

УДК 159.9:316.6

**СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ
У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ:
АНАЛИЗ В КОНТЕКСТЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ**

Асанов С. А.

старший преподаватель кафедры информационных и автоматизированных производственных систем Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева

Кемерово, Россия.

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент клинической психологии
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Аннотация. В условиях стремительной цифровизации всех сфер жизни общества наблюдается противоречивый феномен: с одной стороны, цифровые платформы предоставляют возможность для коммуникации без физического присутствия, с другой - фиксируется рост социальной тревожности и снижение качества межличностных навыков. Настоящая статья представляет обзор современных эмпирических исследований, посвященных взаимосвязи цифровых сред и социально-коммуникативных дефицитов. Анализируются психологические механизмы, лежащие в основе предпочтения онлайн-коммуникации лицами с социальной тревожностью, рассматривается влияние различных форматов цифрового взаимодействия (видео, аватары, виртуальная реальность) на самооценку и объективные показатели коммуникативной компетентности. Особое внимание уделяется парадоксальному эффекту: цифровая среда, снижая ситуативную тревожность, одновременно может препятствовать развитию навыков, необходимых для успешного

функционирования в офлайн-контактах. В заключении обсуждаются перспективы использования цифровых симуляций в качестве инструмента коррекции коммуникативных дефицитов и направления для дальнейших исследований.

Ключевые слова: социальная тревожность, коммуникативные навыки, цифровизация, онлайн-коммуникация, аватар-симуляции, виртуальная реальность, социальные страхи.

**SOCIAL ANXIETY
AMONG TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS:
ANALYSIS IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION**

Asanov S.A.

senior lecturer of the Department of information and automated production systems

*Kuzbass state technical University named after T. F. Gorbachev
Kemerovo, Russia.*

Akimenko G.V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of medical psychology

*Kemerovo state medical University,
Kemerovo, Russia*

Abstract. In the context of rapid digitalization of all spheres of society, a contradictory phenomenon is observed: on the one hand, digital platforms provide an opportunity for communication without physical presence, but on the other hand, there is an increase in social anxiety and a decrease in the quality of interpersonal skills. This article provides an overview of current empirical research on the relationship between digital environments and socio-communicative deficits. The article analyzes the psychological mechanisms underlying the preference for online

communication among individuals with social anxiety, and examines the impact of various formats of digital interaction (video, avatars, and virtual reality) on self-esteem and objective indicators of communicative competence. Special attention is given to the paradoxical effect: while the digital environment can reduce situational anxiety, it may also hinder the development of skills necessary for successful functioning in offline interactions. The article concludes by discussing the potential of digital simulations as a tool for addressing communication deficits and identifying areas for further research.

Keywords: social anxiety, communication skills, digitalization, online communication, avatar simulations, virtual reality, social fears.

Введение

Эпоха цифровизации, характеризующаяся стремительным развитием технологий и глобальными изменениями в структуре информационного обмена, привнесла в социальное взаимодействие как новые возможности, так и вызовы. В частности, наблюдается парадоксальное явление: несмотря на очевидные преимущества цифровых платформ для коммуникации, они способствуют усилению таких негативных тенденций, как социальная тревожность и дефицит коммуникативных навыков [1].

Социальная тревожность, как комплексный феномен, тесно связанный с психологическими и социальными факторами, в условиях цифровизации приобретает новые формы выражения. Цифровая среда, первоначально воспринимаемая как «безопасное» пространство для индивидов, испытывающих трудности в межличностном общении, на деле становится катализатором для усугубления этих проблем.

С одной стороны, цифровые технологии предоставляют уникальные возможности для анонимного взаимодействия, что может снизить уровень социальной тревожности у некоторых пользователей. Однако, с другой стороны, они создают иллюзию безопасности, которая в конечном итоге

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

приводит к снижению мотивации к развитию реальных коммуникативных навыков. Это, в свою очередь, способствует формированию замкнутого круга: дефицит навыков реального общения усугубляет социальную тревожность, а цифровая среда, несмотря на свою кажущуюся безопасность, не предоставляет адекватных инструментов для их компенсации.

Эмпирические данные последних лет фиксируют устойчивый рост социальной тревожности в популяции. Социальное тревожное расстройство (СТР) характеризуется страхом негативной оценки, отвержения и пристального внимания со стороны окружающих; его пожизненная распространенность достигает 12–16% [5].

Особую уязвимость демонстрирует студенческая аудитория: СТР признано наиболее распространенным психическим расстройством среди студентов. При этом именно будущие педагоги, чья профессиональная деятельность неразрывно связана с публичной коммуникацией, составляют группу повышенного риска [8].

Цель настоящей работы - проанализировать современные исследования, раскрывающие механизмы влияния цифровых сред на социальную тревожность и коммуникативную компетентность, а также оценить потенциал цифровых технологий как инструмента диагностики и коррекции этих дефицитов.

Социальная тревожность и коммуникативные навыки находятся в сложной динамической взаимосвязи. Согласно гипотезе дефицита социальных навыков, именно недостаточная компетентность в межличностном общении предрасполагает индивида к использованию технологий как средства компенсации. Однако эмпирические данные свидетельствуют о более сложной картине: лица с социальной тревожностью часто обладают адекватными объективными навыками, но воспринимают себя как некомпетентных из-за негативных самооценок и тревожных ожиданий [2].

Ключевые измерения коммуникативной компетентности включают:
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

- общительность - склонность к инициации и поддержанию социальных контактов;
- ассертивность - способность отстаивать собственные позиции и права;
- самораскрытие- готовность делиться личной информацией;
- распознавание эмоций - способность интерпретировать невербальные сигналы [4].

Исследования показывают, что высокая социальная тревожность коррелирует со снижением этих показателей, особенно в офлайн-контексте. При этом восприятие собственных навыков существенно различается в зависимости от среды взаимодействия. Известно, что лица с социальной тревожностью предпочитают онлайн-коммуникацию [6].

Исследования выделяют несколько ключевых механизмов:

- контроль самопрезентации в цифровой среде: систематический анализ и оптимизация визуального и текстового контента на цифровых платформах позволяют индивидам тщательно конструировать и корректировать свой образ, а также осуществлять стратегический выбор оптимальных ракурсов и фильтров, что в свою очередь, способствует снижению уровня тревожности, обусловленной спонтанным проявлением нежелательных эмоциональных и поведенческих реакций.
- снижение социальной угрозы так как отсутствие физического присутствия, прямой зрительный контакт и возможность в любой момент прекратить взаимодействие создают ощущение безопасности.
- анонимность - в ряде форматов (аватарные среды, текстовый чат) пользователь может полностью скрыть свою идентичность, что нивелирует страх негативной оценки.

Эти механизмы имеют двойственный эффект. С одной стороны, они предоставляют возможность для социальной практики без избыточного стресса. С другой - формируется паттерн избегания, закрепляющий страх

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

перед офлайн-взаимодействиями. Как отмечает П. Лакомб, воспринимаемый барьер для офлайн-контактов может усиливать социальную изоляцию и одиночество, создавая порочный круг [7].

Важным фактором является формат цифрового взаимодействия. Исследование С. Феке демонстрирует, что аватарные симуляции, обеспечивающие высокую степень анонимности, снижают социальную ингибицию и повышают самооценку коммуникативной компетентности в большей степени, чем видеокамерные форматы [7].

Однако парадоксальным образом это снижение тревожности не всегда сопровождается объективным улучшением навыков: самооценка растет, но внешняя оценка может не фиксировать значимых изменений.

Систематические обзоры выявляют тревожную тенденцию: у лиц, преимущественно использующих цифровые каналы коммуникации, наблюдается снижение ряда ключевых социальных навыков.

Это касается в первую очередь:

- навыков инициации контакта в офлайн-ситуациях;
- спонтанной вербальной экспрессии без предварительного редактирования;
- интерпретации невербальных сигналов (мимика, интонация, поза);
- асертивного поведения в ситуациях конфликта или несогласия.

Особую проблему представляет феномен, который можно обозначить как иллюзию компетентности.

Цифровая среда создает условия, в которых индивид чувствует себя уверенно и социально успешно, однако эта уверенность не транслируется в офлайн-контексты. Как показывают исследования, с повышением социальной тревожности снижаются показатели общительности, распознавания эмоций и асертивности именно в личном общении, тогда как в онлайн-формате эти дефициты могут не проявляться [8].

Устойчивая интеграция в цифровую экосистему, где интеракции опосредованы экранными интерфейсами, вызывает деградацию фундаментальных коммуникативных компетенций, что, в свою очередь, негативно сказывается на когнитивных и социальных аспектах человеческого поведения. В числе базовых причин формирования данного феномена:

1. Дефицит невербального общения: в цифровом мире мы лишены возможности считывать мимику, жесты, интонации, язык тела – все те тонкие сигналы, которые составляют до 80% информации в реальном общении. Эмодзи и стикеры, призванные компенсировать этот дефицит, являются лишь бледной имитацией живых эмоций [9]. В результате, люди теряют способность интерпретировать невербальные сигналы других и выражать свои собственные, что приводит к недопониманию и затруднениям в реальных взаимодействиях.

2. Снижение эмпатии и эмоционального интеллекта: отсутствие прямого контакта затрудняет развитие эмпатии. Когда мы не видим реакции человека на наши слова, нам сложнее поставить себя на его место, понять его чувства. Это может приводить к более агрессивному или бесчувственному поведению в сети (феномен «троллинга»), а затем переноситься и в реальную жизнь.

3. Страх перед спонтанностью и неопределенностью: цифровая коммуникация позволяет тщательно обдумывать каждое слово, редактировать сообщения, избегать неловких пауз. Это формирует привычку к контролируемому и предсказуемому общению. В реальной жизни, где спонтанность и неопределенность являются неотъемлемой частью взаимодействия, это приводит к повышенной тревожности. Страх сказать что-то не то, выглядеть глупо или быть отвергнутым становится еще сильнее.

4. Искаженное восприятие социальных норм: социальные сети часто создают идеализированную картину жизни других людей, что может вызывать чувство неполноценности и усиливать социальную тревожность. Постоянное

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

сравнение себя с «идеальными» образами приводит к страху не соответствовать ожиданиям и быть осужденным.

5. Зависимость от мгновенного удовлетворения: цифровая коммуникация приучает к мгновенной обратной связи. Отсутствие немедленного ответа или «лайка» может восприниматься как отвержение, усиливая тревогу и неуверенность в себе.

В контексте анализа современного состояния технического образования, следует обратить пристальное внимание на проблему социальной тревожности среди студентов, представляющих данную профессиональную группу.

Специфика социальной тревожности у студентов технических специальностей.

Данные о различиях в восприятии социальных угроз среди студентов разных направлений подготовки представляются неоднозначными. Одно из исследований, проведенное в Шахтинском автодорожном институте, выявило, что студенты технических специальностей, непосредственно связанных с разработкой и обеспечением безопасности автоматизированных систем, демонстрируют более высокий уровень оптимизма и уверенности в своем профессиональном будущем по сравнению со студентами социально-экономических направлений, у которых отмечается значительная тревога и восприятие дефицита цифровых компетенций.

Однако эти данные не отменяют наличия социальной тревожности как таковой в технической студенческой среде. Она может приобретать специфические формы, обусловленные особенностями образовательной среды и профессиональной социализации.

Так, М.О. Чеканова считает, что ключевым фактором, провоцирующим социальную тревогу у студентов, является невозможность свободно высказывать свою точку зрения и восприятие психологической небезопасности образовательной среды. Была выявлена статистически

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

значимая отрицательная корреляция между удовлетворенностью возможностью высказывать мнение и тревогой при инициативе ($R = -0,412$; $p = 0,015$) [5]. Иными словами, чем меньше у студента возможностей для безопасного проявления инициативы, тем выше его тревожность.

Это наблюдение может быть особенно значимо для технических вузов, где традиционно доминирует формально-логический стиль обучения, а развитие коммуникативных и лидерских навыков часто не является приоритетом. Переход в цифровую среду, где коммуникация опосредована экраном, может парадоксальным образом как усугублять, так и маскировать эту проблему.

Следует также учитывать фактор социальной изоляции в онлайн-формате. Исследование Т. Дранге показало, что лишь около четверти студентов, обучающихся онлайн в сфере IT-безопасности, не имеют признаков социального тревожного расстройства [10]. При этом автор отмечает, что отсутствие «тренировочных площадок» для живого общения может усугублять состояние студентов, изначально предрасположенных к социальной тревоге, закрепляя избегающее поведение. Тот факт, что проблемы социальной тревожности в исследовании Дранге были в большей степени выражены у обучающихся на очном отделении, чем у онлайн-студентов, может указывать на более высокую исходную уязвимость первых, которая не исчезает, а трансформируется при переходе в цифровую среду.

Важно подчеркнуть, что коммуникативная компетентность является неотъемлемым компонентом их профессиональной подготовки. Тем не менее, несмотря на значимость этого аспекта, уровень социальной тревожности среди будущих технических специалистов остается на высоком уровне. Это обстоятельство требует дальнейшего изучения и разработки эффективных стратегий для минимизации данного феномена, что, в свою очередь, будет способствовать повышению качества общей профессиональной готовности и

адаптивности данной категории специалистов в условиях динамично развивающегося рынка труда.

В условиях современной образовательной парадигмы, где коммуникативные навыки и социальная компетентность играют ключевую роль, обучающиеся сталкиваются с рядом специфических вызовов. Публичные выступления, управление групповой динамикой и процессы обратной связи представляют собой значимые триггеры тревожности, обусловленные их когнитивной и эмоциональной нагрузкой. Вышеперечисленное требует от студентов не только освоения теоретических знаний, но и развития социально-психологических компетенций, что в свою очередь способствует формированию адаптивного поведения и повышению уровня академической успешности.

Переход к цифровым форматам обучения (видеолекции, онлайн-семинары, симуляции) создает новые вызовы. С одной стороны, дистанционные форматы могут снижать барьеры для участия; с другой - лишают студентов практики реального взаимодействия с аудиторией.

Цифровые симуляции рассматриваются как перспективный инструмент обучения коммуникативным навыкам. Они позволяют моделировать профессиональные ситуации в безопасной среде. Однако, как показывают исследования, эффективность таких симуляций зависит от их формата: аватарные среды, снижая тревожность, могут повышать самооценку, но не всегда гарантируют улучшение объективных показателей.

Технологические решения предлагают не только инструменты диагностики, но и потенциальные пути коррекции коммуникативных дефицитов.

Виртуальная реальность (VR) демонстрирует многообещающие результаты в тренинге социальных навыков. Систематический обзор, охватывающий 25 исследований, показал, что VR-интервенции сопоставимы по эффективности со стандартным обучением, а у некоторых групп даже Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

превышают его по показателям снижения тревожности. Однако эти данные требуют дальнейшей валидации на больших выборках.

Таким образом, цифровая среда, изначально призванная облегчить общение для социально тревожных людей, создает замкнутый круг. Чем больше человек погружается в онлайн коммуникацию, тем меньше он практикует реальные социальные навыки. Чем меньше он практикует, тем сильнее становится его тревожность перед живым общением. И чем сильнее тревожность, тем больше он ищет убежища в «безопасной» цифровой среде. Этот цикл приводит к дальнейшей изоляции и усугублению проблемы

Современные методы сбора данных, включая лингвистический анализ речи, позволяют выявлять объективные маркеры тревожности в ходе онлайн-взаимодействий. Например, анализ лексики показывает, что в состоянии социальной тревоги увеличивается использование слов, отражающих когнитивные процессы, и снижается обращение к социальным темам. Это открывает возможности для объективной оценки состояния без опоры на субъективные самоотчеты.

Парадоксально, но именно цифровые технологии могут стать ключом к преодолению дефицитов, порожденных цифровизацией. Постепенная экспозиция в безопасной среде, поэтапное усложнение социальных задач, объективная обратная связь - все это может быть интегрировано в цифровые тренинги нового поколения.

Заключение

Рост социальной тревожности и снижение коммуникативных навыков в условиях цифровизации представляют собой взаимосвязанные процессы, в основе которых лежат сложные психологические механизмы. Цифровая среда, предлагая иллюзию безопасности и контроля, одновременно закрепляет паттерны избегания и подрывает уверенность в офлайн-взаимодействиях.

Особую уязвимость демонстрируют профессиональные группы, для которых коммуникативные навыки критически важны - в частности, будущие

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

выпускники технических вузов. Эмпирические данные указывают на необходимость дифференцированного подхода к использованию цифровых инструментов: аватарные симуляции эффективны для снижения тревожности и повышения самооценки, но не всегда способствуют развитию объективной коммуникативной компетентности.

Социальная тревожность у студентов технических вузов в условиях цифровизации представляет собой сложный феномен, обусловленный сочетанием общих факторов цифрового стресса и специфических особенностей технической образовательной среды. Анализ показывает, что цифровая трансформация создает новые вызовы, включая технологическую неопределенность, социальную изоляцию и трансформацию системы оценивания, которые в совокупности могут способствовать росту тревожности.

Технологии не являются ни панацеей, ни безусловным злом - они представляют собой инструмент, эффективность которого определяется целями и способами применения. Дальнейшие исследования должны быть направлены на уточнение механизмов взаимосвязи между конкретными аспектами цифровизации и формами социальной тревожности, а также на разработку эффективных стратегий психолого-педагогической поддержки студентов технических вузов.

Задача исследователей и практиков - использовать их потенциал для преодоления, а не закрепления социально-коммуникативных дефицитов современного человека.

Библиографический список:

1. Галин, К.О. Цифровые компетенции специалистов системы профилактики. Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: Сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции, Москва, 20-21 ноября 2024 года. – М., 2024. – С. 313—318.

2. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Балашова М.Е. Влияние цифровизации профессионального обучения на психоэмоциональный профиль и режим сна студентов медицинского вуза // Социальные аспекты здоровья населения. - 2025. - Т. 71. - № 5. - С. 21.

3. Актуальные вопросы педагогики и психологии : монография / Н. Я. Прокопьев, В. Н. Ананьев, Л. И. Пономарева [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2025. – 155 с. – ISBN 978-5-907965-54-6. – DOI 10.31483/a-10739.

4. Культурно-образовательное пространство вуза как перспективная модель воспитания // Акименко Г.В., Асанов С.А., Ведерникова А.В., Головки О.В., Гукина Л.В., Игишева Л.Н., Ким А.Е., Кирина Ю.Ю., Лопатин А.А., Марьина М.Г., Мехова Г.А., Миняйлова Н.Н., Ровда Ю.И., Салтанова Е.В., Селедцов А.М., Степанова М.Г., Сумбаев Е.А., Тарасова О.Л., Федосеева И.Ф., Шмакова О.В. и др. - Москва, 2024.

5. Чеканова М.О. Образовательная среда как фактор риска нарушения психологической безопасности и формирования социальной тревожности учащихся техникумов // Молодежный научный форум. Москва, 2024. - № 1(1).

6. Fecke, J., Lohberger, K., & Braun, E. (2025). The relationship between social inhibitions and various measures of communication skills in two types of digital simulations. *computers & education*, 235, 105361.

7. Lacombe, C., Elalouf, K., & Collin, C. (2025). Impact of social anxiety on communication skills in face-to-face vs. online contexts. *Computers in Human behavior reports*, 20, 100794.

8. Stubbings, H. (2025). Social anxiety in online interactions: an RDoC-informed systematic review of research methods and analysis of the effects of transcranial direct current stimulation on anxiety, affect and speech (Doctoral thesis). University of Southampton.

9. Idowu, O., Aderinto, N., Olatunji, G., & Kokori, E. (2024). A Systematic Review of Virtual Reality vs. Standard Social Skills Training for Improving Social Interaction Skills and Reducing Social Anxiety in Children With Autism Spectrum Disorder (ASD). *bjpsych open*, 10(s1), S23-S24.
10. Drange T.G.S. Accounting for Social Anxiety in the Online IT Security and Digital Forensics Educational Domain: Doctoral thesis. University of Sunderland, 2023.