
Социальная тревожность и студенческая дезадаптация

В.В.Краснова,

младший научный сотрудник лаборатории клинической психологии и психотерапии МНИИ психиатрии Росздрава, v.krasnova@inbox.ru

А.Б. Холмогорова,

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии факультета психологического консультирования МГППУ, руководитель лаборатории клинической психологии и психотерапии МНИИ психиатрии Росздрава v.krasnova@inbox.ru

Цель представленного в статье исследования – изучение распространенности и уровня социальной тревожности у студентов, связи социальной тревожности и эмоциональной дезадаптации, уровня стресса и стратегий совладания со стрессом у студентов. Было обследовано 140 студентов III курса московского гуманитарного вуза – 94 женщины и 46 мужчин (совместно с родителями проживают 123 человека, отдельно – 17). Исследование проводилось анонимно, очно. Выявлено, что у студентов с высоким уровнем социальной тревожности имеет место более высокий уровень эмоциональной дезадаптации в виде общих симптомов тревоги и депрессии, выше уровень стресса, и что они чаще прибегают к неконструктивным способам совладания со стрессом по сравнению со студентами с низким уровнем социальной тревожности. Выделены мишени психологической помощи.

Ключевые слова: социальная тревожность, эмоциональная дезадаптация, стресс, копинг-стратегии, социальный дистресс, социальное избегание, студенты.

Нестабильность социально-экономических условий последних десятилетий способствовала росту числа расстройств аффективного спектра среди российской молодежи [1; 2; 3; 5; 8; 11; 13; 15; 16; 18; 20; 21; 23 и др.]. Согласно эпидемиологическим данным, аффективные расстройства в студенческой популяции достигают 20–30% всех опрошенных [17; 21]. Аффективные расстройства и субклинические состояния оказывают выраженное негативное влияние на качество жизни, социальную и эмоциональную адаптацию, повышают риск суицидов в студенческой среде [6; 12]. О возрастании внимания ученых к этим явлениям свидетельствуют многочисленные исследования [1; 2; 3; 5; 6; 8; 11; 12; 13; 14; 18; 22; 23 и др.].

Среди студентов наиболее высок риск манифестации психической патологии в связи с высоким уровнем нагрузки и стресса в этот период жизни [1; 6; 9; 10; 12; 16; 23 и др.]. На III курсе, который является рубежом между младшими курсами и старшими, наиболее остро встают вопросы профессионального самоопределения, выбора специализации, темы научной работы. Для многих студентов этот период связан с созданием семьи или длительных отношений. Это время серьезных кризисов, больших нагрузок, переживаний и проблем.

Такие факторы, как частое недосыпание, истощение, академические задолжности, трудности самоорганизации и несформированность конструктивных копинговых стратегий, дефицит социальной поддержки, сложные семейные обстоятельства, социальные стрессы, невозможность обеспечить свою жизнь и др., часто становятся причинами эмоциональной дезадаптации и психических расстройств у студентов. Исследование, проведенное в различных московских вузах в 2006 г., показало, что более 30% студентов III курса отмечают в самоотчете симптомы депрессии, а наличие суицидальных мыслей и желаний отмечают более 16 %. Более половины студентов испытывают симптомы тревоги средней и высокой степени тяжести [4; 6; 12]. Также выявлено, что студенты используют менее конструктивные способы совладания со стрессом, нежели взрослые люди [3; 10]. В связи с этим встает вопрос о факторах, затрудняющих успешное совладание с жизненным стрессом у студентов, или, наоборот, о факторах, содействующих поддержанию психического здоровья в столь трудный период.

Обучение в вузе тесно связано с социальным взаимодействием. Такое явление, как социальная тревожность, способно оказать серьезное негативное влияние на процесс социальной и эмоциональной адаптации и качество жизни студентов. Социальная тревожность – это состояние эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства в отношении социальной ситуации и оценки другими людьми [26; 27; 29]. Социальная тревожность в студенческой популяции стала важной темой исследования западных психологов, в частности А. Зимбардо, D.Watson, R.Friend, J.Clark, H.Arkowitz, P.Pilkonis, A.Leary, S.G.Hofmann, J.Curran, J.K.Wilson, R.M.Rapee и др. Человеку с высокой социальной тревожностью в ситуации взаимодействия с людьми кажется, что он будет выглядеть смешно или глупо, что окружающие его осудят или унижат. Однако каждый на протяжении всей своей жизни постоянно оказывается в ситуациях необходимости контакта с другими людьми. Учеба, работа, развлечения и даже поездки в общественном транспорте тесно связаны с общением. Естественно, что человеку, у которого ситуации общения вызывают сильное чувство тревоги и дискомфорта, сложно справляться с повседневными делами.

Часто получается так, что из-за повышенной тревожности студент действительно не способен действовать эффективно в присутствии других людей и, как правило, без всяких оснований приходит к мнению, что его осуждают. Избегая ситуации контактов с людьми, такой студент лишает себя возможности развить свои социальные навыки и убедиться в том, что он способен успешно взаимодействовать с окружающими.

Крайним проявлением социальной тревожности является социальная фобия. Если социальная тревожность приносит дискомфорт в жизнь человека, делает для него определенные ситуации мучительными и неприятными, то социофобия приводит к серьезной дезадаптации и зачастую к отказу от деятельности, связанной с пугающими ситуациями. В настоящее время социофобия имеет в рамках МКБ-10 статус самостоятельного психического расстройства, разработаны критерии ее клинической диагностики и, соответственно, стандарты медикаментозного и психотерапевтического лечения. Как показывают исследования, это расстройство связано с высоким риском суицида и злоупотребления психоактивными веществами. Типичные симптомы социальной фобии: острая тревога, сильное напряжение, покраснение лица, ощущение кома в горле, сердцебиение, сухость во рту, тошнота, дрожь и слабость в ногах, невозможность сосредоточиться в провоцирующих страх ситуациях [14].

Основным выходом для людей, страдающих социальной фобией, часто становится избегание любых ситуаций, которые для них связаны с вероятностью негативной оценки. Они избегают выступлений, встреч с противоположным полом, вечеринок, выходов «в люди», что приводит к частичной или полной социальной изоляции. Это сильно ограничивает их возможность чувствовать радости жизни и приводит к страданию от одиночества. Еще более тяжело переносимой такую ситуацию делает постоянное сравнение себя с более успешными и уверенными людьми, сопровождаемое негативными выводами относительно собственной персоны.

В нашей стране исследования связи социальной тревожности и эмоциональной дезадаптации в студенческой среде не проводились, что обуславливает актуальность и новизну представленного ниже исследования.

Целью проведенного нами исследования было изучение распространенности и уровня социальной тревожности у студентов, связи социальной тревожности и эмоциональной дезадаптации, уровня стресса и стратегий совладания со стрессом у студентов.

Всего было обследовано 140 студентов гуманитарного вуза (94 женщины и 46 мужчин) в возрасте от 19 до 21 года. Из них совместно с родителями проживает 123 человека, отдельно – 18. Исследование проводилось анонимно, очно.

Методический комплекс включал в себя следующие опросники:

- «Опросник тревоги А.Т.Бека» («BAI»; разработан А.Т.Beck с соавт., адаптация Н.В.Тарабриной) [19]. Направлен на выявление симптомов тревоги;
- «Опросник депрессии А.Т.Бека» («BDI»; разработан А.Т.Beck с соавт., адаптация Н.В.Тарабриной,) [19]. Направлен на выявление симптомов депрессии;
- «Шкала социального избегания и дистресса (Social Avoidance and Distress Scale)» («SADS»; разработана D.Watson, R.Friend). Направлена на оценку склонности избегать социальных ситуаций и испытывать в них дискомфорт [29];
- «Шкала страха негативной оценки (Fear of Negative Evaluation)» («FNE»; разработана D.Watson, R.Friend). Направлена на измерение уровня тревоги в ситуациях оценивания [29];
- «Опросник недавних жизненных событий у студентов» (разработан Р.М.Kohn, К.Д.Lafreniere, М.Gurevich). Содержит список микрострессоров, типичных для студентов, направлен на оценку уровня интерперсонального и академического стресса, а также общего уровня стресса [28];
- «Шкала COPE» («COPE Inventory»; разработана С.С.Carver, М.Ф.Scheier, J.К.Weintraub). Создана для диагностики широкого спектра копинговых реакций [25].

Обработка полученных результатов производилась с помощью пакета статистических программ «SPSS» для Windows, Стандартная версия 11.0.

Результаты и обсуждение

В ходе проведенного исследования нами были получены следующие результаты. Распределение значений уровня социальной тревожности статистически отличается от нормального ($p < 0,001$).

1. Распространенность социальной тревожности среди студентов III курса.

В табл. 1 приведены результаты распределения уровня социальной тревожности в исследуемой выборке. Как видно из таблицы, почти половина студентов имеет повышенный уровень социальной тревожности: средний уровень отмечается у 25% и высокий – у 18% выборки.

Т а б л и ц а 1

Процентное соотношение студентов с разным уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса»)

Группы испытуемых	Количество студентов, чел.	Количество студентов, %
Низкий уровень социальной тревожности (от 0 до 7)	80	57
Средний уровень социальной тревожности (от 7 до 13)	35	25
Высокий уровень социальной тревожности (14 и выше)	25	18

2. Результаты эмпирического исследования выраженности симптомов эмоциональной дезадаптации и повседневного студенческого стресса в группах с разным уровнем социальной тревожности.

В табл. 2 приведены различия по показателям эмоциональной дезадаптации (выраженности общих симптомов тревоги, депрессии) в группах с низким, средним и высоким уровнями социальной тревожности. Как видно из табл. 2, степень эмоциональной дезадаптации (в виде общих симптомов тревоги и депрессии) в группе студентов с высоким уровнем социальной тревожности значимо выше, чем в группах с низким и средним уровнем социальной тревожности, а в группе студентов со средним уровнем социальной тревожности выше, чем в группе студентов с низким уровнем социальной тревожности. Уровень значимости полученных различий $p < 0,001$. Средние значения показателей депрессии у студентов с высоким уровнем социальной тревожности указывают на высокую вероятность клинической формы депрессии.

Т а б л и ц а 2

Уровень депрессии и тревоги (опросники депрессии и тревоги А.Т.Бека) у испытуемых с различным уровнем выраженности социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса»)

Группы		Низкий уровень социальной тревожности (N=80)	Средний уровень социальной тревожности (N=35)	Высокий уровень социальной тревожности (N=25)
Параметры				
Уровень депрессии	Нет	68 (85%)	29 (82,9%)	10 (43%)
	Легкая	6 (7,5%)	3 (8,55%)	4 (16%)
	Умеренная	5 (6,25 %)	2 (5,7%)	5 (20%)
	Тяжелая	1 (1,25%)	1 (2,85%)	6 (24%)
Mean		7,60 AB	11,64 BC	20,5 AC
SD		6,91	9,13	11,22
Уровень тревоги	Нет	30 (37,5%)	8 (22,8%)	2 (8%)
	Легкая	40 (50%)	19 (54,4%)	12 (48%)
	Средняя	6 (7,5%)	3 (8,55%)	3 (12%)
	Высокая	4 (5%)	5 (14.25%)	8 (32%)
Mean		7,54 AB	9,82 BC	16,3 AC
SD		7,02	5,92	10,54

Примечание. Mean – среднее значение; SD – стандартное отклонение;

А – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна–Уитни); В – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна–Уитни); С – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна–Уитни)

В табл. 3 приведены результаты сравнения групп с разным уровнем социальной тревожности по показателю повседневного студенческого стресса. Как видно из табл. 3, группы студентов с высоким и средним уровнем социальной тревожности статистически достоверно имеют более высокие значения по показателю общего повседневного студенческого стресса, чем группа с низким уровнем социальной тревожности. Показатели высокого уровня стресса встречаются в этих группах в два раза чаще, чем в группе с низким уровнем социальной тревожности. Статистический уровень значимости полученных различий $p < 0,001$.

Т а б л и ц а 3

Показатели стресса («Опросник недавних жизненных событий у студентов») у испытуемых с различным уровнем выраженности социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса»)

Группы		Низкий уровень социальной тревожности (N=80)	Средний уровень социальной тревожности (N=35)	Высокий уровень социальной тревожности (N=25)
Параметры				
Уровень стресса	0-45	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	46-95	65 (81,25%)	22 (63%)	14 (56%)
	96-145	15 (18,75%)	13 (37%)	10 (40%)
	146 и выше	0 (0%)	0 (0%)	1 (4%)
Mean		79,28 AB	88,60 B	94,68 A
SD		19,16	21,62	24,41

Примечание. Mean – среднее значение; SD – стандартное отклонение;

A – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна-Уитни); B – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна-Уитни); C – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем

социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна–Уитни)

Поскольку для студенческой популяции характерен высокий уровень стресса, эмоциональное благополучие в значительной степени связано с выбором эффективных копинг-стратегий. По мнению многих авторов, социально тревожные индивиды часто прибегают к так называемому избегающему стилю поведения в ситуациях социального взаимодействия, которые ведут к усугублению и хронификации дезадаптации [7; 24; 25; 26].

В табл. 4 приведены результаты сравнения выраженности различных стратегий совладающего поведения в группах студентов с низким, средним и высоким уровнями социальной тревожности. Были выявлены значимые различия в отношении нескольких типов совладающего поведения. Студенты с высоким уровнем социальной тревожности достоверно реже прибегают к такому виду эффективного совладания со стрессом, как «Позитивное переопределение и личностный рост», чем студенты с низким и средним уровнями социальной тревожности, и при этом они чаще используют дезадаптирующие стратегии «Психическое избегание», «Поведенческое избегание». Студенты с низким уровнем социальной тревожности активнее используют юмор в стрессовой ситуации. Статистический уровень значимости полученных различий $p < 0,001$.

Таким образом, полученные результаты говорят о том, что студенты с высоким уровнем социальной тревожности чаще прибегают к неконструктивным способам совладания со стрессом в форме избегания, что хорошо согласуется с исследованиями других авторов [7; 10; 24; 25; 26].

Т а б л и ц а 4

Показатели выбора стратегий совладающего поведения («Шкала COPE») в группах студентов с разным уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса»)

Группы	Низкий уровень социальной тревожности (N=92)		Средний уровень социальной тревожности (N=28)		Высокий уровень социальной тревожности (N=20)	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Копинг-стратегии						
Позитивное переопределение и личностный рост	11,71A	2,35	11,09 C	2,00	9,6 AC	2,70

Психическое избегание	8,77 А	2,16	8,95	2,19	9,6 А	1,96
Использование инструментальной социальной поддержки	9,12	2,59	8,91	3,05	10,35	3,84
Фокусировка на эмоциях и их вентилирование	10,35	2,89	9,82	3,55	10,9	3,19
Активный копинг	10,80	2,50	10,50	1,99	9,7	2,36
Отрицание	6,66	2,02	5,64	2,22	6,55	2,28
Религиозный копинг	6,50	2,82	6,41	3,53	5,85	2,96
Использование юмора	8,88А	3,15	8,45	3,58	7,45А	2,98
Поведенческое избегание	5,92А	1,96	6,59	1,92	6,65А	2,13
Самоограничение	9,01	2,23	8,91	2,22	9,4	1,76
Использование эмоциональной социальной поддержки	10,37	2,90	9,05	3,17	10,65	3,80
Употребление психоактивных веществ	5,68	2,78	6,00	3,01	5,6	2,74
Принятие	9,66	2,55	9,27	2,98	9,45	2,33
Оттормаживание всех других занятий	8,66	1,79	8,05	2,28	8,9	1,94
Планирование совладания	11,53	2,27	10,45	2,81	10,40	2,56

Примечание. Mean – среднее значение; SD – стандартное отклонение; А – различия между испытуемыми с низким и высоким уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна–Уитни); В – различия между испытуемыми с низким и средним уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна–Уитни); С – различия между испытуемыми со средним и высоким уровнем социальной тревожности («Шкала социального избегания и дистресса») статистически достоверны (критерий Манна–Уитни)

Выводы

Высокий уровень социальной тревожности негативно сказывается на качестве жизни индивида. В студенческой среде это может особенно ярко проявляться в связи с необходимостью постоянно взаимодействовать с одногруппниками и преподавателями. Успешность обучения и эмоциональное благополучие в вузе во многом зависят от социальной активности студента, поэтому социальная тревожность может стать серьезной помехой на пути развития и самореализации молодого человека.

На основании полученных результатов составлен психологический портрет студента с высоким уровнем социальной тревожности:

- склонен избегать ситуаций, в которых необходимо проявление социальной активности, общительности. Робок и неактивен во время выступлений на семинарах и практических занятиях. Не стремится к совместной деятельности с сокурсниками и кооперации;

- испытывает сильное напряжение и дискомфорт в ситуациях взаимодействия с малознакомыми людьми или старшими по положению. Не способен обратиться за помощью к преподавателю и сокурсникам. Не участвует в общественных мероприятиях, в студенческих компаниях застенчив и молчалив;

- испытывает серьезные затруднения при знакомстве и общении с противоположным полом;

- чувствителен к мнению окружающих о себе. В ситуации общения испытывает сильную тревогу из-за возможности показаться глупым, неинтересным. Критические замечания в свой адрес склонен воспринимать как неприятие и отвержение;

- испытывает сильный стресс в ситуации оценки. Во время сдачи экзамена может испытывать столь сильное волнение и беспокойство, что дезорганизуется;

- имеет высокую степень эмоциональной дезадаптации в виде симптомов депрессии и тревоги;

- в стрессовой ситуации прибегает к избегающему поведению. Склонен откладывать выполнение заданий, оттягивать решение проблем, которые возникают в процессе учебной деятельности.

Проведенное исследование позволяет выделить основные мишени психологической помощи студентам с высоким уровнем социальной тревожности: выраженные симптомы депрессии и тревоги, социальное избегание и трудности обращения за помощью, высокий уровень стресса и неконструктивные копинг-стратегии.

Полученные данные важно учитывать при организации работы службы психологического сопровождения студентов.

Литература

1. Войцех В.Ф. Динамика и структура самоубийств в России // Социальная и клиническая психиатрия. 2006. Т. 16. № 3.
2. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. № 1.
3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. 1999. № 2.
4. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. № 2.
5. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. М., 2006.
6. Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
7. Карсон Р., Батчер Дж, Минека С. Анормальная психология. СПб., 2004.
8. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. 1997. № 3.
9. Красик Е.Д., Положий Б.С., Крюков Е.А. Нервно-психические заболевания у студентов. Томск, 1982.
10. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома, 2004.
11. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). М., 1996.
12. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
13. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., 1996.
14. Перре М., Бауман У. Клиническая психология: 2-е межд. изд. Спб., 2002.
15. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000.
16. Ротштейн В.Г., Богдан М.Н., Суетин М.Е. Теоретический аспект эпидемиологии тревожных и аффективных расстройств // Психиатрия и психофармакотерапия. Журнал для психиатров и врачей общей практики. 2005. Т. 7. № 2.

17. Северный А.А, Ануфриев А.К. Профилактика учебной дезадаптации у студентов, связанной с депрессивными расстройствами пограничного уровня: Метод. рекомендации. М., 1987.
18. Собкин В.С. Проблемы толерантности в подростковой субкультуре// Труды по социологии образования / Под ред. В.С.Собкина. Т.VIII. Вып. XIII. М., 2003.
19. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. М., 2001.
20. Толстых Н.Н. Тенденции изменения мотивации и временной перспективы российских подростков // Ребенок в современном обществе/ Науч. ред. Л.Ф.Обухова, Е.Г.Юдина. М., 2007.
21. Холмогорова А.Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2006.
22. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств как основа их интегративной психотерапии // Социальная и клиническая психиатрия. 1998. № 1.
23. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Горшкова Д.А., Мельник А.М. Суицидальное поведение в студенческой популяции // Культурно-историческая психология. 2009. № 3.
24. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. Спб., 1998.
25. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: a Theoretically Based Approach // Journ. of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56.
26. Clark J., Arkowitz H. Social Anxiety and Self-evaluation of Interpersonal Performance // Psychological Reports. 1975. № 36.
27. Curran J. Skills Training as an Approach to the Treatment of Heterosexual-social Anxiety: A Review // Psychological Bulletin. 1977. № 84.
28. Kohn P.M., Lafreniere K.D., Gurevich M. The Inventory of College Students' Recent Life Experiences: A Decontaminated Hassles Scale for a Special Population // Journ. of Behavioral Medicine. 1990. V. 13.
29. Watson D., Friend R. Measurement of Social-Evaluative Anxiety // Journ. of Consulting & Clinical Psychology. 1969. № 33.

Social Anxiety and Student Disadaptation

V.V. Krasnova,

Junior Researcher, Laboratory of Clinical Psychology and Psychotherapy MRI of Psychiatry of Roszdrav, v.krasnova@inbox.ru

A.B. Kholmogorova,

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Faculty of Psychological Counseling, MSUPE, Head of the Laboratory of Clinical Psychology and Psychotherapy MRI of Psychiatry of Roszdrav,

The purpose of the presented study was to investigate the prevalence and levels of social anxiety in students, the connection between social anxiety and emotional disadaptation, the stress level and coping with stress strategies among students. One hundred and forty 3rd year students of a Moscow university on humanities have participated in the study - 94 women and 46 men (123 people live with their parents, 17 - live on their own). The study was conducted anonymously, face-to-face. The results indicate that students with high social anxiety have a higher level of emotional disadaptation in the form of the common symptoms of anxiety and depression, higher stress level and they use non-constructive ways of coping with stress more often compared with the students with low social anxiety. The targets for psychological help were identified.

Keywords: social anxiety, emotional disadaptation, stress, coping strategies, social distress, social avoidance, students.

References

1. Voiceh V.F. Dinamika i struktura samoubiistv v Rossii // Social'naya i klinicheskaya psihiatriya. 2006. T. 16. № 3.
2. Garanyan N.G., Andrusenko D.A., Hlomov I.D. Perfekcionizm kak faktor studencheskoi dezadaptatsii // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2009. № 1.
3. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B. Emocional'nye rasstroistva i sovremennaya kul'tura // Moskovskii psihoterapevticheskii zhurnal. 1999. № 2.
4. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Evdokimova Ya.G., Moskova M.V., Voiceh V.F., Semikin G.I. Predezamenacionnyi stress i emocional'naya dezadaptatsiya u studentov mladshih kursov // Social'naya i klinicheskaya psihiatriya. 2007. № 2.
5. Dozorcheva E.G. Psihologicheskaya travma u podrostkov s problemami v povedenii. Diagnostika i korrekciya. M., 2006.

6. Evdokimova Ya.G. Interpersonal'nye faktory emocional'noi dezadaptatsii studentov: Dis. kand. psihol. nauk. M., 2008.
7. Karson R., Batcher Dzh, Mineka S. Anormal'naya psihologiya. SPb., 2004.
8. Kondrat'ev M.Yu. Tipologicheskie osobennosti psihosocial'nogo razvitiya podrostkov // Voprosy psihologii. 1997. № 3.
9. Krasik E.D., Polozhii B.S., Kryukov E.A. Nervno-psihicheskie zabolevaniya u studentov. Tomsk, 1982.
10. Kryukova T.L. Psihologiya sovladayushogo povedeniya: Monografiya. Kostroma, 2004.
11. Kulagina I.Yu. Vozrastnaya psihologiya (razvitie rebenka ot rozhdeniya do 17 let). M., 1996.
12. Moskova M.V. Lichnostnye faktory emocional'noi dezadaptatsii studentov: Avtoref. dis. - kand. psihol. nauk. M., 2008.
13. Obuhova L.F. Vozrastnaya psihologiya. M., 1996.
14. Perre M., Bauman U. Klinicheskaya psihologiya: 2-e mezhd. izd. Spb., 2002.
15. Prihozhan A. M. Trevozhnost' u detei i podrostkov: psihologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika. M., 2000.
16. Rotshtein V.G., Bogdan M.N., Suetin M.E. Teoreticheskii aspekt epidemiologii trevozhnyh i affektivnyh rasstroistv // Psihiatriya i psihofarmakoterapiya. Zhurnal dlya psihatrov i vrachei obshei praktiki. 2005. T. 7. № 2.
17. Severnyi A.A, Anufriev A.K. Profilaktika uchebnoi dezadaptatsii u studentov, svyazannoi s depressivnymi rasstroistvami pogrannichnogo urovnya: Metod. rekomendatsii. M., 1987.
18. Sobkin V.S. Problemy tolerantnosti v podrostkovoii subkul'ture// Trudy po sociologii obrazovaniya / Pod red. V.S.Sobkina. T.VIII. Vyp. XIII. M., 2003.
19. Tarabrina N.V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa. M., 2001.
20. Tolstyh N.N. Tendentsii izmeneniya motivatsii i vremennoi perspektivy rossiiskih podrostkov // Rebenok v sovremennom obshestve/ Nauch. red. L.F.Obuhova, E.G.Yudina. M., 2007.
21. Holmogorova A.B. Teoreticheskie i empiricheskie osnovaniya integrativnoi psihoterapii rasstroistv affektivnogo spektra: Avtoref. dis. d-ra psihol. nauk. M., 2006.
22. Holmogorova A.B., Garanyan N.G. Mnogofaktornaya model' depressivnyh, trevozhnyh i somatoformnyh rasstroistv kak osnova ih integrativnoi psihoterapii // Social'naya i klinicheskaya psihiatriya. 1998. № 1.
23. Holmogorova A.B., Garanyan N.G., Gorshkova D.A., Mel'nik A.M. Suicidal'noe povedenie v studencheskoi populyatsii // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. 2009. № 3.
24. H'ell L. Zigler D. Teorii lichnosti. Spb., 1998.

25. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: a Theoretically Based Approach // Journ. of Personality and Social Psychology. 1989. V. 56.
26. Clark J., Arkowitz H. Social Anxiety and Self-evaluation of Interpersonal Performance // Psychological Reports. 1975. № 36.
27. Curran J. Skills Training as an Approach to the Treatment of Heterosexual-social Anxiety: A Review // Psychological Bulletin. 1977. № 84.
28. Kohn P.M., Lafreniere K.D., Gurevich M. The Inventory of College Students- Recent Life Experiences: A Decontaminated Hassles Scale for a Special Population // Journ. of Behavioral Medicine. 1990. V. 13.
29. Watson D., Friend R. Measurement of Social-Evaluative Anxiety // Journ. of Consulting & Clinical Psychology. 1969. № 33.