молодое поколение так необходимого для его развития опыта реального взаимодействия [2, с. 62-63], повышая тем самым уровень социальной тревоги обучающихся. Ведь сама по себе виртуальная коммуникация – это нечто новое и иное в отличие от коммуникации реальной. По мнению исследователей, навыки общения, приобретенные в виртуальном пространстве, совершенно не подходят для эффективного социального взаимодействия в реальных условиях [10].

Материалы и методы

Путем анализа научных публикаций по темам социальной тревоги, социального взаимодействия в реальных условиях и в условиях виртуальной среды, мы выдвинули гипотезу, что дистанционное обучение влияет на повышение уровня социальной тревоги обучающихся. Информация по теме статьи излагается по результатам обобщения и систематизации полученных данных.

Результаты исследования

Исследования последних лет свидетельствуют об увеличении количества людей, склонных испытывать тревогу во время социального взаимодействия и перед таковым [8]. Варьируясь по степени интенсивности (от легкой застенчивости до фобических проявлений), социальная тревога знакома каждому человеку. Социальная тревога характеризуется тем, что проявляется в разных сферах межличностного взаимодействия. Считается, что первопричина возникновения застенчивости и социальных фобий кроется в раннем опыте человека [10], однако в старшем подростковом возрасте и в юношестве страх перед общением и проявлением себя в социуме должен отступить по мере увеличения опыта поведения в разных ситуациях социального взаимодействия [3, с. 27]. При этом исследования подтверждают, что люди, испытывающие тревогу в условиях социального взаимодействия, имеют недостаток навыков межличностных коммуникаций [10].

Социальные взаимодействия – ведущая деятельность подростков и молодых людей, представляющая для них возможности для становления в обществе, обретения уверенности в себе, поиска своего места среди людей и формирования собственной идентичности [5, с. 127]. Молодым людям не обойтись без навыков общения в различных социальных условиях: среди сверстников и людей старшего поколения, в условиях горизонтального и вертикального социального взаимодействия.

Недостаток социального взаимодействия в различных социальных ситуациях существенно нарушает благополучное течение личностного становления. Люди с недостатком социальных навыков не только склонны переживать и волноваться в условиях коммуникации, но также имеют проблемы с получением образования, привычно предпочитая уходить от проблемы, нежели решать ее. Недостаток таких навыков лишает молодую личность возможности обрести умение в полной степени адекватно оценивать реакции других людей, распознавать их эмоции, оценивать честность высказывания, доверять, выбирать дистанцию между собой и другими. Без этого умения логично, что уровень социальной тревоги будет завышен. Кроме этого, уход в мир виртуальных коммуникаций несет за собой целый ряд негативных последствий, таких как: усиление чувства одиночества [10], проблемы с идентичностью, социальную изоляцию, аутоагрессивное поведение, формирование зависимостей, невротических состояний, депрессий, может вести к суициду [9]. В будущем у людей с повышенным уровнем социальной тревоги также возникают затруднения при построении карьеры, для них характерны депрессивные состояния, они склонны к злоупотреблению алкоголем [3, с. 27].

Лишь взаимодействие между людьми обеспечивает развитие социального интеллекта индивида, обретение которого является чуть ли не единственным гарантом гармоничного развития личности, эффективно взаимодействующей с собой и другими, готовой к решению любых жизненных проблем [10]. Именно социальный интеллект, не развитый в достаточной степени, обуславливает повышение уровня социальной тревоги, тогда как у людей с повышенным уровнем социальной тревоги наблюдается дефицит социальной активности [10], так как такой человек предпочитает избегать ситуаций, где его тревога будет усиливаться. Вероятно, такое предпочтение к избеганию возникает по причине того, что человеку от природы свойственно обходить моменты неудовольствия [2, с. 48].

Защитное поведение в виде избегания подкрепляется за счет того, что с помощью него человек не испытывает неприятных ощущений, затем оно приобретает устойчивый характер и, однажды сформировавшись, применяется индивидом всякий раз перед угрозой возникновения социальной тревоги [2, с. 93]. Однако изоляция только усиливает социальную тревогу [4, с. 24], так как при подобном способе справляться с социальной тревогой невозможна успешная

адаптация в социуме, в то время, когда лишь опыт реального социального взаимодействия позволяет осуществиться адаптации и преодолению страха коммуникаций [2, с. 92]. Здесь мы можем наблюдать, как из-за недостатка опыта социального взаимодействия возрастает социальная тревога, изолирующая человека от общества, лишая его тем самым так необходимых для решения его проблемы коммуникаций.

Обсуждение и заключение

Получается, что между виртуализацией процессов взаимодействия и уровнем социальной тревоги есть связь. Виртуальное общение создает дефицит навыков общения в реальных социальных ситуациях, обуславливая рост социальной тревоги [9]. Становится очевидным, что по мере уменьшения социального опыта уровень социальной тревоги будет расти. Таким образом, гипотеза подтвердилась – дистанционное обучение влияет на повышение уровня социальной тревоги обучающихся.

Педагогические процессы – это не только отрасль приобретения научных знаний, но также область развития личности в целом, в том числе в формировании адаптационных навыков взаимодействия в социальной среде. А как уже было сказано выше, этот опыт необходим для преодоления социальной тревоги. В современном мире с его безграничными виртуальными возможностями люди задыхаются от одиночества, остро нуждаясь в живом общении. Чем более развиты и автоматизированы процессы в обществе, тем больше процент людей, страдающих ментальными расстройствами, выше процент суицидов. Чем развитее общество, тем меньше места остается традиционным ценностям, так необходимым человеку для благополучной жизнедеятельности [7]. Область образования как никакая другая область должна учитывать социальные потребности обучающихся и не отпускать свои педагогические процессы в виртуальный мир, усугубляя тем самым и без того непростую ситуацию с повсеместной виртуализацией.

Список использованных источников

1. Ардельянова Я.А., Саидов Б.Ш. Факторы и условия инфантилизации современной молодежи [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2018. URL: <https://doi.org/10.24158/tipor.2018.4.6/> (дата обращения: 14.02.2024).
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
3. Биик Дж. У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Перев. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. 2003с.
4. Зимбардо Ф., Рэдл Ш. Застенчивый ребенок. М.: Альпина нон-фикшн, 2015. 380 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя. Москва: Просвещение, 1989. 254с.

6. Левчук И.А. Обзор современных представлений о социальном интеллекте и социальной тревожности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 7А. С. 54-62.
7. Момджян К.Х. К типологии человеческих потребностей. Статья третья. Социальные потребности человека. Часть 1 // Вестник Московского университета. Сер. 7. Философия. 2017. № 1. с. 97-115.
8. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 // Социальная и клиническая психиатрия. 2011. Том 21. № 1. С. 60-67.
9. Холмогорова А.Б. [и др.] Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 4. С. 102-129.
10. Юдина И.И. Социальный интеллект как один из факторов успешного развития в подростковом возрасте // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2017. № 2. С. 29-32.

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. 89056612643

Ершова Ольга Викторовна, аспирант, НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: x.077@yandex.ru, тел. +79202529660

Lebedeva Oksana Valerevna, Doctor of Psychology, associate professor, professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. 89056612643

Ershova Olga Victorovna, postgraduate student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: x.077@yandex.ru, тел. +79202529660

5.3.4 Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

5 стр.