

STUDENTŲ SOCIALINIO NERIMO SĄSAJA SU SAVĖS VERTINIMU IR SUVOKIAMU GRĮŽTAMUOJU RYŠIU IŠ AKADEMINĖS APLINKOS

Aušrinė Kėvalaitė, Liuda Šinkariova

Vytauto Didžiojo universitetas, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Anotacija

Socialinis nerimas yra aktuali šiuolaikinės visuomenės problema, nes jis gali paveikti daugelį asmens gyvenimo sričių: ne tik tarpasmeninius ryšius, bet ir mokymosi rezultatus. Šiame tyrime analizuojamas studentų socialinio nerimo ryšys su savęs vertinimu ir grįžtamojo ryšio suvokimu, siekiant išsiaiškinti ir kintamųjų prognostinę vertę. Atliktas tyrimas atskleidė, kad stipresnį socialinį nerimą jaučiantys asmenys dažniausia gaunamą grįžtamąjį ryšį akademinėje aplinkoje suvokia neigiamai, prastesnis ir jų savęs vertinimas, palyginti su studentais, kurie nejaučia stipraus socialinio nerimo.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: socialinis nerimas, grįžtamasis ryšys, savęs vertinimas.

Abstract

Social anxiety is a problem in modern society because it can affect many areas of a person's life. This can negatively affect not only interpersonal relationships but also learning outcomes. The study analyses the relationship between students' social anxiety and self-esteem and the perception of feedback, in order to find out the prognostic value of the variables as well. The study revealed that individuals with stronger social anxiety usually perceive the feedback received in the academic environment negatively, and their self-esteem is lower than among students who do not feel strong social anxiety.

KEY WORDS: social anxiety, social feedback, self-perception.

DOI: <http://dx.doi.org/10.15181/tbb.v90i1.2521>

Įvadas

Akademinė aplinka yra vienas iš objektų, kur patenka beveik kiekvienas jaunuolis, tai gali būti mokykla, universitetas ar kita mokymosi įstaiga. Kadangi bendradarbiavimas, viešasis kalbėjimas ar kitos užduotys dažnai yra neatsiejama akademinės veiklos dalis, socialinis nerimas besimokantiems asmenims gali sukelti nemažai sunkumų. Pasak M. P. Levpuscek'o ir J. Berce (2012), vieni pagrindinių socialiai nerimaujantiems asmenims kylančių sunkumų gali būti baimė pristatinėti užduotis bendrakursiams, tikėjimasis neigiamų jų ir dėstytojų replikų bei nepalaimo. Galimas ir mažesnis saviveiksmingumas bei menkesnis pasitikėjimas savo galimybėmis. Taigi akademinėje aplinkoje tarpasmeninė sąveika ir grįžtamasis ryšys veikiausiai neišvengiami, tai gali kelti papildomų išgyvenimų bei didesnę nerimą socialiai nerimaujantiems asmenims, ilgalaikėje perspektyvoje tai gali trukdyti asmeniui visavertiškai dalyvauti studijų procese.

Socialinis nerimas gali neigiamai paveikti daugelį asmens gyvenimo sričių. Nurodoma, kad jis susijęs su netinkamu įvykių ar kitų asmenų atsako interpretavimu ir prastesniu savęs vertinimu. Minėti ryšiai lemia neigiamas pasekmes ne tik užmezgant asmens tarpasmeninius santykius, bet ir akademinėje aplinkoje – prastėja rezultatai.

Tyrimo tikslas – nustatyti studentų socialinio nerimo ryšį su savęs vertinimu ir suvokiamu gaunamu grįžtamuju ryšiu akademinėje aplinkoje.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, internetinė apklausa, kur pateikti trys klausimynai: „Nerimo esant socialinei sąveikai klausimynas“, „Socialinio grįžtamojo ryšio suvokimo klausimynas“ ir „Rozenbergo įsivertinimo skalė“. Duomenys analizuoti *SPSS 24.0* programa.

1. Literatūros apžvalga

Socialinis nerimas yra paplitęs reiškiny, ypač tarp jaunų suaugusiųjų (O'Day, Heimberg, 2021). Dažniausia jis apibūdinamas kaip intensyvi vertinimo baimė įvairiuose socialiniuose kontekstuose. Socialinį nerimą išgyvenantiems asmenims būdingas į save orientuotas dėmesys, neretai pasitelkiamas vengiantis elgesys, siekiant išvengti neigiamo vertinimo (Morrison, Heimberg, 2013). Socialinį nerimą patiriantys žmonės gali nepagrįstai bijoti kitų vertinimo, kalbėjimo viešojoje erdvėje ar bendravimo įvairiose grupėse. Taigi šis nerimas gali paveikti daugelį socialinio gyvenimo sričių, tokių kaip kasdienis bendravimas, prisitaikymas darbe ar mokymosi įstaigoje (Leary, Kowalski, 1997). Dažniausios socialinio nerimo atsiradimo priežastys gali būti netinkamas tėvų auklėjimas, kai vaikams nesudaromos galimybės ugdytis socialines kompetencijas, kurios užtikrintų sėkmingesnę jų dalyvavimą visuomenės gyvenime (Scaini, Belotti, Ogliari, 2014). Kitas svarbus socialinį nerimą nulemiantis aspektas gali būti traumuojančios patirties išgyvenimas, kai asmuo bendraudamas su kitais patyrė didelę gėdą ar pažeminimą. Tačiau ne visada asmeniui būtina pačiam tai išgyventi, dažnu atveju pakanka pamatyti kito žmogaus patiriamą gėdą ar pažeminimą iš asmens, kuris jam reikšmingas, o kartais gali užtekti tik išgirsti apie žmogaus patirtą pažeminimą. Verta pastebėti, kad šiuolaikinėje visuomenėje žmonių socialinį nerimą veikia socialiniai tinklai, kur vyrauja pasilyginimo įvairiose gyvenimo srityse tendencija (Jiang, Ngien, 2020).

Neretai šį nerimą lydi neteisingas grįžtamojo ryšio interpretavimas. Pats grįžtamasis ryšys gali būti suprantamas kaip aplinkinių žmonių reakcijos į tam tikrą asmens elgesį ar pasisakymus (APA Dictionary of Psychology, 2007). Dažniausia interpretavimas būna šališkas ir neigiamas (Schulze, Lobmaier, Arnold, Renneberg, 2013). Be to, šie asmenys dažnai pernelyg susikoncentruoja į neigiamo savęs vertinimo apmąstymą, o teigiamus atsiliepimus ignoruoja arba mano, kad jie neteisingi

ar nereikšmingi (Gu, Ao, Mo, Zhang, 2020). Toks selektyvus informacijos apdorojimas dažnai skatina asmenis rinktis vengimo strategiją, kuri leidžia trumpalaikėje perspektyvoje išvengti emocinio diskomforto ar neigiamo vertinimo iš aplinkos (Kraft, Grant, 2021). Vertėtų atsižvelgti į tai, kad ši nerimo įveikimo strategija nelabai adaptyvi: nors ir pasiekama trumpalaikė nauda, ilgalaikėje perspektyvoje galima patirti daugiau žalos nei naudos, pavyzdžiui, negavus naujos patirties, gali mažėti bendradarbiavimo su bendrakursiais galimybės, kas akademiniam procese ypač svarbu.

Daugelis autorių atskleidžia socialinio nerimo ir grįžtamojo ryšio sąveiką suvokiant save. Tad kita svarbi kognityvinė sritis, susijusi su socialiniu nerimu, yra savęs vertinimas. Socialiai nerimaujantys asmenys yra linkę prasčiau save vertinti (Krans, Bree, Bryant, 2014). A. L. Burrow'o ir N. Rainone'o (2017) teigimu, kitų žmonių ir paties asmens savęs vertinimas glaudžiai susiję. Tad gavus teigiamą atsaką savivertė didėja, neigiamą – ji gali ir sumažėti. Taigi galima daryti prielaidą, kad dažnai žmogui savarankiškai koreguoti savęs vertinimą sudėtinga, nes vertindamas save jis orientuojasi ne į savo objektyvius pasiekimus, o į kitų žmonių nuomonę. Pasak Ö. Baltacı'o ir E. Hamarta'o (2013), dėl neigiamo savęs suvokimo ir vertinimo socialiai nerimaujantiems asmenims sunku iš aplinkinių priimti teigiamą informaciją apie save, nes ji nesutampa su jų pačių savęs vertinimo schemomis.

Didžiojoje dalyje literatūros randama, kad dažniau, palyginti su vyrais, socialinę nerimą patiria moterys, be to, jos linkusios labiau tikėtis neigiamos reakcijos iš aplinkinių. Tai gali sietis ir su paplitusiais lyčių stereotipais (Caballo ir kt., 2014; Asher, Asnaani ir Aderka, 2017). Remiantis E. Porter'io ir D. L. Chambless (2014) atliktu tyrimu pastebima, kad socialiai nerimaujančios moterys dažniau patiria sunkumų kasdiniame gyvenime. Tai labiausiai pasireiškia, prireikus viešai kalbėti arba užmegzti kontaktą su priešingos lyties atstovais. Autoriai kelia prielaidą, kad tai galimai susiję su lyčių vaidmenimis, kai moterys yra linkusios būti pasyvesnės tiek viešojoje erdvėje, tiek mezgant pažintis su priešingos lyties atstovais, tuo tarpu vyrams sunkumų minėtose srityse kyla rečiau.

Akademinėje aplinkoje tenka būti daugeliui jaunuolių, bendradarbiavimas, viešas kalbėjimas ar kitos užduotys dažnai neatsiejama akademinės veiklos dalis, kurios galutinis tikslas – įgyti pasirinktos profesijos kompetencijų. Socialiai nerimaujantiems asmenims minėtos akademinės veiklos gali sukelti gana daug sunkumų. Pasak M. P. Levpuscek'o ir J. Berce (2012), vieni pagrindinių socialiai nerimaujantiems asmenims kylančių sunkumų gali būti baimė bendrakursiams pristatinti užduotis, tikėjimasis jų neigiamų replikų ir nesitikėjimas jų ar dėstytojų palaikymo. Taigi akademinėje aplinkoje tarpasmeninė sąveika ir grįžtamas ryšys veikliausiai neišvengiami, o tai gali kelti papildomų išgyvenimų, didesnę nerimą

socialiai nerimaujantiems asmenims, kas ilgalaikėje perspektyvoje trikdytų asmens visavertį dalyvavimą studijų procese ir mažintų jo akademinius pasiekimus.

Tačiau vienareikšmis priežastinis šių reiškinių ryšys nenustatytas: vieni mokslininkai teigia, kad jaunuolių socialinį nerimą sukelia neigiamai suvoktas grįžtamasis ryšys dėl savo asmens, kiti teigia, kad suvoktas neigiamas grįžtamasis ryšys kelia socialinį nerimą. Atliekant tyrimus vis dažniau nustatoma, kad minėto socialinio nerimo ir neigiamo grįžtamojo ryšio suvokimo tarpusavio ryšį lemia menka savivertė. Tad šio darbo tikslas – nustatyti, kaip socialinį nerimą veikia grįžtamojo ryšio iš akademinės aplinkos (grįžtamasis ryšys akademinėje aplinkoje galimas iš bendrakursių, dėstytojų ir pan.) suvokimas ir savęs vertinimas. Iškeltos hipotezės: 1. Didesnis socialinis nerimas siejasi su neigiamai suvokiamu grįžtamojo ryšiu ir menkesniu savęs vertinimu. 2. Didesnį socialinį nerimą prognozuoja suvokiamas neigiamas grįžtamasis ryšys iš akademinės aplinkos, menkesnis savęs vertinimas ir moteriškoji lytis.

2. Metodologija

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 175 studentai. Dėl neviseiškai užpildytų klausimynų keturių tiriamųjų duomenys pašalinti ir analizėje nebenaudoti, todėl galiausiai skaičiuojant liko 171 tiriamojo duomenys. Iš jų 99 (57,9 %) – moterys ir 72 – vyrai (42,1 %). Amžiaus vidurkis – 22,67 metų, standartinis nuokrypis lygus 3,377. Jauniausiam tyrimo dalyviui – 18 metų, vyriausiam – 35 metai.

Vertinimo būdai. Atliekant tyrimą naudoti: „Nerimo esant socialinei sąveikai klausimynas“ (angl. *The Social Interaction Anxiety Scale*; Mattick & Clarke, 1998), „Socialinio grįžtamojo ryšio klausimynas“ (angl. *The Social Feedback Questionnaire* – SFQ; DeFronzo ir kt., 2007) ir „Rozenbergo įsivertinimo skalė“ (Rosenberg, 1965). Naudoti ir papildomai suformuluoti sociodemografiniai klausimai, siekiant nustatyti: lytį, amžių, šeiminių statusą.

„Nerimo esant socialinei sąveikai klausimynu“ (Mattick & Clarke, 1998) siekta įvertinti įvairiose socialinėse situacijose kylantį nerimą. Klausimyną sudaro 20 teiginių, atskleidžiančių neigiamo vertinimo baimę ir žmonių grupėje patiriamą diskomfortą: „kalbėjimas su autoritetingu žmogumi man kelia nerimą“; „man sunku palaikyti akių kontaktą, man kelia įtampa kalbėjimas apie save ir savo jausmus“ ir t. t. Kiekvienas teiginys vertinamas pagal penkių balų Likerto skalę nuo 0 – „man visai nebūdinga“ iki 4 – „man ypač būdinga“. Didesnis suminis įvertis atskleidžia didesnį socialinį nerimą. Tam, kad būtų galima naudoti šį klausimyną, gautas autorių leidimas. Vertimas atliktas 2017 metais Klaipėdos universiteto konsultavimo psichologijos (darbo vadovė doc. Dr. Roma Šimulionienė) magistrantės Irinos

Kurlinkienės. Socialinių sąveikų klausimyno vidinis suderinamumas nustatytas *Cronbach α = 0,956*.

„Socialinio grįžtamojo ryšio klausimynu“ (DeFronzo ir kt., 2007) siekta įvertinti suvokiamą grįžtamąjį ryšį ir socialinės aplinkos paramą. Pasak autorių, neigiamas artimųjų, šeimos, kolegų ar bendrakursių grįžtamojo ryšio suvokimas gali neigiamai paveikti asmens psichologinę sveikatą ir lemti kitas psichologines problemas. Atliekant šį tyrimą respondentų prašyta žymėti, kaip grįžtamąjį ryšį suvokia ne visa socialinė, o tik akademinė aplinka. Klausimyną sudarė 15 teiginių: „tu nesi geras žmogus; jeigu tu nebūtum toks silpnas, tokie dalykai nenutiktų“; „tu turėtum būti labai savimi nusivylęs“ ir t. t. Šie teiginiai tyrimo dalyvių vertinti renkant viena iš trijų galimų atsakymo variantų: 1 – „Visai ne“, 2 – „Kartais“, 3 – „Dažnai“. Didelis suminis įvertinimas reiškia labiau neigiamai suvokiamą grįžtamąjį ryšį. Naudoti šį klausimyną gautas autorių leidimas, jį vertė šio darbo autorė Aušrinė Kėvalaitė, taikyta dvigubo vertimo procedūra. Socialinio grįžtamojo ryšio klausimyno vidinis suderinamumas – *Cronbach α = 0,934*.

„Rozenbergo įsivertinimo skalė“ (Rosenberg, 1965) vertina savo vertės suvokimą ir požiūrį į save. Šią skalę sudaro 10 teiginių: „apskritai aš esu patenkinta (-s) savimi“; „kartais manau, jog esu niekam tikęs (-usi)“; „manau, kad turiu nemažai gerų savybių“ ir t. t. Iš minėtų teiginių tiriamasis turi pasirinkti sau tinkamiausią atsakymo variantą nuo 1 – „Visiškai sutinku“ iki 4 – „Visiškai nesutinku“. Didinė balų suma rodo geresnį savęs vertinimą. Klausimynas viešai prieinamas, papildomo leidimo jį naudoti nereikia. Vertimą atliko anksčiau minėta magistrantė Irina Kurlinkienė 2017 metais (darbo vadovė doc. Dr. Roma Šimulionienė). Savęs vertinimo klausimyno vidinis suderinamumas yra tinkamas – *Cronbach α = 0,903*.

Tyrimo eiga. Tyrimas atliktas 2022 metų sausio mėnesį, naudojant elektroninę klausimynų versiją – *apklausa.lt*. Anketa pildyti prašyta asmenų, kurie šiuo metu studijuoja, jų amžius – 18–35 metai. Visi dalyviai informuoti apie tyrimo tikslą, apklausos konfidencialumą ir tai, kad duomenys bus naudojami tik moksliniams tikslams. Respondentų dalyvavimas tyrime savanoriškas. Be to, apklausoje dalyvaujantys asmenys jokios rizikos ar žalos nepatyrė. Tyrimo dalyviai informuoti, kad iš šio tyrimo gali pasitraukti bet kuriuo metu, nenurodydami pasitraukimo priežasties. Pranešta ir apie apklausos trukmę, kuri turėtų būti ne ilgesnė kaip 5–7 minutės.

Duomenų analizės metodai: atliekant tyrimą surinkti duomenys analizuoti *SPSS 24.0* kompiuterio programa. Siekiant nustatyti patiriamo socialinio nerimo ir grįžtamojo ryšio suvokimo tarpusavio ryšį taikyta koreliacinė analizė taikant Spearman'o *Rho* koeficientą bei tiesinė regresinė analizė, nustatant grįžtamojo ryšio suvokimo, įsivertinimo ir lyties prognostinę reikšmę patiriant socialinį nerimą.

3. Rezultatų analizė

Prieš atliekant rezultatų analizę, pirmiausia patikrintas nagrinėjamų reiškinių duomenų pasiskirstymo normalumas. Kadangi grįžtamojo ryšio iš akademinės aplinkos suvokimo ir nerimo esant socialinei sąveikai pasiskirstymas nutolęs nuo normaliojo, nuspręsta taikyti neparametrinius statistinius kriterijus.

Siekiant atskleisti, kaip socialinis nerimas siejasi su grįžtamojo ryšio suvokimu ir įsivertinimu atlikta koreliacinė analizė taikant neparametrinį Spearman'o *Rho* kriterijų. Pastebėta, kad skiriasi vyrų ir moterų grįžtamojo ryšio suvokimas: vyrų grupėje grįžtamojo ryšio suvokimas negatyvesnis, jų vidutinis rangas – 97,47, moterų vidutinis rangas – 76,91, p reikšmė – 0,007, todėl tolesnė koreliacinė analizė atlikta atskirai vyrų ir moterų grupėse (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Socialinio nerimo, grįžtamojo ryšio suvokimo ir savęs vertinimo ryšys vyrų ($N = 72$) ir moterų ($N = 99$) grupėse

	Lytis	Grįžtamojo ryšio suvokimas	Savęs vertinimas
Socialinis nerimas	Vyrai	0,654 $p = 0,001^{**}$	-0,659 $p = 0,001^{**}$
	Moterys	0,516 $p = 0,001^{**}$	-0,682 $p = 0,001^{**}$

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Atlikus koreliacinę analizę nustatytas statistiškai reikšmingas socialinio nerimo, suvokiamo grįžtamojo ryšio ir savęs vertinimo tarpusavio ryšys. Gauti rezultatai atskleidė, kad tiek vyrų, tiek moterų patiriamas stipresnis socialinis nerimas susijęs su neigiamai suvokiamu grįžtamuuoju ryšiu iš akademinės aplinkos ir menkesniu savęs vertinimu.

Siekiant įvertinti, ar neigiamas grįžtamojo ryšio suvokimas, menkesnis savęs vertinimas ir moteriškoji lytis prognozuoja stipriau išreikštą socialinį nerimą, taikyta tiesinė regresinė analizė (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Grįžtamojo ryšio suvokimo, savęs vertinimo ir lyties reikšmė prognozuojant socialinį nerimą

Kintamasis	Socialinis nerimas		
	B	SE B	p
Grįžtamojo ryšio suvokimas	0,995	0,172	0,001**
Savęs vertinimas	-1,480	0,177	0,001**
Lytis	4,460	1,907	0,021*

Kintamasis	Socialinis nerimas		
	B	SE B	p
R^2	0,632		
F	69,661		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Įvertinus prognostinę suvokiamo grįžtamojo ryšio, savęs vertinimo ir lyties vertę (žr. 2 lentelę) nustatyta, kad visi reiškiniai statistiškai patikimai veikia socialinio nerimo raišką. Tad galima teigti, kad didesnę socialinį nerimą prognozuoja neigiamas grįžtamojo ryšio iš akademinės aplinkos suvokimas, menkesnis savęs vertinimas ir moteriškoji lytis.

4. Rezultatų aptarimas

Atliktas tyrimas atskleidė, kad socialinis nerimas susijęs su neigiamu grįžtamojo ryšio suvokimu ir prastesniu savęs vertinimu. Tai atitinka ir kitų autorių, kurių tyrimuose aptikta šių reiškinių tarpusavio sąsaja, išvalgas (Schulze, Lobmaier, Arnold, Renneberg, 2013; Burrow, Rainone, 2017). Galima pastebėti, kad prasčiau save vertinantys ir neigiamai grįžtamąjį ryšį interpretuojantys asmenys gali dažniau jausti nerimą būdami akademinėje aplinkoje. Pastebėta, kad skirtingai nei kitų mokslininkų tyrimuose, šiame tyrime vyrų grįžtamojo ryšio suvokimas yra negatyvesnis nei moterų (Porter, Chambless, 2014; Caballo ir kt., 2014). V. E. Caballo ir kt. (2014) teigimu, moterys dažniau tikisi neigiamos reakcijos iš aplinkos. Atsižvelgiant į tai, kad minėtų autorių tyrimas atliktas renkant tiriamuosius iš 18 skirtingų šalių, jų vertinimas apima gerokai platesnę populiaciją ir daugiau įvairių kultūrinių veiksnių, dėl ko galėjo skirtis šių tyrimų rezultatai.

Nustatyta, kad socialinį nerimą prognozuoja neigiamas grįžtamojo ryšio suvokimas, menkas savęs vertinimas ir moteriškoji lytis. Nors M. Baloğlu, H. İ. Ö. Kozan'as ir Ş. Kesici's (2018) savo tyrimo apžvalgoje teigia, kad panašėjant lyčių vaidmenims skirtumas tarp socialiai nerimaujančių moterų ir vyrų mažėja, vis tik šiame tyrime dar aptikta statistiškai reikšminga moteriškosios lyties prognostinė vertė, lemianti didesnę socialinį nerimą moterų grupėje. Visuomenėje ir kultūroje susiformavę lyčių stereotipai dar ir šiandien lemia moterų vaidmens nuvertinimą, kadangi, moterų nuomone, vyrai jas neretai yra linkę menkinti, tai dažnai siejasi su neproporcingu vyrų ir moterų pasiskirstymu darbo rinkoje (Caballo ir kt., 2014). Galima daryti prielaidą, kad, nors lyčių vaidmenys panašėja, tačiau prireiks dar nemažai laiko, kol nebeliks neracionalių vidinių įsitikinimų, kai linkstama menkinti moterų gebėjimus. C. G. Campbell'as, K. L. Bierman'as ir P. C. Molenaar'as (2016) savo tyrimo apžvalgoje teigia, kad socialiai nerimaujan-

tys studentai yra linkę atsiriboti nuo bendrakursių, permąstyti ankstesnes patirtis ir jausti didelę vertinimo baimę. Panašiomis išvadomis dalijosi M. P. Levpuscek'as ir J. Berce (2012), jų teigimu, minėtą nerimą jaučiantys studentai tikisi atstūmimo, neigiamų atsiliepimų apie save ir dėstytojų bei bendrakursių palaikymo stygiaus. Ypač svarbu atsižvelgti į savęs vertinimo komponentą, nes daugelis autorių socialinio nerimo ir grįžtamojo ryšio sąveiką atskleidžia per savęs suvokimą. Socialiai nerimaujantys asmenys dažniausiai prastai save vertina, dėl to yra linkę panašaus vertinimo tikėtis ir iš kitų, nepaisydami realaus grįžtamojo ryšio iš aplinkinių. Dažnu atveju jie vis tiek yra linkę grįžtamąjį ryšį interpretuoti pagal subjektyvų savęs suvokimą (Budnick, Kowal, Santuzzi, 2015). Remiantis minėtų autorių įžvalgomis ir šio tyrimo rezultatais galima daryti prielaidą, kad dėl neigiamai suvokto grįžtamojo ryšio apie save socialiai nerimaujantys studentai dažniau vengia įsitraukti į akademinę veiklą ar yra linkę mažiau bendrauti, nes tikisi atstūmimo ir bijo būti vertinami aplinkinių. Remiantis šiomis įžvalgomis galima daryti prielaidą, kad ribotas įsitraukimas į akademinį procesą gali lemti prastesnius studijų rezultatus, ypač tuos, kurie susiję su studentų komandine ar grupine veikla ir glaudžiu bendradarbiavimu.

Pastaraisiais metais Lietuvos aukštosiose mokyklose vis dažniau taikomi aktyvaus mokymosi metodai, diskusijos ir bendradarbiavimas su kolegomis bei dėstytojais. Šie metodai įvardijami kaip pagrindinės priemonės, kurios galėtų būti veiksmingos siekiant studentų savarankiškumo ir aktyvumo tiek studijuojant, tiek norint sėkmingai įsilieti į darbo rinką (Rutkienė, Tandzegolskienė, 2014). Dėl savo vidinių įsitikinimų, kurie susiję su nerimastingumu, studentas neleidžia sau ugdytis tų gebėjimų, kurių pagrindu formuojasi darbui būtini profesiniai įgūdžiai. Taigi asmeninė (vidinė) studento psichinė problema generuojama į profesinę sritį, tai galiausiai neigiamai veikia gyvenimo kokybę. Literatūroje aptikta, kad socialiai nerimaujančių asmenų prisiminimuose dominuoja neigiamas savęs suvokimas, tai siejasi su ankstesne socialinio nerimo patirtimi, dėl ko gali būti sudėtinga priimti teigiamą informaciją apie save (Krans, Bree, Bryant, 2014). Panašius rezultatus atskleidė ir šis tyrimas, kuriame pastebimas neigiamas tiek savęs vertinimas, tiek grįžtamojo ryšio suvokimas. Gauti rezultatai patvirtina prielaidą, kad socialinį nerimą ir grįžtamojo ryšio suvokimą gali ypač paveikti savęs vertinimo kintamasis, nes esant neigiamam savęs suvokimui grįžtamasis ryšys gali būti vertinamas pagal jį. Dėl šių priežasčių socialinis nerimas, glaudžiai susijęs su minėtomis sąveikomis, riboja ne tik įvairiapusį asmenybės ir savo gebėjimų atskleidimą, bet ilgalaikeje perspektyvoje gali apsunkinti profesinių įgūdžių tobulinimo procesą, tarpasmeninių santykių užmezgimą bei trukdyti socialiai funkcionuoti.

Vis dėlto šiame tyrime neapžvelgta, kaip socialinis nerimas, savęs vertinimas ir grįžtamojo ryšio suvokimas gali veikti studento akademinis pasiekimus. Tad

tyšiant socialinio nerimo tyrimus akademinėje aplinkoje reikėtų įtraukti ir akademinio pažangumo rodiklį, kuris galėtų būti objektyvus akademiinių pasiekimų rodiklis ir atskleisti, kaip neigiamo grįžtamojo ryšio suvokimas ir savęs vertinimas gali paveikti socialiai nerimaujančių studentų įsitraukimą į akademinę veiklą.

Išvados

Atliktas tyrimas atskleidė, kad socialinis nerimas glaudžiai susijęs su neigiamai suvokiamu grįžtamoju ryšiu iš akademinės aplinkos. Tai rodo, kad studentai, patiriantys stipriau išreikštą socialinį nerimą, linkę negatyviau vertinti grįžtamąjį ryšį akademinėje aplinkoje. Nustatyta ir studentų socialinio nerimo bei menkesnio savęs vertinimo tarpusavio sąsaja, tai gali būti susiję ir su neigiamu grįžtamojo ryšio interpretavimu. Apžvelgiant tirtų reiškinių prognostinę vertę pastebėta, kad studentų socialinio nerimo prognozę gali lemti neigiamai suvokiamas grįžtamasis ryšys iš akademinės aplinkos, menkesnis savęs vertinimas ir moteriškoji lytis. Šie trys komponentai veikdami tarpusavyje didina tikimybę, kad studentas akademinėje aplinkoje jaus didesnę socialinį nerimą.

Literatūra

- APA Dictionary of Psychology. (2007). American Psychological Association.
- Asher, M., Asnaani, A., Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical psychology review*, 56, 1–12.
- Baloğlu, M., Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *Journal of medical Internet research*, 20(1), e33.
- Baltacı, Ö., Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 38 (167), 226–240.
- Budnick, C. J., Kowal, M., Santuzzi, A. M. (2015). Social anxiety and the ironic effects of positive interviewer feedback. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28 (1), 71–87.
- Burrow, A. L., Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232–236.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., Ciso-A Research Team. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and individual differences*, 64, 35–40.
- Campbell, C. G., Bierman, K. L., Molenaar, P. C. (2016). Individual day-to-day process of social anxiety in vulnerable college students. *Applied Developmental Science*, 20 (1), 1–15.
- DeFronzo Dobkin, R., Panzarella, C., Alloy, L. B., Cascardi, M., Truesdell, K., Gara, M. (2007). Assessing an interpersonal-cognitive risk factor for depression: Preliminary validation of the Social Feedback Questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24 (5), 765–780.
- Gu, R., Ao, X., Mo, L., Zhang, D. (2020). Neural correlates of negative expectancy and impaired social feedback processing in social anxiety. *Social cognitive and affective neuroscience*, 15 (3), 285–291.
- Jiang, S., Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media + Society*, 6 (2), 2056305120912488.
- Kraft, J. D., Grant, D. M. (2021). The Effects of Self-Imagery Manipulations on Attentional Processes within Social Anxiety. *Psychology & Neuroscience*, 14(2), 226–240.
- Krans, J., de Bree, J., Bryant, R. A. (2014). Autobiographical memory bias in social anxiety. *Memory*, 22(8), 890–897.

- Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Lengvinienė, S., Rutkienė, A., Tandzegolskienė, I. (2014). Vyresnio amžiaus asmenų išlikimo darbo rinkoje teoriniai aspektai. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*, 25, 128–137.
- Levpuscek, M. P., Berce, J. (2012). Social anxiety, social acceptance and academic self-perceptions in high-school students. *Drustvena Istrazivanja*, 21 (2), 405.
- Morrison, A. S., Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9, 249–274.
- O'Day, E. B., Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Porter, E., Chambless, D. L. (2014). Shying away from a good thing: Social anxiety in romantic relationships. *Journal of clinical psychology*, 70 (6), 546–561.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Scaini, S., Belotti, R., Ogliari, A. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of anxiety disorders*, 28 (7), 650–656.
- Schulze, L., Lobmaier, J. S., Arnold, M., Renneberg, B. (2013). All eyes on me?! Social anxiety and self-directed perception of eye gaze. *Cognition & emotion*, 27 (7), 1305–1313.

LINKS BETWEEN STUDENTS' SOCIAL ANXIETY AND SELF ESTEEM AND PERCEIVED FEEDBACK FROM THE ACADEMIC BACKGROUND

Aušrinė Kėvalaitė, Liuda Šinkariova

Summary

Social anxiety is a problem in modern society because it affects many areas of a person's life. It can negatively affect interpersonal relationships and learning outcomes.

The academic environment is one of the places in which almost every young person has to participate. It can be a school, a university or another educational institution. Students with social anxiety can feel considerable difficulties, because collaboration, public speaking and other tasks are often an integral part of academic activities.

This study analyses the relationship between students' social anxiety and self-esteem and the perception of feedback, and the prognostic values of the variables.

Methodology: 171 students participated in the study, 99 of them were women, and 72 were men. It was conducted in January 2022, using the electronic version of the questionnaires via the apklausa.lt website. People who are currently studying and aged between 18 and 35 were asked to fill in the questionnaire. The survey included three questionnaires: the Social Interaction Anxiety Scale, the Perception of Social Feedback Questionnaire, and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The SPSS 24.0 program was used to analyse the data. In order to determine the relationship between social anxiety experienced and the perception of feedback, correlation analysis was applied using the Spearman Rho coefficient. Linear regression analy-

sis was also used to determine the prognostic significance of feedback perception, self-evaluation and gender for experiencing social anxiety.

Results: The study revealed that social anxiety is associated with a perception of negative feedback and low self-esteem. This corresponds with the insights of other authors whose studies have found a link between these phenomena (Schulze, Lobmaier, Arnold, Renneberg, 2013; Burrow, Rainone, 2017). It can be observed that individuals who rate themselves worse and interpret incoming feedback negatively may feel more anxious in a social environment.

The results obtained support the assumption that social anxiety and the perception of feedback can be strongly influenced by the variable of self-esteem. Since having a negative self-perception, feedback can be evaluated according to it. For these reasons, social anxiety, together with the aforementioned interactions, limits a personality and his abilities. In the long term, it can make it difficult to develop professional skills and establish interpersonal relationships, and it can interfere with social functioning.

Conclusions: 1) Greater student social anxiety is associated with negatively perceived feedback from the academic environment. This shows that students experiencing more pronounced social anxiety tend to evaluate feedback from the academic environment more negatively. 2) Greater social anxiety in students is associated with lower self-esteem. 3) Greater social anxiety among students is predicted by perceived negative feedback from the academic environment, lower self-esteem, and female gender.

However, this study did not address how social anxiety, the perception of feedback, and self-evaluation might influence student academic achievement. Therefore, in continuing research on social anxiety in an academic environment, an indicator of academic achievement should be included. This indicator should reflect how socially anxious students' perception of negative feedback and self-evaluation can affect their engagement in their academic activities.

Liuda Šinkariova – profesorė, daktarė (socialiniai mokslai – psichologija), Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių mokslų fakulteto Psichologijos katedra.

El. paštas: liuda.sinkariova@vdu.lt