

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)


Факультет психологии

Кафедра генетической и клинической психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

д-р психол. наук, профессор

 Н.В. Козлова

«10» сентября 2020 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА


ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ С ЧУВСТВАМИ ВИНЫ И СТЫДА У
СТУДЕНТОВ

специальность 37.05.01 – Клиническая психология

Рябова Елизавета Игоревна

Руководитель

Канд. биол. наук, доцент

 А. К. Баскурян

Автор работы

 Е. И. Рябова

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	7
1.1 Понятие социальной тревожности	7
1.2 Феномены вины и стыда в психологии	21
1.2.1 Понимание вины в психологической литературе.....	22
1.2.2 Понимание стыда в психологической литературе	25
1.3 Различия между чувствами вины и стыда.....	30
1.4 Социальная тревожность и стыд	36
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ.....	40
2.1 Дизайн эмпирического исследования.....	40
2.2 Результаты эмпирического исследования	42
2.2.1 Описательные статистики.....	42
2.2.2 Исследование социальной тревожности	42
2.2.3 Исследование взаимосвязи социальной тревожности с чувствами вины и стыда.....	45
2.3 Обсуждение результатов исследования и выводы	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ А	55
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Обучение в высших учебных заведениях сопряжено с высокими учебными и психоэмоциональными нагрузками, нестабильным социально-экономическим положением, что может негативно отразиться на психическом здоровье студенческой молодежи.

Студенческий период – это этап, на котором закладывается основа профессиональной жизни человека. Симптомы социальной тревоги могут быть тормозящими и обременительными для студентов, так как негативно влияют на процесс адаптации к новой социальной и профессиональной среде. Социальная тревога включает в себя постоянный чрезмерный страх отрицательной оценки или суждения в социальной ситуации, что приводит к избеганию социальных событий, вызывающих этот страх. Хотя с эволюционной точки зрения социальная тревога, вероятно, играет важную роль в регуляции поведения индивида и предотвращает, тем самым, риск быть исключенным из социального сообщества, чрезмерное проявление данного феномена может негативно сказываться на психическом здоровье.

Помимо этого, решающее влияние оказывается на такие психологические аспекты функционирования, как поведение, познание себя, своих эмоций и чувств по отношению к себе и окружающим. Исследования эмоций самосознания подчеркивают ключевую роль влияния этих эмоций на формирование личности. Стыд и вина – это две особенно важные моральные эмоции, потому что они служат основой совести для разных культур. В этой группе эмоциональных явлений ключевыми моментами являются взаимоотношения с другими людьми и оценка себя (и своих действий или действий других людей) в социальном контексте с точки зрения других людей (и их действий) или тех ценностей, которые разделяются (или могут разделяться) другими. Чтобы испытать стыд или вину, человек должен сначала понять, что он сделал что-то не так или у него есть намерение сделать что-то не так, то есть он должен знать о добре и зле [31]. Переживание чувства стыда отрицательно сказывается на межличностных

взаимоотношениях. Боязнь неудачи и соответствующего осуждения мешает студентам реализоваться в профессиональном плане, так как чаще всего приводит к отодвиганию выполнения поставленных задач. Из-за наличия сильной тревоги публичные выступления с докладами, участие в учебных дискуссиях становятся невозможными.

Некоторые аспекты социальной тревоги связаны с понятием стыда. Стыд может быть определен как аффект, связанный с восприятием того, что другие видят в себе отрицательные личностные характеристики. Это аффективное состояние становится возможным благодаря сложной человеческой способности представлять, как человек представлен в сознании других, и его можно рассматривать как сигнал о том, что человек рискует потерять социальный статус или быть отвергнутым. Конечная функция стыда – мотивировать поведение, привлекательное для окружающих, подавать сигнал и ограничивать возможный социальный ущерб.

Сходство стыда и вины часто подчеркивается, между ними существует тесная взаимосвязь, однако есть четкое различие [47]. Чувство вины в основном не связано с восприятием других. Оно скорее связано с конкретными действиями, которые нарушают права других в соответствии с представлениями человека, и способствуют появлению угрызений совести и поведению, направленному на устранение негативных последствий. Стыд целиком связан с воспринимаемой привлекательностью и поэтому в большей степени направлен на себя, а не на специфическое поведение. Важным аспектом стыда является то, что он может быть внешним или внутренним. Внешний стыд основан на представлении о том, как человек воспринимается другими. Внутренний стыд можно определить как стыд, основанный на том, как человек смотрит на себя. Используемая в настоящем исследовании шкала стыда теста самосознательного воздействия (TOSCA-3) в основном измеряет внутренний стыд, а не внешний [39]. Как описано Гилбертом, данная шкала состоит из пунктов, касающихся самооценки,

проявлению стыда (например, избегание зрительного контакта) и аффекта (отвращение к себе).

Актуальность проблемы определяет **цель** исследования, которая заключается в исследовании взаимосвязи чувств вины и стыда с социальной тревожностью у студентов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников с целью изучения феномена социальной тревожности;
2. Провести теоретический анализ концепций изучения чувств вины и стыда;
3. Реализовать психодиагностическую программу, направленную на изучение социальной тревожности, чувств вины и стыда у студентов;
4. Установить взаимосвязь между социальной тревожностью и чувствами вины и стыда у студентов.

Объект исследования: Социальная тревожность у студентов.

Предмет исследования: Взаимосвязь чувств вины и стыда с социальной тревожностью у студентов.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между уровнем социальной тревожности и чувствами вины и стыда.

Выборку исследования составили 70 человек, являющихся студентами высших учебных заведений города Томска, в возрасте от 17 до 24 лет, из них 28 участников мужского пола и 42 женского пола.

Теоретико-методологическими основаниями исследования являются работы Сагалаковой О.А., Труевцева Д.В. в рамках психосемантического подхода; работы в рамках когнитивного подхода R.G.Heimberg и соавт, D.M.Clark, A.Wells и R.M.Rapee и другие.

Методы исследования: психодиагностические: Опросник социальной тревоги и социофобии (ОСТиСФ) О.А. Сагалаковой, Д.В. Труевцева;

Методика измерения чувств вины и стыда (TEST OF SELF-CONSCIOUS AFFECT-3 – TOSCA-3) Tangney J.P., 2000, адаптированная И.К. Макогон, С.Н. Ениколопов.

Статистические: обработка данных в программе IBM SPSS 23. Использовались параметрические статистические методы, в частности коэффициент корреляции Пирсона.

Практическая значимость: полученные в ходе исследования данные о взаимосвязи социальной тревожности с чувствами вины и стыда у студентов могут быть ценным в дальнейшем понимании этиологии данного расстройства, а также способствовать поиску возможностей для преодоления негативного влияния социальной тревожности на самореализацию и адаптацию молодежи, а также сохранения психического здоровья этой категории.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Понятие социальной тревожности

Под термином социальной тревожности принято понимать тревожность, триггером которой выступают разного рода ситуации социального взаимодействия[21]. Данное понятие является довольно широким. Оно включает в себя целый ряд явлений, начиная с застенчивости, которая считается наиболее легкой формой социальной тревожности, и заканчивая социальной фобией, которая, в свою очередь, уже является серьезным расстройством. Исследователи не пришли к единому определению застенчивости, вследствие чего можно встретить такие ее определения как дискомфорт и торможение при взаимодействии с окружающими, страх негативной оценки со стороны других, тревога и дискомфорт в социальных ситуациях, особенно в экспертных ситуациях с участием авторитетных фигур.

Термин «социальная фобия» (*phobie des situations sociales*) был впервые предложен P.Janet в 1903 году. Как отдельная форма фобий она была впервые идентифицирована в конце 1960-х годов, а как отдельное расстройство появилась в третьем издании DSM. Социальная фобия была выделена в качестве отдельной диагностической категории в МКБ 10-го пересмотра. В DSM-IV социальная фобия определяется как «выраженный и стойкий страх одной или более социальных ситуаций, в которых человек подвергается-сталкивается с незнакомыми людьми или возможной оценкой (осмотром, испытующий взгляд) другими людьми-окружающими». МКБ-10 понимает под данным расстройством страх испытать внимание со стороны окружающих в сравнительно малых группах людей, который сопровождается выраженным избеганием данных ситуаций[21]. Социальную фобию можно разделить на специфический, или ограниченный, подтип (в этом случае испытывается страх перед одной-двумя социальными ситуациями) и генерализованный подтип (проявляется в страхе большей большей части социальных контактов с окружающим миром).

Описание застенчивости, социальной тревоги и социальной фобии во многом схоже, на данный момент множество исследований посвящены проблеме соотношения этих понятий [21]. Под термином «социальная тревожность» многие авторы имеют в виду именно социальную фобию: так, рабочая группа DSM-IV по тревожным расстройствам предложила заменить название социальной фобии на социальное тревожное расстройство, чтобы подчеркнуть серьезность этой проблемы, которой старое название «социальная фобия», по мнению рабочей группы, не соответствует. Вместе с тем, ряд исследователей выражают сомнение в необходимости выделения такой диагностической категории (классификационной единицы) как социальная фобия, рассматривая ее как сопутствующий симптом других расстройств. Можно выделить две позиции исследователей и, соответственно, два направления изучения социальной тревожности:

- 1) социальная тревожность как симптом различных расстройств;
- 2) социальная тревожность (социальная фобия) как отдельная нозологическая единица.

Согласно большому количеству исследований, можно говорить о коморбидности социальной тревожности с такими расстройствами как расстройство пищевого поведения, избегающее расстройство личности, обсессивно-компульсивное расстройство личности. Кроме этого, социальная тревожность тесно связана с депрессией и формированием аддиктивного поведения.

Исследования, проводимые с целью разграничения понятий застенчивости и социальной фобии, отмечают, по большей части, количественные, а не качественные различия этих феноменов. Выделяются следующие характеристики, являющиеся общими для этих понятий: негативные убеждения относительно социального взаимодействия, повышенная физиологическая возбудимость, стремление избегать социальные ситуации, дефицит социальных навыков [51]. Различия заключаются в меньшей распространенности социальной фобии, более

тяжелых последствиях и более позднем начале. Застенчивость чаще всего является преходящим состоянием, в отличие от социальной фобии, которая имеет хронический характер.

Социальная фобия, так же, как и застенчивость, характеризуется наличием эмоциональных и социальных трудностей, однако при социофобии отмечается сильная дезадаптация в обществе и значительно больший дистресс.

Несмотря на то, что связь между этими понятиями очевидна, характер этой связи до сих пор не вполне ясен. Существует несколько точек зрения на взаимоотношения понятий «застенчивость», «социальная тревожность» и «социальная фобия», которые зачастую являются полярными – от предположения В.J.Carducci, что это два совершенно разных понятия (застенчивость является не расстройством, а непатологической чертой характера, в отличие от социальной фобии и избегающего личностного расстройства), до гипотезы R.M.Rapee о тождественности этих понятий. Согласно третьей гипотезе, которую разделяют многие исследователи, социальная фобия – это крайняя степень застенчивости. Существует также точка зрения, что застенчивость – более гетерогенная категория, которая может частично совпадать с легкими случаями социальной фобии, а может выходить за ее рамки. Модель D.W.McNeil [44], которую разделяют многие исследователи, предполагает, что застенчивость и социальная фобия находятся (располагаются) на разных точках континуума интенсивности социальной тревожности, где застенчивость располагается на отрезке от нормальной до патологической тревожности, затем по очереди следуют: негенерализованная социальная тревожность, генерализованная социальная тревожность и, наконец, избегающее личностное расстройство в крайней точке[21].

Большое количество эмпирических исследований позволяют предположить, что модель континуума является более актуальной. Однако наличие в группе с высоким уровнем застенчивости людей, не

испытывающих социальных страхов, не вписывается в данную модель и требует дальнейших исследований в данной области. Можно предположить, что в группу застенчивых могут попадать интроверты, не испытывающих страха в социальных ситуациях, но склонные избегать их. Это говорит о том, что понятие застенчивости шире и неоднороднее понятия социальной фобии.

Хотя исследования в целом подтверждают модель континуума, выявлены также факты, находящиеся в противоречии с ней. Это относится, в первую очередь, к исследованиям, посвященным изучению страха публичных выступлений, который традиционно относят к негенерализованному типу социальной фобии. R.G.Heimberg и соавт. предложили ввести третью категорию вместо существующих двух. Согласно R.G.Heimberg, в категории социальной фобии выделяются следующие группы: 1) генерализованный субтип – тревога очевидна во всех социальных ситуациях; 2) негенерализованный субтип – индивид испытывает тревогу в социальных ситуациях, но имеется, по крайней мере, одна область, в которой он не испытывает клинически значимой тревоги; 3) ограниченный субтип – тревога очевидна лишь в ограниченных социальных ситуациях (например, страх говорить, писать, есть в присутствии других людей). Подобное деление находится в противоречии с моделью континуума, так как предполагает наличие качественных различий между субгруппами. С этой целью проводится факторный и кластерный анализ данных. В пользу модели R.G.Heimberg и соавт. говорят исследования, которые использовали поведенческие задания (публичные выступления) и выявили, что испытуемые со страхом публичных выступлений (ограниченный субтип, согласно R.G.Heimberg) показывали более высокий уровень антиципирующей тревоги и большее количество сердечных сокращений, нежели группа с генерализованной социальной фобией.

В настоящее время можно выделить несколько основных направлений исследования социальной тревожности. Наиболее разработанными и

эмпирически подтвержденными являются интерперсональные и когнитивные модели.

Модель самопрезентации. Была предложена в 1982 году. Изначально использовалась для изучения застенчивости. Согласно данной модели, социальная тревожность обусловлена низкой самооценкой и недостатком социальных навыков. Люди испытывают тревогу в социальных ситуациях лишь при совпадении двух условий:

1) высокой мотивации произвести нужное (определенное) впечатление на окружающих;

2) наличии сомнений в том, что это достижимо.

У уверенных в себе людях, не заботящихся о том, какое впечатление они производят, социальная тревога отсутствует.

Авторы модели настаивают на определении «нужное, необходимое» впечатление в противоположность «хорошему» впечатлению, аргументируя это тем, что иногда люди стремятся произвести неблагоприятное, социально нежелательное впечатление (например, предстают менее компетентными для того, чтобы избежать ответственности, или беспомощными, чтобы получить поддержку). В то же время, иногда люди испытывают тревогу в социальных ситуациях, хотя знают, что их оценивают позитивно, и они производят довольно хорошее впечатление. Тревога связана с их убеждением, что производимое впечатление недостаточно для достижения поставленной ими цели в выполнении определенной роли.

Социальная тревожность рассматривается как адаптивная функция, показывающая заинтересованность во взаимоотношениях людей друг с другом. Высокий уровень социальной тревожности возникает при наличии низкой самооценки, чрезмерной потребности в одобрении своих поступков. Помимо этого, важное значение имеет наличие у людей негативного социального опыта и дефицит социальных навыков.

Ряд положений модели самопрезентации получил эмпирическое подтверждение: так, например, во время проведения экспериментов люди с

высокой социальной тревогой были больше озабочены тем, соответствуют ли они стандартам окружающих, нежели своим собственным, при том, что они не считали, что произведут худшее впечатление, тогда как люди с низкой социальной тревожностью полагали, что они произведут лучшее впечатление[22].

Бихевиоральные модели. В рамках данной модели существует несколько гипотез о формировании социальной фобии:

- Социальная фобия развивается в результате прямого обусловливания (т.е. вследствие травматичного события в социальной области – например, опыта отвержения сверстниками).
- Предрасположение, возникшее в ходе эволюции, к страхам, свойственным предкам. Например, людям свойственно испытывать страх перед злыми, критичными и отвергающими выражениями лиц. Согласно данной гипотезе, социальная фобия развивается при выработанной или конституциональной заторможенности индивидов, при которой подавляется активное поведение, необходимое для избегания угрозы.
- Психологическая уязвимость индивида, при которой предрасположенность к возникновению социальной фобии появляется вследствие наличия такого свойства темперамента как заторможенность (behavior inhibition).
- Поведенческая заторможенность, являющаяся результатом научения в семье. В данном случае большое значение имеет подавление собственной инициативы ребенка и наличием сверхконтроля.

В целом, бихевиоральные модели рассматривают социальную фобию как один из вариантов простых фобий, не выделяя каких-либо специфических характеристик. Для объяснения же социальной фобии

существует лишь одна теория в рамках бихевиорального подхода, получившая широкое распространение – модель дефицита социальных навыков, согласно которой в этиологии социальной фобии большая роль принадлежит несформированным социальным навыкам.

Эволюционный подход. Данный подход объясняет человеческое поведение с точки зрения задачи адаптации к окружающей среде. Тревога рассматривается как адаптивная функция, способствующая выживанию, а социальная тревожность играет адаптивную роль в отношении репродуктивного успеха.

Согласно данному подходу, все человеческое общество как вид существует в группах, взаимоотношения в которых происходят по принципу иерархии. Включенность в какую-либо социальную группу способствует адаптации индивида к среде. Благодаря группе у индивида повышается шанс выжить, а также продолжить свой род. Иерархическая система способствует минимизации возникновения межгрупповой конкуренции за жизненно важные ресурсы, например, такие как еда, половые партнеры. Помимо этого, снижается вероятность возникновения агрессии членов группы друг к другу. Тревога в данном случае является адаптивной функцией, запускающей реакцию бегства при возникновении опасности. Социальная же тревожность обеспечивает большую возможность для репродуктивного успеха.

Впервые положения эволюционного подхода были применены P.Gilbert и соавт. [37]. Согласно эволюционному подходу, социальная тревожность необходима для успешного функционирования общества, так как она выполняет такие важные функции как снижение внутригрупповой агрессии, соблюдение общественного порядка, соблюдение норм и правил, установленных внутри определенной группы. Если рассматривать социальную тревожность относительно индивида, то человеку она помогает выработать определенные модели поведения, приемлемые в данном обществе, а также способствует развитию саморегуляции.

Интерперсональные модели социальной фобии. С точки зрения представителей этого подхода, социальная фобия является прежде всего расстройством интерперсональной сферы [22]. Для человека крайне важно устанавливать устойчивые личные и профессиональные отношения, свободно контактировать с людьми и своей социальной группой. При социальной тревожности способность к таким свободным, полноценным отношениям нарушается. Неудовлетворительные социальные отношения негативно сказываются на психическом здоровье индивида, способствуют развитию многочисленных заболеваний.

Основной идеей данной теории является концепция самоподдерживающегося интерперсонального цикла. Основной посыл данной концепции заключается в том, что человек, основываясь на своем прошлом опыте, ожидает от окружающих его людей тех же самых действий и поведения, что были ранее. Поведенческие паттерны аналогично берутся из прошлого опыта. Кроме того, наше поведение влияет на окружающих таким образом, что подтверждает наши ожидания и предположения.

Можно говорить о том, что люди, привыкшие к позитивному, принимающему отношению со стороны социума, выбирают такие типы поведения, которые именно такую, благоприятную для них реакцию, и вызовут. И аналогично, люди, которые ожидают реакцию негативную, применяют такие защитные стратегии, которые с большой вероятностью и вызовут негативную реакцию, даже если ранее окружение было абсолютно нейтрально и не испытывало негативных тенденций по отношению к данным индивидам.

Основные положения интерперсональной модели социальной фобии, получившие эмпирическое подтверждение:

1. Социальная тревожность отрицательно влияет на интерперсональные отношения.

Люди, имеющие высокую социальную тревожность, сталкиваются со сложностью выстраивания интерперсональных отношений, менее удовлетворены их качеством, у них небольшое количество друзей, трудности в отношениях с противоположным полом. При социальной тревожности появляются сложности с выстраиванием близких и доверительных отношений, при этом ответственность за неудовлетворительный контакт перекладывается на других людей.

2. Дисфункциональные поведенческие паттерны развиваются в неблагоприятном интерперсональном окружении. В свою очередь, позитивное социальное окружение может снизить врожденную поведенческую заторможенность, которая является преддиктором возникновения социальной тревожности.

Огромное влияние на формирование социальной тревожности оказывают первые годы жизни. Именно в этот период человек учится взаимодействовать с миром, познает себя, культурные нормы, способы взаимодействия с социумом. Ребенок оказывается наиболее подвержен влиянию окружающих, особенно значимых для него близких.

Одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на развитие социальной тревожности, является качество привязанности между ребенком и его родителями. В случае с надежным типом привязанности ребенок чувствует себя защищенным, не боится исследовать мир. Он знает, что в случае опасности ему ничего не грозит, мама всегда придет на помощь. Ребенок с ненадежным типом привязанности не чувствует себя в безопасности и в случае дистресса он сильнее подвержен развитию чувства страха и тревоги. Различают два типа ненадежной привязанности: амбивалентную и избегающую. При амбивалентном типе привязанности в ответ на непредсказуемость объекта привязанности ребенок теряется, не понимает, как стоит ему реагировать. Он не чувствует себя защищенным. Вследствие этого могут вырабатываться двойственные реакции: ребенок может проявлять как нежность, так и злость и агрессию. Ребенок с

избегающим типом привязанности, вследствие частого опыта отвержения, не стремится устанавливать близкие отношения и не демонстрирует видимого дистресса, если объект привязанности недоступен.

Существует две гипотезы относительно связи между привязанностью и тревогой. Согласно первой, недостаток безопасности ведет к развитию и поддержанию тревоги, и как амбивалентный, так и избегающий типы привязанности являются факторами, повышающими вероятность развития симптомов тревоги. Другая точка зрения заключается в том, что только амбивалентный тип привязанности повышает вероятность развития социальной тревожности. Обе гипотезы получили эмпирическое подтверждение, поэтому на данный момент вопрос о специфике типа привязанности как формы predisпозиции к социальной тревожности остается открытым.

Исследования, касающиеся типов родительского воспитания, доказали, что на формирование высокой социальной тревожности оказывает влияние гиперопекающее, интрузивное поведение матерей, часто вызывающих чувство стыда как средство воздействия на ребенка.

Представители интерперсональных моделей социальной фобии говорят о взаимном влиянии родительского воспитания и детской социальной тревожности. При этом остается непонятным, является ли родительское поведение фактором развития социальных страхов или следствием особенностей темперамента ребенка. Исследования К.Н. Rubin и соавт. показали, что такое свойство темперамента детей как поведенческая заторможенность провоцирует менее эффективное родительское поведение, и также обнаружили, что родительское восприятие социальной настороженности их детей является предиктором выбора таких стратегий социализации, которые ограничивают возможности ребенка для развития самостоятельности.

Исследования в области интерперсональных отношений установили связь высокой социальной тревожности с негативным социальным опытом,

включающим в себя буллинг, запугивание, отвержение и пренебрежение. Чаще всего данный опыт был приобретен в детском и подростковом возрасте.

Выделяют четыре аспекта самовоспроизводящего интерперсонального цикла:

1. Поведенческие паттерны. Включают в себя низкий уровень социальных навыков, неассертивность и видимые проявления тревоги. Речь у социально тревожных людей более тихая, спокойная, характеризующаяся краткостью. Зачастую в разговоре делаются большие паузы, неловкое молчание. Трудность при поддержании зрительного контакта. Из физиологических симптомов могут проявляться дрожь, покраснение и другие признаки тревоги. Социально тревожные люди могут испытывать высокий уровень агрессии, что объясняется невозможностью адекватного эмоционального реагирования в условиях социального взаимодействия. Чувства сильного контроля и критики, которые могут проявляться как по отношению к другим либо к себе, так и ощущением негативного, критикующего, контролирующего окружения.

2. Реакции окружающих на социально тревожных людей. Согласно многочисленным исследованиям, социально тревожные люди вызывают отрицательную реакцию окружающих. Это можно объяснить отсутствием просоциального поведения людей с социальной тревожностью. Такие люди не проявляют видимый интерес к другим, не дают окружающим почувствовать себя нужными. При общении с социально тревожными людьми не создается ощущения полноценного контакта с взаимным самораскрытием. Однако сами социально тревожные пациенты склонны связывать такое отношение окружающих с видимыми проявлениями тревоги.

3. Искаженное социальное восприятие. Социально тревожные люди уверены в негативном отношении окружающих. Они оценивают остальных людей как критичных, враждебно настроенных. В тестах на интерпретацию выражения эмоций нейтральные выражения лица воспринимаются с

негативным оттенком. При изучении актуальных интерперсональных отношений социально тревожные студенты оценивали своих друзей как менее внимательных, вежливых, в целом более негативно, чем не тревожные студенты.

4. Дефицит социальных навыков и защитные стратегии. Люди с высокой социальной тревожностью не всегда ведут себя в избегающей и мало адаптивной манере. Неадаптивное поведение проявляется в ситуации неопределенности и возможной оценки, запускающей защитные стратегии поведения. Главную роль здесь играет когнитивная сфера, а именно интерпретация социальных стимулов.

Если суммировать все данные проведенных исследований в акценте интерперсональных аспектов социальной тревожности, то можно выделить следующую модель социальной тревожности: при активизации схемы опасности социально тревожные индивиды прибегают к поведению, обеспечивающему безопасность (избегание контакта глазами, меньшее самораскрытие), которое, в свою очередь, вызывает негативную реакцию окружающих. Возникающий порочный круг проявляется в самовоспроизводящемся цикле интерперсональных отношений.

Когнитивные модели социальной фобии.

В настоящий момент основными моделями в изучении социальной фобии являются модели, разработанные D.M.Clark, A.Wells и R.M.Rapee, R.G.Heimberg. В них особое значение придается процессам внимания, когнитивного искажения.

Согласно основным положениям теории D.M.Clark и A.Wells в результате раннего опыта у детей формируются особые искажения картины мира и своего положения в нем.

. Эти убеждения можно разделить на три категории:

1) чрезмерно высокие стандарты в отношении социальных взаимодействий (Наприме, «Я всегда должен быть интересным, со мной не должно быть скучно, я не должен делать плохие вещи»);

2) промежуточные убеждения относительно последствий определенного поведения («если я не буду как все, то со мной не будут дружить», «если я выдам свое волнение, люди подумают, что я тупой», «я должен всем нравиться, а если я кому-то не симпатичен, то я в этом виноват», «я такой, каким меня воспринимают окружающие»);

3) базовые негативные убеждения о себе («я неинтересный», «я недостаточно умный», «я некрасивый»).

Такие искаженные когнитивные схемы появляются лишь в социальных ситуациях. В этих случаях социальное взаимодействие кажется человеку опасным, становится невозможно проявлять себя в общении, появляется желание избежать социальных контактов. При оценке ситуации подобным образом повышается уровень тревоги, поведение становится узко направленным, становится сложно переключить внимание со своих негативных переживаний на социальное взаимодействие. Это приводит к появлению высокого стресса и невозможности воспринимать коммуникацию адекватно ситуации.

Можно выделить основные гипотезы, получившие эмпирическое подтверждение:

1) пациенты с социальной фобией интерпретируют социальные события в чрезвычайно негативной манере;

2) пациенты с социальной фобией в социальных ситуациях, вызывающих у них тревогу, чрезмерно фокусируются на себе;

3) пациенты с социальной фобией в социальных ситуациях, вызывающих у них тревогу, хуже воспринимают внешние сигналы (перерабатывают информацию из внешних источников);

4) сознание пациентов с социальной фобией в социальных ситуациях, вызывающих у них тревогу, наполнено искаженными образами самих себя в глазах окружающих;

5) пациенты с социальной фобией используют свои внутренние ощущения для того, чтобы сделать ложные выводы о том, какими они представляются окружающим;

6) безопасные формы поведения и внимание, сфокусированное на себе, не позволяют изменить негативные убеждения пациентов с социальной фобией и поддерживают ее;

7) безопасные формы поведения и внимание, сфокусированное на себе, оказывают негативное влияние на социальное взаимодействие и приводят к тому, что пациентов с социальной фобией окружающие воспринимают как менее привлекательных (пациенты с социальной фобией предстают как менее привлекательные в глазах других);

8) недостаточная обработка внешних сигналов у пациентов с социальной фобией способствует вычленению и припоминанию тех сигналов, которые могут быть интерпретированы как признак отвержения;

9) до наступления пугающего их социального события пациенты с социальной фобией переживают антиципаторную тревогу;

10) после социального события пациенты с социальной фобией подвергают все детали этого события продолжительному, искаженному анализу.

Несмотря на множественные сходства данных моделей, выделяются и принципиальные различия.

Центральное понятие модели R.M.Rapee и R.G.Heimberg [45] – так называемая ментальная репрезентация. В ситуациях социального взаимодействия у индивида появляется некий образ себя относительно окружающих. При социальной тревожности данный образ носит негативный оттенок. Ментальная репрезентация состоит из образов долговременной памяти, внутренних ощущений (например, соматических) и внешних сигналов (выражения лиц, тон голоса).

Модель D.M.Clark и A.Wells [32] делает акцент на центральной роли внимания, который индивид направляет на себя. При социальной

тревожности у индивида создается искаженное восприятие себя, своего поведения. Ему кажется, что все окружающие видят физиологические проявления его тревоги (например, дрожание рук, голоса, покраснение). Переключиться на внешние сигналы становится невозможным, обратная связь и другие внешние сигналы игнорируются.

Согласно модели R.M.Rapee и R.G.Heimberg[45], в детские годы гиперопекающие и сверхинтрузивные родители убеждения детей в том, что они не способны справиться со сложными ситуациями, мнение других людей имеет значение, всегда важно соответствовать окружающим, вести себя прилично. Нельзя проявлять эмоции на публике. Исходя из этого, появляется очень критичное отношение к себе, зависимость от оценки других. Невозможность соответствовать идеальным представлением приводит к предчувствию негативного мнения и негативных последствий, что вызывает тревогу. Тревога и искаженное самопредставление усиливают друг друга, создавая порочный круг. Убеждение о важности оценки и искаженная саморепрезентация способствуют появлению гиперчувствительности к сигналам о возможных негативных последствиях в социальной сфере. Происходит фокусировка внимания на возможных внешних угрозах в социальном взаимодействии. К подобному распределению внимания может присоединиться и дефицит социальных навыков, сформировавшийся вследствие избегания социальных ситуаций[22].

В настоящее время проводятся многочисленные исследования, направленные на то, чтобы прояснить природу фокуса внимания (интернальный или комбинация интернального и экстернального). Данные исследований противоречивы и свидетельствуют частично в пользу одной модели, частично – другой.

1.2 Феномены вины и стыда в психологии

Эмоциональные явления, неотъемлемо связанные с самооценкой соответствия своего поведения социальным нормам (то есть морали) и оценкой восприятия нас другими людьми, в англоязычной психологической литературе называются эмоции самосознания (self-conscious emotions). Иногда их также называют моральными эмоциями. Моральные эмоции глубоко влияют на наш процесс принятия решений и существенно регулируют наше социальное поведение. Они отличаются от базовых эмоций, таких как счастье и грусть, тем, что требуют понимания менталитета других людей. Поэтому их также называют социальными эмоциями. Эмоции самосознания направлены в основном на себя (или на членов своей группы) как субъекта совершенного деяния (прежде всего, проступка или на последствия этого проступка), в отличие от эмоций отвращения, гнева или возмущения, которые также могут возникать в результате нарушения моральных норм. Среди эмоций самосознания эмоции стыда и вины занимают особое место. Стыд и вина - это две особенно важные моральные эмоции, потому что они служат основой совести для разных культур. В этой группе эмоциональных явлений ключевыми моментами являются взаимоотношения с другими людьми и оценка себя (и своих действий или действий других людей) в социальном контексте с точки зрения других людей (и их действий) или тех ценностей, которые разделяются (или могут разделяться) другими. Чтобы испытать стыд или вину, человек должен сначала понять, что он сделал что-то не так или у него есть намерение сделать что-то не так, то есть он должен знать о добре и зле. Если бы зло было совершено, человек, склонный к стыду, выбрал или попытался скрыть или отрицать свой проступок, в то время как человек, склонный к вине, выберет или попытается исправить или компенсировать свой проступок. Поэтому стыд и вина заставляют нас принимать разные моральные решения, которые выявляют разные поведенческие решения для наших проступков.

1.2.1 Понимание вины в психологической литературе

Определение вины

К. Муздыбаев в книге «Переживание вины и стыда» описывает вину как состояние человека, когда он нарушил какие-либо моральные стандарты, религиозные или юридические нормы, и как негативное чувство, которое связано с осознанием человеком своего проступка. При переживании вины суть неправильного действия или поступка кроется в нанесении ущерба, причинении зла кому-то, либо чему-то. Основные ассоциации, связанные с виной, – это совесть, сожаление, раскаяние и наказание.

Зигмунд Фрейд (Freud, 1959) рассматривал вину как нравственную разновидность тревоги, как «тревогу совести». Этой же точки зрения придерживается и другой психоаналитик — Г. Мандлер (Mandler, 1975), утверждающий, что вина и тревога — это разные названия одного и того же явления. Вина, по этому автору, — это тревога относительно реального или воображаемого промаха. Переживание этой разновидности тревоги запускает особый защитный механизм, с помощью которого человек пытается загладить или нейтрализовать ущерб, нанесенный его ошибочными действиями.

Некоторые западные психологи отмечают тесную связь вины со страхом (Switzer, 1968; Sarason, 1966), а О. Маурер (Mowrer, 1960) вообще отождествляет вину со страхом перед наказанием. Такая позиция авторов объясняется тем, что они придерживаются представлений о генезисе вины с позиции теории научения, где наказание (порицание) является основным фактором.

Согласно Е.П. Ильину вину как психологический термин можно понимать как «переживание недовольства собой, которое связано с обнаружением рассогласования между принятыми моральными нормами и собственным поведением». Он также ссылается на труды О.С. Васильевой и Е.В. Коротковой, которые определяют вину как чувство, которое детерминировано потребностью на высшем уровне пирамиды потребностей.

Они подчеркивают, что вина связана с периодом времени, который следует после негативной активности.

Выделяются три условия возникновения вины, без которых невозможно ее переживание:

- 1) признание результатов после своих действий;
- 2) осознание человеком, что тот поступок, который он совершил, запрещен;
- 3) способность к самокритике.

К. Муздыбаев, ссылаясь на других авторов, пишет о том, что установлены три измерения, в которых переживается вина:

1. Аффективное – болезненное напряжение, связанное с угрозой утраты самоуважения.

2. Мотивационное – желание исправить ситуацию или возместить нанесенный им ущерб.

3. Когнитивное – осознание человеком негативных последствий своего поступка. Это осознание предполагает определенные когнитивные навыки, потому что иногда последствия поступка могут быть не наблюдаемы. Согласно Бреславу, вину можно испытывать не только за действие, но и за бездействие, за невмешательство.

Чувство вины, стимулирует когнитивные процессы, направленные на осознание поступка и на исправление ситуации.

Причины вины

В основном, вина вызывается самоосуждением, впоследствии чего у человека снижается самооценка и наступает раскаяние. Д. Осьюбел называет вину «моральным стыдом», где стыд становится родовым феноменом, а вина – видовым и располагается ниже по рангу. Связь вины и нравственности очевидна, она способствует формированию норм поведения, совести, способствует развитию личности.

Д. Осьюбел выдвигает три предпосылки переживания вины:

- 1) Принятие моральных ценностей;
- 2) Интернализация моральных ценностей;
- 3) Способность к самокритике, которая способствует восприятию противоречия между реальным поведением и интернализированными ценностями.

Д. Осьюбел отмечает, что родители, предпринимают попытки воспитывать у детей чувство вины и совести с целью сформировать в них чувство ответственности. В связи с этим он предполагает наличие общекультурных механизмов, которые способствуют усвоению вины и поведения, ею обусловленного. В их основе он выделяет:

- Базовые аспекты взаимоотношений между детьми и родителями;
- Минимальные навыки социализации у ребенка;
- Последовательность этапов социального и когнитивного развития.

Согласно К. Э. Изарду, в процессе жизни у человека формируется свое социальное и межличностное поведение, которое соответствует некому личному этическому кодексу индивида. Однако бывают и такие причины для переживания вины, которые актуальны для большинства культур. Чаще всего они связаны с сексуальным и агрессивным поведением, где человеку может быть выдвинуто обвинение, даже если сам он может не испытывать вину.

Чувство вины возникает в результате «интернализации» стандартов поведения, когда нормы поведения, которые диктуются обществом, переходят из внешних во внутренние нормы. Сам человек, испытывающий вину, становится хранителем и источником этих норм. Он несет ответственность в первую очередь перед собой за свои поступки и следит за соблюдением собой норм. Он чувствует себя виноватым, если его поведение,

ситуация или действие не соответствуют и противоречат усвоенным им нормам.

1.2.2 Понимание стыда в психологической литературе

Определение стыда

Стыд — это унижительное переживание, или, как пишет С. Томкинс (Tomkins, 1962), внутреннее мучение, болезнь души. Стыд определяется как стеснение или утрата ситуационного самоуважения (Modigliana, 1971).

Е.П. Ильин в своей книге «Эмоции и чувства» относит стыд и вину к коммуникативным эмоциям. Стыд он рассматривает как проявление смущения. Он критикует определение К. Изарда, который описывает стыд как «осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания, сопровождаемое негативным переживанием - огорчением, беспокойством или тревогой» [11]. Согласно Ильину, данное понимание стыда представляется не совсем точным, т.к. при таком понимании стыд — это когнитивный процесс. В действительности же осознание собственной неумелости — лишь повод для возникновения эмоции стыда, но не сам стыд. Такое осознание может вызвать не стыд, а досаду, огорчение. Стыд же появляется при других людях. Это реакция на оценку себя глазами других. А основное негативное переживание при стыде — не огорчение и не беспокойство, а смущение.

Стыд — эмоция, выражающая осознание человеком своего (а также близких и причастных к нему людей) несоответствия принятым в данной среде нормам или предполагаемым ожиданиям (провалу на экзамене, на соревновании, конкурсе, выступлении на концерте). Стыд переживается как неудовлетворенность собой, осуждение себя.

К. Муздыбаев [18], говоря о понятии стыда, ссылается на таких авторов как М.А. Фоссум и М. Дж. Мейсон, которые определяют стыд как внутреннее чувство унижения и неполноценности. Они подчеркивают, что стыд представляет собой самоосуждение Я. Х. Льюис, также говорит о том,

что человек в момент переживания стыда ощущает себя униженным и воспринимает себя как объект насмешки и презрения. Она полагает, что эмоция стыда объединяет в себе комплекс чувств, таких как унижение, робость, досада, смущение, стеснение. Переживание стыда очень болезненно и глубоко оскорбляет человека, из-за чего он ощущает, что его выставили напоказ плохим, неадекватным, отверженным и лишили своего достоинства. Муздыбаев [18] выделяет четыре компонента стыда:

- 1) Желание скрыться, исчезнуть. Нередко люди говорят о ситуациях стыда «Я бы хотел провалиться сквозь землю» или вовсе впоследствии начинают избегать общения с другими. Это может быть связано со страхом человека неприятия его обществом таким неправильным, дефектным, и со страхом обнажения интимных, уязвимых черт личности.
- 2) Интенсивность боли и дискомфорта. Как уже упоминалось выше, стыд является болезненно переживаемой эмоцией, и чтобы избавиться от дискомфорта, все свои действия человек направляет на минимизацию контакта с людьми, которые могут осудить или осуждают его поступок.
- 3) Суждение и самоосуждение. Пристыженный человек воспринимается как недостойный, неадекватный. Такое суждение о личности ставит под угрозу ее идентичность и самоуважение и делает человека объектом для насмешек, социального отвержения и презрения.
- 4) Слияние объекта и субъекта стыда. Если объектом вины является поступок, то объектом стыда человек воспринимает самого себя. Томкинс говорит о том, что при переживании стыда стирается грань между объектом и субъектом стыда, и называет стыд эмоцией наивысшей рефлексии, когда человек погружается в процесс самоосознания.

Согласно Г.М. Бреславу [4] объектом стыда может быть и поступок человека, и сам человек, и даже другой человек или группа, с которыми субъект стыда себя идентифицирует. Причем, под постыдным поступком может иметься в виду не только какое-либо действие, но и пассивное бездействие. В статье «Композиционная теория эмоций: к пониманию моральных эмоций и любви» Г.М. Бреслав выделяет немаловажные особенности эмоции стыда. Он ссылается на Т. Фергюсона, который подчеркивает связь стыда с полезависимостью. Он говорит о том, что в случае переживания стыда значение имеет не столько сам поступок, сколько наблюдатель или группа информированных о поступке лиц и непосредственных очевидцев. Т.е. стыд связан с повышенной озабоченностью о том, как другие люди оценивают человека или его поступок.

Причины стыда

Некоторые авторы считают, что различные препятствия, которые вызывают стыд, определяют неудачу в попытке достичь целей и идеалов личности. К. Муздыбаев, в свою очередь, говорит о том, что все эти препятствия можно объединить в одну или вторую детерминанты стыда: неадекватность и унижение [18].

1) Под неадекватностью автор понимает неуместность поступка или действий человека в конкретной ситуации. Но представление о неадекватности распространяется не только на действие, но и на всю личность в целом. Стыд как бы демонстрирует личностный изъян. Презрение, насмешка со стороны окружающих людей усиливает переживание стыда. Человек ощущает себя дефективным, низшим существом. Под угрозой становится его самоуважение, идентичность, понижается самооценка, степень принятия себя. Положение пристыженного человека может усугубляться тем, что он может начать избегать помощи извне, т.к. просьба или принятие помощи будет

означать для него признание за собой некомпетентности и несостоятельности.

2) Унижение – это другой распространенный источник стыда. Оно может осуществляться, даже если человек знает, что он не сделал ничего такого, чем мог бы «заслужить» унижение. Унижение – довольно жестокий феномен. С помощью него один человек, более сильный, обладающий большей властью, может деформировать личность другого с целью управления ее деятельностью. Т.е. источник унижения зачастую лежит вовне. Человек испытывает чувство унижения, когда его сводят к низшему положению, когда он переживает публичную потерю репутации. Он теряет достоинство, однако не меняется статус его идентичности. Именно она выступает против униженного положения. В следствии этого, человек может испытывать враждебность и гнев. Стыд, который вызван унижением, зачастую порождает конфликты.

К.Э. Изард [9], говоря о причинах стыда, ссылается на Х. Льюис, которая универсальной предпосылкой стыда считает невозможность соответствовать идеальному «Я» [41]. Порог эмоции стыда тесно связан с тем, как и насколько чувствительно человек относится к себе и к мнению других людей. Стыд может возникнуть вследствие презрения человека по отношению к себе или со стороны окружающих. Другой предпосылкой, которую выделяет К.Э. Изард, может быть ощущение, что какая-то сторона личности или вся личность в целом неадекватная, неприличная или неуместная. Представление об одной отдельной черте личности генерализуется, и уже вся личность воспринимается как неадекватная и непристойная. Эта предпосылка похожа на ту детерминанту неадекватности, выделяемую К. Муздыбаевым, которая упоминалась выше. Наиболее очевидной причиной, которая вызывает особо тяжелое переживание стыда, К.Э. Изард выделяет неудачу или поражение, поскольку они открыто демонстрируют несостоятельность.

Можно выделить ряд ситуаций, в которых человек чаще всего будет испытывать стыд:

1. Человек стыдится своего несоответствия собственным моральным ориентирам, высоко поставленным в данном сообществе, в данной культуре.
2. Человек испытывает стыд, когда его внутренний мир раскрывается перед другими, а он не готов к этому и не желает этого.
3. Человек стыдится, когда переживает и осознает свое несоответствие господствующим в обществе нормам и ценностям.
4. Человек стыдится, когда он не в состоянии воспроизвести должным образом имеющиеся в обществе стандарты.
5. Человек может испытывать стыд не за себя, а за другого.

Согласно Ильину, стыд может иметь следующие причины [10]:

1. Осознание допущенной ошибки при встрече с незнакомым человеком: переживание того, что обозначились.
2. Критика, презрение, насмешка со стороны других или себя самого.
3. Осознание того, что высказанное или совершенное неуместно, неправильно или неприлично в данной ситуации.
4. Чрезмерная или неуместная похвала.
5. Раскрытый обман.
6. Нагота тела.
7. Грязные, аморальные мысли.
8. Переживание за дорогого и любимого человека, попавшего в неловкую для него ситуацию или совершившего проступок.
9. Несостоятельность человека в той или иной ситуации, невыполненные обещания и обязательства.
10. Негативное представление о какой-то своей особенности (полноте, длинном носе, оттопыренных ушах), привлекающей внимание

других; при этом негативное представление об одной черте легко генерализуется до представления о своей личности в целом.

1.3 Различия между чувствами вины и стыда

Вина и стыд появляются при возникновении когнитивного диссонанса между представляемым должным социальным поведением и совершенным (включая неоправданную пассивность). Эмоция стыда дает вполне ясную экспрессию, переживание вины не имеет однозначной экспрессивной картины, но может носить гораздо более долговременный характер с достаточно разнообразной экспрессией. Чувство вины возникает при оценке человеком своего действия (или бездействия) как негативного, приведшего к плохим последствиям. Наличие данной эмоции говорит о том, что человек принимает ответственность за свой поступок. Его поведение в этом случае будет направлено на устранение причиненного вреда.

Появление чувства стыда возникает при оценке себя как недостойного, плохого человека. Оценивается в первую очередь не поступок, а социальный образ, репутация. При этом важным является наличие значимых других в роли наблюдателей. Иногда стыд описывают через понятие нежелательной идентичности, когда, как нам кажется, окружающие воспринимают нас (или членов нашей группы) так, как нам бы очень не хотелось, чтобы нас (или членов нашей группы) воспринимали. Часто стыд сопровождается переживанием выставленности на обозрение, переживанием собственной неадекватности, переживанием одиночества и внутренним гневом, хотя последние два явления надо скорее отнести к последствиям стыда, а не к его сопровождению.

В случае переживания стыда можно говорить об известной полезависимости, т. е. в этом случае для переживающего человека важен не столько проступок сам по себе, сколько то, кто именно является очевидцем этого проступка или может знать о нем. Переживание проступка может быть совершенно другим в случае присутствия значимых или случайных людей. В

случае сравнения эмоционального эффекта совершения проступка в публичной или частной ситуации именно публичность деяния может достоверно предсказывать возникновение стыда. В то же время для эмоции вины характерна известная полнезависимость. Человек может испытывать вину далеко за пределами ситуации проступка без каких-либо свидетелей или комментаторов этого проступка. Более того, негативная оценка собственного проступка в частной ситуации, а тем более стремление оказать помощь жертве проступка, более достоверно позволяет предсказывать чувство вины, чем оценка проступка в публичной ситуации.

В этих эмоциях существенно различается и содержание оценки проступка. При стыде негативная оценка себя не дифференцируется от совершенного проступка, фокус внимания сосредоточен на себе как на объекте. При чувстве вины оценке подвергается в первую очередь действие, а не сам человек как таковой, и в данном случае фокус внимания направлен на себя как на выполняющего определенные действия, определяемые человеком как «неправильные». При возникновении чувства вины последующие действия будут направлены на возмещение причиненного ущерба.

Чувство вины может носить дезадаптивный характер, если оно продолжительно и не ведет к компенсации. При этом может возникать генерализованное чувство вины, на основе обобщенного обвинения себя, в то время как для обычного чувства вины такого рода переход на личность вовсе не является характерным. Самообвинения могут носить длительный и болезненный характер, переходящий в депрессию и мысли о суициде. В значительной мере это зависит от степени обобщенности самокритики. Чем шире круг подвергаемых критике собственных поступков, тем больше вероятность фиксации на негативном образе себя, самообвинении и наказании себя. В отмеченных выше исследованиях измерялось именно такое обобщенное чувство вины, которое можно назвать хронической виной, в отличие от склонности испытывать специфическую эмоцию вины по поводу

конкретных ситуаций. В то время как показатель хронической вины растет по мере развития тревожности, депрессии, соматических и компульсивно-обсессивных симптомов, показатель склонности к чувству вины оказывается несвязанным с этой симптоматикой.

Так, стыд может вызывать последующий гнев защитного характера. Поскольку стыд включает как ощущение себя «под колпаком», так и ощущение осуждения со стороны других, то достаточно легко перенаправить направленные на себя (или представляемые таковыми) отрицательные эмоции на кого-нибудь другого, включенного в ситуацию, породившую стыд, а значит, хотя бы частично ответственного за неприятное переживание. Льюис предполагает, что такого рода враждебность, направленная на другого, выполняет вторичную защитную функцию: направляя гнев на других, стыдящиеся индивиды пытаются восстановить таким образом чувство владения ситуацией. При качественном анализе индивидуальных случаев описана «ярость унижения», направленная одновременно и на себя, и на реального (или воображаемого) осуждающего другого, как агрессивная защитная реакция на острую боль стыда.

Стыд отрицательно сказывается на межличностном общении, и склонность к стыду как черта личности связана со склонностью обвинять других и с низкой эмпатией. Не меньшие опасности от переживания стыда могут возникать и в отношении саморегуляции. Стыд часто приводит к тягостным раздумьям о собственной ничтожности и никчемности, когда новые комплексы не только обнаруживаются, но и создаются. Возможно, эта связь опосредуется типом мотивации достижения, ибо именно боязнь неудачи и соответствующего осуждения чаще всего приводит к отодвиганию выполнения дела. При обвинении участников в опоздании или при воображаемом прегрешении имплицитная негативная самооценка усиливается, особенно у тех, кто больше склонен к стыду. Стыд также оказывается устойчиво связанным с нарушениями пищевого поведения. При этом у мужчин стыд чаще связан с неудачами в решении профессиональных

задач и в сексе. В то время как у женщин – с проблемами в физической привлекательности и неудачами во взаимоотношениях.

В современных работах формулируется и более конструктивная функция стыда как способа регуляции своего места в социальной системе. Экспрессия стыда служит сигналом о негативной самооценке своего поведения и готовности человека к отказу от неприемлемого для других поведения, предотвращая тем самым агрессию с их стороны. Впрочем, такого рода готовность можно обнаружить и для вины и сожаления. Надо, однако, отметить, что не всегда вербальные извинения типа «Мне стыдно вспоминать о своем поведении» или «Я сожалею о случившемся» сопровождаются соответствующими эмоциями стыда и сожаления. Выражение сожаления может носить чисто этикетный характер, никак не отражающий истинного отношения человека к произошедшему, также, как и в случае признания стыда за себя, за своих родных или за представителей своей группы. В то же время искреннее признание и, особенно, экспрессия стыда часто приводят к умиротворению противоположной стороны и прощению. Уже покраснение лица человека, нарушившего известные социальные нормы, само по себе (без других элементов лицевого выражения), также, как и пантомимическая экспрессия стыда, приводит к более высокой оценке нарушителя по сравнению с оценкой нарушителя с нейтральным выражением лица без покраснения. Одна из причин сигнального значения покраснения заключается в восприятии людьми такой реакции нарушителя, в силу ее искренности, то есть неподдельности, как обещающей последующее исправление и профилактику повторного нарушения. Это позволяет некоторым исследователям говорить о том, что стыд выражает негативную идентичность, т. е. предполагает весьма неприятное переживание человеком его возможного восприятия значимыми другими как человека, каким он не хотел бы быть.

Предвосхищение человеком возможности пережить стыд или чувство вины может становиться известной преградой в появлении аморального

поведения. Из этого следует, что стыд может выполнять адаптивную функцию в осознании и коррекции неадекватного поведения. При четком различении стыда и вины обе эмоции оказываются негативно связаны с антисоциальным поведением.

Стыд возникает при наличии не любого свидетеля или наблюдателя. Стыд дифференцирует наше социальное окружение на близких / своих, знакомых и чужих / незнакомых. За редким исключением, стыд возникает лишь по отношению к значимым знакомым или потенциально значимым людям. Любая публичная ситуация, где человек и его неправильные действия оказываются объектом наблюдения и оценки значимых людей, является более эмоциогенной в отношении стыда, чем приватная ситуация, где человек не становится таким объектом наблюдения. Вторым фактором, позволяющим предвидеть стыд, является общая негативная оценка себя в связи с допущенной оплошностью. При этом, вряд ли можно говорить о независимости этих двух факторов, что связано с целостным характером социальной перцепции.

Некоторые авторы, используя модель Ричарда Лазаруса о двух типах, или этапах, оценки стимульной ситуации, говорят о двух возможных последствиях переживания стыда: приближение, в случаях, когда в процессе вторичной оценки возможность восстановить подмоченную репутацию воспринимается как нечто вполне реальное; и избегание, когда это восстановление оценивается как слишком рискованное или невозможное. Если стыд действительно выражает озабоченность своей подмоченной репутацией, то понятно и появление мотивации восстановления своего положительного образа, а не только мотивации самозащиты и избегания. В другом исследовании было введено различие оценки морального нарушения: а) как фактора осуждения со стороны других или б) как фактора осознания собственных недостатков. Первый фактор они относят к озабоченности своим социальным образом, а второй фактор – к озабоченности Я-образом. Первый фактор может вести к отторжению себя от

других и к мотивации избегания потенциально травмирующих контактов или к чувству неполноценности. В свою очередь, второй фактор может варьироваться в зависимости от того, носит ли негативная самооценка глобальный характер («я – плохой»): либо это ведет к чувству неполноценности и избеганию ситуации возможного осуждения другими или специфический характер («я плохо ориентируюсь в этой сфере»), либо может вести к совершенствованию себя и своего социального поведения.

И стыд, и вина могут носить как адаптивный, так и дезадаптивный характер. Оценка собственного или чужого проступка как гарантия осуждения другими или как характеристика собственной неполноценности ведет чаще к стыду и к избеганию коммуникации, в то время как оценка собственного или чужого проступка как частного, а тем более исправимого недостатка, может также вести к стыду, но скорее со стремлением исправить ситуацию. Последняя форма реакции особенно характерна для переживания вины, которое, чаще всего, носит конструктивный характер, локализованный последствиями проступка.

Важным показателем адаптивности может быть и длительность переживания эмоций вины и стыда. Стыд всегда носит более кратковременный характер в силу своей высокой экспрессивности и болезненности. В случае снятия когнитивного диссонанса путем переоценки ситуации, например, при переносе ответственности с себя на других стыд может сопровождаться возмущением или гневом и последующей агрессией. Также проступок может переоцениваться как соответствующий менее строгим неформальным нормам («все так делают»), что ведет к ослаблению стыда. Если же атрибуцию причины проступка как противоречащего моральным нормам и ценностям изменить не удастся, то в долговременной перспективе стыд превращается в чувство вины, которое может сохраняться гораздо дольше. Однако если это чувство вины не ведет к компенсации нанесенного вреда, в частности, когда этот вред носит необратимый характер (смерть человека или невозможные потери здоровья и материального

положения), то его накопление может носить не менее дезадаптивный характер.

1.4 Социальная тревожность и стыд

В настоящее время все большее число исследований подчеркивают роль жестокого обращения с детьми в развитии социального тревожного расстройства. Однако пока не до конца изучены механизмы возникновения когнитивных схем и аффективных процессов, запускаемых в детстве и способствующих формированию и поддержанию социальной тревоги. Текущие исследования социальной тревожности в основном сосредоточены на процессах когнитивного поддержания, таких как внимание к себе, безопасное поведение и искаженные убеждения относительно вероятности возможности социальных взаимодействий.

Этиологические модели социальной тревожности предлагают рассматривать в качестве факторов, оказывающих ключевое влияние на развитие данного расстройства, стиль воспитания, травмирующие жизненные события и отрицательный социальный опыт. Согласно теоретическим моделям в рамках когнитивного подхода, негативный ранний опыт приводит к развитию неадаптивных убеждений и появлению таких установок, которые впоследствии поддерживают расстройство, например, высокие стандарты по отношению к себе. Психоаналитические теоретики давно определили связь между определенным родительским воспитанием и стыдом. Множество эмпирических исследований подтвердило связь между интернализацией стыда и формами родительского поведения. Раннее переживание стыда вследствие общения с родителями или сверстниками приводит к интенсивным состояниям стыда, которые вследствие усваиваются и приводят к развитию устойчивой схеме переживания стыда. Недавние исследования показали, что воспоминания переживания стыда могут иметь те же характеристики, что и травматические переживания, это оказывает влияние на формирование идентичности и в дальнейшем склонности к стыду.

Интенсивные переживания состояния стыда в детстве закрепляются как сильные эмоциональные автобиографические воспоминания, что приводит к формированию устойчивой схематической структуры. Наличие такой схемы связано с восприятием поведения человека по типу «Я должен быть ниже в социальном ранге и иметь недостаток по сравнению с другими», что приводит к возможному социальному исключению.

Согласно некоторым исследованиям, социальная тревога тесно связана с озабоченностью социальным рангом. Такая эмоция, как стыд, регулирует социальный ранг, так как формирует покорное, безопасное поведение. Безопасное поведение предназначено для сокрытия различных аспектов самости и является основной тенденцией действия стыда. Процесс самоконтроля соответствует описаниям феноменологии стыда (например, поиск своих недостатков с целью их скрыть).

Согласно психозволюционной модели Гилберта [37], люди, в результате ощущения неполноценности, склонны к социальной тревоге и чрезмерно сосредоточены на их социальном ранге, рассматривая свой социальный мир с точки зрения иерархий и постоянно оценивая, кто ниже, а кто выше. Ощущение себя на более низком социальном ранге приводит к безопасному поведению, избеганию зрительного контакта, робость, избегание утвердительных претензий и требований, нерешительный тон. Данное поведение способствует предотвращению агрессивных конфликтов и позволению доминировать членам более высокого ранга. Однако в человеческих социальных группах, где основной целью является быть любимым, оцененным и желанным, такое поведение мешает людям полноценно включаться в процессы взаимодействия с членами общества, приводя к еще большей непривлекательности и низкому социальному званию.

Чувство стыда является важным фактором в формировании данного поведения. Люди с социальной тревожностью склонны испытывать стыд из-за предыдущего раннего опыта. В социальных ситуациях, либо

предвосхищая их, активизируется когнитивно-аффективная схема, основанная на биографическом воспоминании чувства стыда. Данная схема включает в себя несколько компонентов, таких как опыт считать себя низшим и недостойным, воспринимать других как «лучше» («умнее», «привлекательнее» и т.д.) и потенциально критично, при этом отвергая, начало критического процесса самоконтроля с целью выявления своих недостатков и попыток их скрыть.

Согласно исследованиям, социально тревожные люди в высшей степени самокритичны. Предполагается, что это является следствием того, что состояния стыда с детства запоминаются как очень агрессивные. Для того, чтобы предотвратить повторную активацию очень неприятных состояний переживания стыда и скрыть обнаруженные недостатки, развивается высокий самоконтроль и самокритичный стиль как стратегия безопасности. По Гилберту и Айронсу [38], критика и самообвинение как защитная стратегия предназначена, чтобы предотвращать напористое поведение, которое может еще больше обострить конфликт. Стыд и самокритика служат адаптивными функциями для предотвращения эмоционально тяжелых ситуаций и вызывают примирение и прощение. Самокритика защищает людей и предотвращает повторную активацию эмоций стыда. Еще одним феноменом становится тенденция к пост-событийной обработке или пост-событийному размышлению. При этом происходит когнитивная обработка предшествующих событий, ориентированных социальной тревожностью, и попытки выяснить причины своего поведения («Почему я сказал такую глупость?»). Такая самокритика предназначена для выговора за риск разоблачения своих недостатков и попыток предотвращения данного поведения в будущем.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Дизайн эмпирического исследования

Выборка исследования: Эмпирической базой исследования являлась выборка, состоящая из 70 студентов Высших учебных заведений города Томска (28 респондентов мужского пола, 42 респондента – женского). Возраст респондентов варьируется от 17 до 24 лет. Средний возраст (M) равен 20,07; среднее стандартное отклонение по возрасту равно 1,9 (SD).

Методы и методики исследования.

1. Опросник социальной тревоги и социофобии (ОСТиСФ) О.А. Сагалаковой, Д.В. Труевцева. Методика направлена на измерение уровня социальной тревожности и социофобии, а также определения доминирующего типа социальной тревоги [26].

Методика состоит из 29 вопросов и имеет 5 основных шкал:

1. Социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением».
2. Постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях.
3. Сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги в экспертных ситуациях.
4. Тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля.
5. Избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях.

Количество баллов от 0 до 15 свидетельствуют о невыраженной социальной тревоге, от 16 до 30 баллов – промежуточная зона между социальной смелостью во многих ситуациях оценивания и эпизодическими проявлениями социальной тревоги в экспертных ситуациях оценивания (формальных и/или интимно-личностных), от 31 до 39 – умеренно повышенная социальная тревога, от 40 баллов и выше – повышенная

социальная тревога, от 50 баллов и выше – высокая социальная тревога, от 60 баллов и выше – клиническая социофобия, от 70 баллов и выше – клиническая социофобия в декомпенсации, повышена вероятность коморбидных расстройств и поведенческих рисков.

2. Методика измерения чувств вины и стыда (TEST OF SELF-CONSCIOUS AFFECT-3 – TOSCA-3) Tangney J.P., 2000, адаптированная И.К. Макогон, С.Н. Ениколопов.

Методика состоит из 16 коротких жизненных сценариев-ситуаций, предполагающих появление у человека чувств вины, стыда и других моральных эмоций. Каждая ситуация сопровождается перечнем возможных эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций на нее. Задача испытуемых заключается в оценке вероятности возникновения каждой из предложенных реакций по 5-балльной шкале лайкерт-типа. Оценка результатов проводится путем подсчета баллов по 6 шкалам:

1. Вина-черта (16 пунктов) – оценивает склонность к переживанию чувства вины в результате негативной оценки человеком своего поведения.
2. Стыд-черта (16 пунктов) – оценивает склонность к переживанию чувства стыда в результате негативной оценки человеком своей личности как таковой.
3. Экстернальность (16 пунктов) – оценивает склонность к обвинению других людей или внешних обстоятельств за последствия своих действий (предрасположенность к внешнему локусу контроля).
4. Отстраненность (11 пунктов) – оценивает степень эмоциональной включенности (а точнее, невключенности) в ситуацию и последствия происходящего.
5. α -гордость (5 пунктов) – оценивает склонность к возникновению позитивной оценки (чувства гордости) своей личности в целом.
6. β -гордость (5 пунктов) – оценивает склонность к возникновению чувства гордости за свое конкретное поведение.

Обработка данных проводится путем суммации баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Для настоящего исследования были использованы шкалы 1. Вина-черта и 2. Стыд-черта.

Методы статистической обработки данных: Обработка данных в программе IBM SPSS 23.0. Использовались описательные и параметрические статистические методы, в частности коэффициент корреляции Пирсона.

2.2 Результаты эмпирического исследования

2.2.1 Описательные статистики

Таблица 1 – Описательные статистики по шкалам методик

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднекв.откл.	Асимм.	Эксцесс
Вина	70	23	69	54,09	9,593	-,863	1,225
Стыд	70	18	62	38,63	9,347	,207	,239
Шкала_1	70	0	19	7,30	4,557	,519	-,323
Шкала_2	70	1	15	8,11	3,508	,051	-,459
Шкала_3	70	1	15	6,91	3,157	,235	-,205
Шкала_4	70	0	17	5,66	3,908	,875	,202
Шкала_5	70	0	17	6,17	3,418	,740	,605
Общее	70	3	81	34,16	16,126	,714	,597

Как мы можем увидеть из таблицы 1, полученные данные имеют близкое к нормальному распределение.

Также, согласно критерию Колмогорова-Смирнова, распределение выборки является близким к нормальному, поэтому было принято решение использовать для анализа параметрические статистические методы, в частности коэффициент корреляции Пирсона.

2.2.2 Исследование социальной тревожности

В процессе проведения исследования было выявлено, что среднее значение общего балла социальной тревожности составляет 34,16. Данное значение соответствует умеренно повышенной социальной тревоге, что подтверждает актуальность исследования социальной тревожности у студентов.

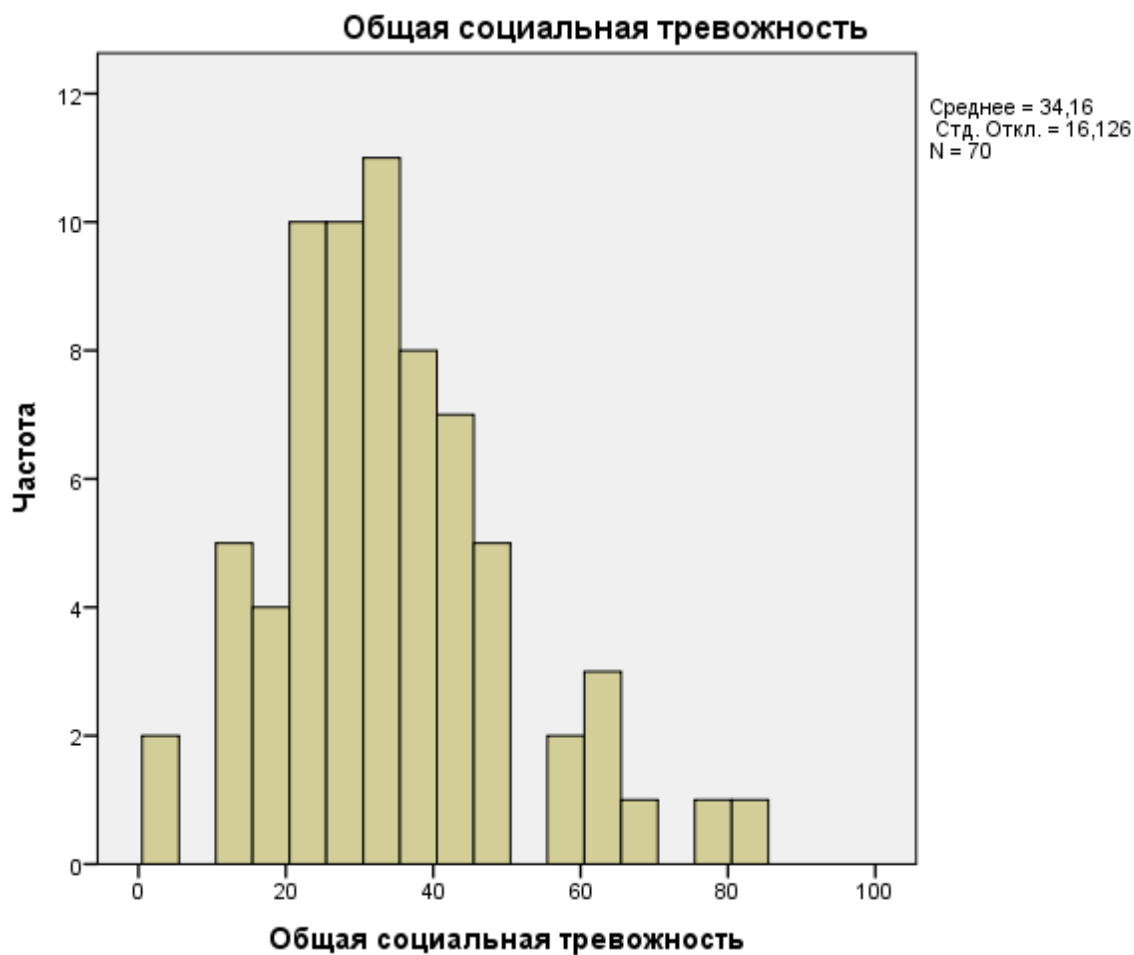


Рисунок 1 – Частотное распределение выраженности социальной тревожности

Как мы можем заметить на гистограмме (Рисунок 1), у 12 респондентов наблюдается умеренно повышенная социальная тревога. В ситуации сильного стресса выраженность социальной тревоги может увеличиваться.

У 10 респондентов из нашей выборки повышенная социальная тревога. В данном случае могут возникать проблемы в социальной адаптации, трудности установления контактов или отдельные социальные страхи в специфических ситуациях. Характерны опасения критики, отвержения, не доходящие, однако, до полного избегания данных ситуаций.

4 респондента демонстрируют высокую социальную тревогу, тенденции к избеганию социальных ситуаций, сильное напряжение при участии в специфических социальных ситуациях, вероятно декомпенсация в значимых ситуациях критики, потенциально негативного оценивания.

Вероятны социальные страхи отдельных аспектов социальной ситуации (окружающие увидят признаки волнения, работать под наблюдением, проявить инициативу в каких-то ситуациях). Субъективно переживается нехватка коммуникативных навыков, недостаток коммуникативной смелости при одновременном выраженном желании самопредъявления и активной социальной самореализации в разных сферах жизни. Возможны попытки оттянуть участие в экспертных ситуациях на какое-то время, мысли об избегании, которые реализуются лишь частично.

У 3 респондентов наблюдается клиническая социофобия в декомпенсации, повышена вероятность коморбидных расстройств и поведенческих рисков. Могут встречаться депрессивные расстройства. Существует вероятность злоупотребления психоактивными веществами, наличие суицидальных мыслей и/или поведения. Возможны проявления внешней или внутренней агрессии. Склонность к изоляции, избеганию, обесцениванию, потере самообладания в оценочной стрессовой ситуации. Характерны снижение опосредствования над аффективными реакциями, переживание острой изоляции от других при выраженной потребности в определенном круге общения и успехе в отдельных социальных сферах, мотивации достижения. Выражены множественные когнитивные «искажения» (черно-белое мышление, селективное абстрагирование, генерализация, глобализация негативного опыта), психическая ригидность и метакогнитивные искажения (руминации, самофокусировка внимания, блокирование тревоги). Выражено наличие неадаптивных убеждений о том, как окружающие негативно воспринимают испытуемого в тех или иных ситуациях оценивания (общение с противоположным полом, выступление перед аудиторией, беседа с начальником, работа под наблюдением). При таком уровне выраженности социофобии диагностируется патологический круг тревоги, приводящий к хронической дезадаптации, систематическому затруднению самореализации. Испытуемый не видит возможностей конструктивно изменить ситуацию, переживает беспомощность.

Важной особенностью социальной тревоги, учтенной в используемом нами опроснике, является одновременное сочетание мотивов достижения и избегания в отдельной актуальной ситуации. Как показали предыдущие исследования, проведенные авторами данного опросника, значимым дифференциально-диагностическим критерием при исследовании социальной тревоги выступает одновременное наличие выраженного желания участия в ситуациях оценивания при уверенности в успехе, выраженного страха оценивания и тревоги по поводу возможных последствий самопредъявления, а также тенденции к избеганию. Конкурирующие мотивационно-потребностные напряжения приводят к хроническому перенапряжению, дистрессу и дезадаптации индивида, к аномальности личности, неустойчивой самооценке, нарушению целеполагания.

2.2.3 Исследование взаимосвязи социальной тревожности с чувствами вины и стыда

Основная цель проведенного нами исследования заключалась в выявлении взаимосвязи между социальной тревожностью с чувствами вины и стыда. Используемая в настоящем исследовании шкала стыда теста самосознательного воздействия (TOSCA-3) в основном измеряет внутренний стыд, то есть тот тип стыда, который относится к тому, как человек судит себя (сюда входит самооценка, проявление стыда (например, избегание зрительного контакта), и аффект (отвращение к себе)). Хотя вина явно отличается от стыда, мы посчитали важным исследовать ее роль в социальной тревожности, поскольку чувства вины и стыда тесно взаимосвязаны.

Тест самосознательного воздействия (TOSCA-3), помимо чувств вины и стыда, оценивает экстернализацию, гордость и отрешенность, однако в данном исследовании эти шкалы учтены не были. Нами измерялась

взаимосвязь между шкалами социальной тревожности со шкалами вины и стыда.

Выявленные корреляции были помещены в Таблицу 2:

Таблица 2 – Корреляционный анализ

	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Общее
Вина Корреляция Пирсона	,130	,255*	,279*	,064	,159	,196
Знач. (двухсторонняя)	,285	,033	,019	,598	,188	,104
N	70	70	70	70	70	70
Стыд Корреляция Пирсона	,479**	,504**	,465**	,489**	,527**	,566**
Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	70	70	70	70	70	70

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Взаимосвязь между общим уровнем социальной тревожностью и шкалой Стыд оказалась статистически значимыми в высокой степени ($p=0,00$):

Общий уровень социальной тревожности положительно коррелирует с шкалой Стыда ($r=,566$, $p=,000$). Полученные данные позволяют предполагать наличие взаимосвязи социальной тревожности с чувством стыда.

Шкала Стыд положительно коррелирует со всеми шкалами опросника социальной тревожности. Исходя из таблицы, представленной выше, мы можем заметить наиболее высокий уровень корреляции шкалы стыда с такими шкалами социальной тревожности, как: Шкала 2. Постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях ($r=,504$, $p=,000$) и Шкала 5. Избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях ($r=,527$, $p=,000$).

Исходя из данных, представленных в табл.3, можно увидеть отсутствие значимых корреляций между шкалой вины и шкалами социальной тревожности.

Согласно исследованиям, в ситуациях возникновения чувства стыда может повышаться уровень агрессии, мнительности, беспомощности, чувства неполноценности и т.д. (например, Госс, Гилберт, & Аллен, 1994; сложнее & Залма, 1990; Lutwak & Ferrari, 1996; Lutwak, Ferrari, & Cheek, 1997). Льюис (1985; 1987) утверждал, что стыд играет важную роль в появлении социальной тревожности. При межличностном взаимодействии человек, склонный к чувству стыда, концентрирует свое внимание на своих собственных переживаниях, нацелен на критическую или отрицательную оценку себя другими. Склонные к стыду люди могут проецировать свое собственное самоосуждение на других людей, полагая, что окружающие относятся к ним также сурово, как и они сами. Переживание стыда может мотивировать человека избегать социальных коммуникаций.

Полученные результаты не противоречат проведенным ранее исследованиям, показавшим, что чувство стыда является важным фактором в возникновении социальной тревожности. Люди с социальной тревожностью склонны испытывать стыд из-за предыдущего раннего опыта. В социальных ситуациях, либо предвосхищая их, активизируется когнитивно-аффективная схема, основанная на биографическом воспоминании чувства стыда. Данная схема включает в себя несколько компонентов, таких как опыт считать себя низшим и недостойным, воспринимать других как «лучше» («умнее», «привлекательнее» и т.д.) и потенциально критично, при этом отвергая, начало критического процесса самоконтроля с целью выявления своих недостатков и попыток их скрыть.

2.3 Обсуждение результатов исследования и выводы

Полученные данные о том, что почти 40% респондентов в различных ситуациях склонны испытывать социальную тревогу, позволяют нам

говорить об актуальности исследования данного феномена в студенческой среде.

С помощью коэффициента корреляции Пирсона удалось получить данные о взаимосвязи социальной тревожности с чувствами вины и стыда.

Взаимосвязь социальной тревожности с чувством стыда подтвердилась, о чем говорит положительная корреляция шкалы стыда со всеми шкалами социальной тревоги.

Выявленная в настоящем исследовании корреляция шкалы стыда с такими шкалами социальной тревожности, как шкала 2 – Постситуативные размышления и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях и шкала 5 – Избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях позволяет предположить, что чувство стыда наиболее часто возникает в ситуациях оценивания (экспертами могут выступать как значимый другой/группа, так и сам человек). Навязчивые мысли относительно прошлых и будущих (в том числе воображаемых) социальных неудач, всплывающие систематически и помимо воли субъекта, могут сопровождаться болезненными переживаниями чувств вины и стыда, что в дальнейшем может приводить к избеганию участия в подобных ситуациях и/или появлению сильной тревоги. Фиксированность на болезненных эмоциях и мыслях в ситуациях оценивания направляют внимание и мышление субъекта по ригидному установочному руслу, определяя феномен игнорирования объективных требований изменившейся ситуации, особенностей ситуации, целевых приоритетов деятельности. Страх критики, характерный, согласно многим исследованиям, как для социальной тревожности, так и для чувства стыда, сопровождается парадоксальным инвертированием ценностей или их обесцениванием (снижение ценности жизни в сопоставлении с ценностью позитивного оценивания и одобрения, реакции в виде вспышек гнева на критику, соматоформные расстройства, расстройства пищевого поведения, употребление успокоительных средств и т.д.).

Отсутствие значимой корреляционной связи шкалы вины со шкалами социальной тревожности говорит о том, что наше предположение о взаимосвязи социальной тревожности с чувством вины не подтвердилось. Данный результат можно объяснить тем, что, хотя чувства вины и стыда часто упоминаются в аналогичном ключе, оба этих чувства связаны с внутренней напряженностью, фрустрацией, раздражительностью, однако вина носит более адаптивный характер. Вина и стыд по-разному связаны с эмпатией. Склонность к чувству вины позитивно коррелирует со шкалами обаяния и эмпатии, чувство стыда же, напротив, связано с тенденцией к центрированию на собственном дистрессе. Чувство вины является руководством к моральному поведению, то есть побуждает индивида регулярно исследовать свои ценности и выстраивать свою жизнь, насколько это возможно, в соответствии с ними. Чувство вины возникает при оценке человеком своего действия (или бездействия) как негативного, приведшего к плохим последствиям. Наличие данной эмоции говорит о том, что человек принимает ответственность за свой поступок. Его поведение в этом случае будет направлено на устранение причиненного вреда. Это положительно сказывается на качестве взаимоотношений с социумом и минимизирует проявления социальной тревоги.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа литературных источников было установлено, что современное общество, формируя образ идеального человека (активный, смелый, решительный, амбициозный и т.д.), постулирует необходимость преодолевать негативное оценивание, отказы, социально-негативные импульсы, но в то же время общество предъявляет в качестве социального ориентира образ послушного, «среднего» гражданина, лишённого «особого» мнения. Помимо этого, с развитием технологий постепенно происходит снижение живого общения и его замена техническим оснащением. Данные обстоятельства приводят к появлению большого количества социальных страхов. Социальная тревожность и социофобия становятся все более распространённым психическим расстройством, что говорит об актуальности исследования этой темы.

В рамках дипломной работы было проведено исследование, цель которого заключалась в выявлении взаимосвязи социальной тревожности с чувствами вины и стыда у студентов.

В соответствии с поставленными задачами, в первой главе данной работы был проведён анализ психологической литературы, в процессе которого были рассмотрены основные теоретико-методологические подходы к изучению социальной тревожности, чувств вины и стыда.

В результате проведённого исследования и полученных данных можно говорить о подтверждении гипотезы о существовании связи социальной тревожности с чувством стыда. Однако предположение о взаимосвязи социальной тревожности с чувством вины была опровергнута. Об этом свидетельствуют количественные данные настоящего исследования.

Подводя итог, следует сказать, что полученные данные обладают высокой социально-психологической значимостью. Изучение социальной тревожности только набирает силу. Исследований, изучающих взаимосвязь социальной тревожности с эмоциями вины и стыда, в настоящий момент крайне мало. Основная часть исследований, посвящённых данному вопросу,

проводится за рубежом. В отечественной литературе данная тема практически не освещена, что делает актуальным дальнейшие теоретические и эмпирические исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореф. дис. канд. наук / И. А. Белик — СПб., 2006. — 24с.
2. Боголюбова О.Н. Переживание стыда: качественный анализ нарративов. // Вестник СПбГУ. — 2015 — 12.
3. Бреслав Г. М. Совесть и моральные эмоции: адаптация взрослой, подростковой и детской версий TOSCA на этапе качественного анализа // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2017. — № 4. — С. 27–43.
4. Бреслав Г. М. Композиционная теория эмоций: к пониманию моральных эмоций и любви. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2015. — Т.12. — №4. — С. 81–102.
5. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. — 4-е изд. переработанное. — М. : Смысл, 2016. — 672 с.
6. Васильева О.С., Короткова Е.В. Комплексный подход к понятию «вина» // Прикладная психология. — 2000. — №3. — С. 22-38.
7. Виллюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Виллюнас. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976 — 143 с.
8. Горнаева С. В. Вина и стыд в контексте психологической регуляции социального поведения личности. // Балашов: Мир науки, культуры, образования. — 2012.
9. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. — СПб. : Питер, 2008. — 464 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
10. Ильин Е. П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние / Е. П. Ильин — СПб.: Питер, 2016. — 288 с.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 783 с.
12. Килборн Б. Исчезающие люди: стыд и внешний облик. — М.: Когито-Центр, 2007.

13. Короткова Е. В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому. // Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет. – 2002.
14. Краснов В.Н. Тревожные расстройства: их место в современной систематике и подходы к терапии // Социальная и клиническая психиатрия. – 2008. – Т. 18, № 4. – С. 33–38.
15. Кульчицкая Е.И. К проблеме нравственного развития ребенка (развитие чувства стыда у детей дошкольного возраста) // Вопросы психологии. – 1966. – № 1. – С. 116–124.
16. Макогон И. К., Ениколопов С. Н. Апробация методики измерения чувств вины и стыда (test of self-conscious AFFECT-3 – TOSCA-3) Tangney J.P., Dearing R.L., Wagner P.E. & Gramzow R.H. // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – Т. 8 – № 1 – С. 6–21
17. Матюшин Г. Г. Стыд и совесть как форма моральной самооценки. Москва: б.н. – 1998.
18. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда / К. Муздыбаев – СПб: СПб, филиал Института социологии РАН. – 1995. – 39 с.
19. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. – СПб, Речь, 2004.
20. Никитина И. В. Социальная тревожность и социальное познание (обзор зарубежных исследований). – 2014. – №1 – С. 65-79
21. Никитина И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 / И. В. Никитина., А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – С. 80-85
22. Никитина И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2 / И. В. Никитина., А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2011 – №1 – С. 60-67

23. Орлов Ю. М. Стыд. Зависть / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением, кн. 2. - М.: Слайдинг, 2005. - 96 с.
24. Попов, Ю. В. Современная клиническая психиатрия / Ю. В. Попов, В. Д. Вид. – СПб.: Речь, 2002. – 402 с.
25. Пашукова Т. И. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов: Учеб. пособие / Сост.: Т. И. Пашукова, А. И. Допира, Г. В. Дьяконов. – М.: Изд-во «Ин-т практ. психологии», 1996. – 127 с.
26. Сагалакова О. А. Социальные страхи и социофобии: Учебное пособие / О. А. Сагалакова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2009. – 102 с.
27. Сагалакова О. А. Психология социального тревожного расстройства / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцева. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 2014. – Гл.8 – С. 204-233.
28. Ястребов Д.Б. Социальная фобия и сенситивные идеи отношения (клиника и терапия): Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. / Д. Б. Ястребов. – М., 2005.
29. Alice R. Norton. Bridging the Gap between aetiological and maintaining factors in social anxiety disorder: the impact of socially traumatic experiences on beliefs, imagery and symptomatology / Alice R. Norton and Maree J. Abbott // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 24, 747–765 (2017)
30. Ausubel D.P. Relationships between shame and guilt in the socializing process // *Psychological Review*, 1955, v. 62, p. 378-390.
31. Clark J., Arkowitz H. Social anxiety and self-evaluation of interpersonal performance // *Psychol. Reports*. 1975. Vol. 36. P. 211–221.
32. Clark D.M., Wells A. Acognitive model of social phobia // *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* / R.G.Heimberg, M.R.Liebowitz, D.A.Hope, F.R.Schneier (Eds.). New York: Guilford Press, 1995. P. 69–93.

33. Cook D. R. Empirical studies of shame and guilt: The Internalized Shame Scale. In D. L. Nathanson (Ed.), *Knowing feeling: Affect, script and psychotherapy*. New York: Norton, 1996 (pp. 132–165)
34. Cristiana Duarte. Body image as a source of shame: a new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame / Cristiana Duarte, José Pinto-Gouveia, Cláudia Ferreira and Diana Batista // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 22, 656–666 (2015)
35. Dost A., Yagmurlu B. Constructiveness and destructiveness essential features of guilt and shame feelings respectively? // *Journal for the Theory of Social Behavior*. - 2008. -Vol. 38(2). - P. 109-129
36. Gausel, N., Leach, C. W., Vignoles, V. L., & Brown, R. Defend or repair? Explaining responses to ingroup moral failure by disentangling feelings of shame, rejection, and inferiority. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 941–960 (2012)
37. Gilbert P. Recall of Threat and Submissiveness in Childhood: Development of a New Scale and its Relationship with Depression, Social Comparison and Shame / Gilbert P., M. S-P. Cheung, T. Grandfield, F. Campey and C. Iron // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 10, 108–115 (2003)
38. Gilbert. The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank // *Clinical Psychology and Psychotherapy* 7: 174–189 (2000)
39. Hedman E., Ström P., Stünkel A., Mörtberg E. Shame and Guilt in Social Anxiety Disorder: Effects of Cognitive Behavior Therapy and Association with Social Anxiety and Depressive Symptoms. *PLoS ONE* 8(4) (2013)
40. Lewis H., Sullivan M. W., Stanger C., Weiss M. Self-development and self-conscious emotions // *Child Development*, 1989, 60, p.146-156.
41. Lewis M. *Shame: The exposed self*. N.-Y., Free Press, 1992.

42. Matos M., Pinto-Gouveia J., Gilbert P. The Effect of Shame and Shame Memories on Paranoid Ideation and Social Anxiety. // *Clinical psychology & psychotherapy* (2012)
43. Matos M. and J. Pinto-Gouveia. Shame as a Traumatic Memory // *Clin. Psychol. Psychother.* 17, 299–312 (2010)
44. McNeil D.W. Terminology and evolution of constructs related to social phobia // *From social anxiety to social phobia / S.G.Hofmann, P.M.DiBartolo (Eds.). Boston, MA: Allyn & Bacon, 2001. P. 8–19.*
45. Rapee R.M., Heimberg R.G. Acognitive-behavioral model of anxiety in social phobia // *Behav. Res. Therapy.* 1997. Vol. 35. P. 741–756.
46. Rapee R.M., Lim L. Discrepancy between self and observer ratings of performance in social phobics // *J. Abnorm. Psychol.* 1992. Vol. 101. P. 727–731
47. Tangney JP, Miller RS, Flicker L, Barlow DH Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? // *J Pers Soc Psychol* 70: 1256–1269 (1996)
48. Tangney JP Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. // *Behav Res Ther* 34: 741–754 (1996)
49. Tangney JP, Wagner P., Gramzow R. Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. // *J Abnorm Psychol* 101: 469–478 (1992)
50. Tangney J. P., Dearing R. L. *Shame and Guilt.* New York: Guilford Press, 272 p. (2003)
51. Tracy J.L., Robins R.W. Putting the self into self-conscious emotions: a theoretical model // *Psychol. Inq.* – 2004. – Vol. 15. – P. 103–125.
52. Turner S.M., Beidel D.C., Townsley R.M. Social phobia: Relationship to shyness // *Behav. Res. Therapy.* 1990. Vol. 28. P. 497–505
53. Shahar B., Guy Doron and Ohad Szepsenwol. Childhood maltreatment, shame-proneness and self-criticism in social anxiety disorder: a sequential mediational model. // *Clin. Psychol. Psychother.* 22, 570–579 (2015)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник социальной тревоги и социофобии

Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение:

Нет (0); скорее нет (1); скорее да (2); да (3).

	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Бывает ли, что, встречаясь с незнакомыми людьми, Вы испытываете беспокойство и волнение, так как не знаете, как себя вести?	0	1	2	3
2. Бывает ли так, что Вы хотите пойти на праздник в гости, но остаетесь дома, потому что стесняетесь чего-то, волнуетесь и не можете преодолеть это чувство?	0	1	2	3
3. Трудно ли Вам, разговаривая с коллегами по работе (учебе), смотреть им прямо в глаза?	0	1	2	3
4. Верно ли, что Вы с трудом заводите новые знакомства?	0	1	2	3
5. Думаете ли Вы, что другие могут обсуждать Ваше «неловкое поведение» или «недостатки» после общения с Вами?	0	1	2	3
6. Стараетесь ли Вы скрыть признаки волнения (дрожание рук, голоса, потение ладоней и др.) в ситуации выступления перед аудиторией?	0	1	2	3
7. Когда Вы испытываете симпатию (или влюбляетесь), то не говорите об этом объекту своих чувств, боясь отвержения?	0	1	2	3
8. Вы скорее промолчите, нежели станете отстаивать свою точку зрения в спорной ситуации?	0	1	2	3
9. Вы считаете, что окружающие Вас негативно оценивают и отвергают в общении?	0	1	2	3
10. Бывает ли так, что даже при тщательной подготовке к проверке знаний (экзамену, аттестации) волнение не уменьшается, а, наоборот,	0	1	2	3

усиливается при приближении этого события?				
11. Бывает ли, что Вы смущаетесь (краснеете, опускаете глаза), если с Вами заговорил человек противоположного пола?	0	1	2	3
12. Чувствуете ли Вы себя неловко, если Вам приходится отказать в просьбе знакомому?	0	1	2	3
13. Верно ли, что Вы скорее предпочтете самостоятельно искать нужный вам адрес, чем обратитесь за помощью к прохожему, даже если спешите?	0	1	2	3
14. Оформление документов для Вас мучительно и Вы стараетесь этого избегать, так как это требует инициативы в общении с незнакомыми людьми?	0	1	2	3
15. Трудно ли Вам выполнять задание (какую-либо работу), если за Вами кто-то наблюдает?	0	1	2	3
16. Верно ли, что Вам хотелось бы преодолеть нерешительность в общении с некоторыми интересными людьми?	0	1	2	3
17. Бывает ли так, что в компании Вы ведете себя нарочито свободно, стараясь скрыть свое волнение (смущение)?	0	1	2	3
18. Бывает ли так: осознавая, что вряд ли ваш знакомый откажет Вам в просьбе одолжить книгу на пару дней, тем не менее Вы не решаетесь попросить его об этом?	0	1	2	3
19. Ваш голос звучит не так уверенно, как хотелось бы (дрожит, пропадает), если приходится выступать перед незнакомой аудиторией?	0	1	2	3
20. Если Вам необходимо позвонить по телефону незнакомому человеку, Вы долго настраиваетесь, но, несмотря на это, волнуетесь при разговоре?	0	1	2	3
21. Бывает ли, что у Вас учащается сердцебиение и/или возникает ком в горле от одной мысли, что завтра Вам придется беседовать с начальником о проделанной работе?	0	1	2	3
22. Испытываете ли вы неловкость, если человек противоположного пола уделяет Вам знаки	0	1	2	3

внимания?				
23. Бывает ли так, что Вы стесняетесь примерять одежду перед покупкой?	0	1	2	3
24. Стараетесь ли Вы оттянуть на какое-то время (или избежать) участие в ситуации оценивания ваших знаний и умений?	0	1	2	3
25. Трудно ли Вам проявить инициативу, знакомясь с человеком противоположного пола?	0	1	2	3
26. После сдачи экзамена (или аттестации и др.) Вы продолжаете мысленно возвращаться к тому, как это было?	0	1	2	3
27. В беседе с начальником Вам с трудом удается не выдать признаки волнения и тревоги?	0	1	2	3
28. Вы предпочтете потерять деньги и не станете возвращать некачественный продукт в магазин из-за опасений критики или недовольства в свой адрес?	0	1	2	3
29. Иногда, находясь в кафе или столовой, Вы испытываете неловкость и дискомфорт, так как боитесь, что в глазах окружающих Вы выглядите «как-то не так» (хуже, чем обычно)?	0	1	2	3

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Измерение чувства вины и стыда (Test of Self-Conscious Affect — TOSCA)

Приведенные ниже сценарии описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни.

Прочтите каждый сценарий ситуации и попытайтесь представить себя в ней. Затем оцените, пользуясь пятибалльной шкалой, вероятность возникновения у вас каждой из приведенных версий возможных поведенческих реакций.

Будьте внимательны и оцените вероятность возникновения у вас каждой из предложенных реакций:

«1» — никогда не стал бы так делать — это абсолютно не характерно для меня;

«2» — маловероятно, но не исключено;

«3» — «50 х 50» — иногда так делаю, все зависит от обстоятельств;

«4» — весьма вероятно, что так поступлю, подумаю или почувствую;

«5» — всегда так делаю — это очень характерно для меня.

1. Ваш друг хочет поделиться с вами чем-то важным для него, и вы договариваетесь о встрече в обеденный перерыв. Но только в пять часов вы вспоминаете, что подвели друга.

А. Вы говорите себе: «Я к нему невнимателен».

1 — 2-3 — 4 — 5

Б. Вы говорите себе: «Ну ничего — он все поймет!»

1 — 2-3 — 4 — 5

В. Вы стараетесь, как можно скорее, объясниться и уладить недоразумение.

1 — 2-3 — 4 — 5

Г. Вы оправдываете себя, думая: «Мой начальник отвлек меня как раз перед обедом»

1 — 2–3 — 4 — 5

2. Находясь на своем рабочем месте, вы сломали ценный прибор или оборудование и, боясь показаться некомпетентным или неловким, вы пытаетесь скрыть это.

А. Вы думаете: «Эта ситуация неприятна и беспокоит меня. Мне следует починить сломанную вещь либо попросить кого-то другого, более компетентного, починить ее».

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы начинаете думать об увольнении.

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы говорите себе: «Какие непрочные вещи делают в наше время!»

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2–3 — 4 — 5

3. Вы проводите вечер в кругу друзей и чувствуете себя в этот вечер особенно привлекательным и остроумным. Супруга вашего приятеля относится к вам с нескрываемой симпатией.

А. Вы говорите себе: «Такой повышенный интерес ко мне со стороны супруги моего приятеля может расстроить моего приятеля».

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы чувствуете себя неотразимым во всех отношениях.

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы рады, что произвели такое неизгладимое впечатление.

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Моему приятелю следует больше уделять внимания своей супруге».

1 — 2–3 — 4 — 5

4. Вы до последней минуты откладывали сдачу отчета о выполненной работе. В последний момент вы что-то пишете на скорую руку, и в результате — ваш отчет выглядит из рук вон плохо.

А. Вы подвергаете сомнению собственную компетентность.

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы думаете: «Почему в сутках только 24 часа?!»

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы говорите себе: «Мне следует вклеить выговор!»

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Что сделано, то сделано!»

1 — 2–3 — 4 — 5

5. Вы допускаете серьезную ошибку на работе, что приводит к провалу целого проекта, над которым работала ваша организация. Но вдруг вы узнаете, что за провал руководство винит не вас лично, а вашего коллегу.

А. Вы думаете, что руководство почему-то недолюбливает вашего коллегу.

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы говорите себе: «Жизнь — несправедливая штука!»

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы помалкиваете и избегаете попавшего в немилость коллегу.

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Неадекватность ситуации тяготит вас, и вы с готовностью вносите ясность, признавая себя ответственным за провал.

1 — 2–3 — 4 — 5

6. Вам предстоит трудный телефонный разговор, от которого зависит очень многое. И вот уже несколько дней вы откладываете его. Наконец (всему приходит конец!), вы звоните, находите нужные слова и убеждаете своего собеседника в целесообразности вашей просьбы. В итоге — вопрос решен.

А. Вы говорите себе: «Оказывается, при необходимости, я могу быть убедительным».

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы испытываете сожаление о том, что так долго откладывали этот трудный разговор, мучая себя и, возможно, других.

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы считаете себя трусом.

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Я молодец!»

1 — 2–3 — 4 — 5

Д. Вы думаете: «Как бы в дальнейшем избежать необходимости делать такие трудные для себя телефонные звонки?»

1 — 2–3 — 4 — 5

7. Вы решились сесть на диету, но, проходя мимо кондитерской и почувствовав чрезвычайно аппетитный запах, поддаетесь искушению и покупаете вкусную булочку.

А. Вы говорите себе: «Сегодня я больше ничего уже не буду есть!»

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы говорите себе, оправдывая собственное отступничество: «Все этот запах! Я не мог пройти мимо!»

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы испытываете к себе отвращение за отсутствие воли и потерю самоконтроля.

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Только разочек! Разве это имеет такое уж большое значение?»

1 — 2–3 — 4 — 5

8. Во время отдыха, на пляже, вы играете в волейбол. Подаете мяч и попадаете в лицо товарищу по игре.

А. Вы испытываете неловкость за неумение хорошо играть.

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы думаете, что «потерпевшему» следует поучиться играть.

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2-3 — 4 — 5

Д. Вы извиняетесь и делаете все, что в ваших силах, чтобы «потерпевшему» стало лучше. 1-2 — 3-4 — 5

9. Вы решили начать самостоятельную жизнь. К счастью, окружающие вас люди были добры и готовы помочь вам. Несколько раз вы вынуждены были брать деньги в долг и всякий раз при первой же возможности возвращали долг.

А. Вы испытываете неловкость за себя из-за отсутствия жизненного опыта и неумение самостоятельно решать жизненные проблемы.

1 — 2-3 — 4 — 5

Б. Вы говорите себе: «Что-то мне не везет!»

1 — 2-3 — 4 — 5

В. Вы одержимы идеей о возвращении долга в кратчайшие сроки.

1 — 2-3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Мне можно доверять!»

1 — 2-3 — 4 — 5

Д. Вы гордитесь собой, потому что вы в состоянии возвращать долги.

1 — 2-3 — 4 — 5

10. Вы ведете машину и внезапно сбиваете появившуюся неизвестно откуда на дороге кошку.

А. Вы говорите себе, чертыхаясь: «Кошки вообще не должны находиться на дороге!»

1 — 2-3 — 4 — 5

Б. Вы говорите себе: «Какой я ужасный человек!»

1 — 2-3 — 4 — 5

В. Вы говорите себе: «Это просто несчастное стечение обстоятельств!»

1 — 2-3 — 4 — 5

Г. Вы мысленно возвращаетесь снова и снова к этому случаю, и задаетесь вопросом о том, могли бы вы избежать этого.

1 — 2–3 — 4 — 5

11. Вы выходите после сдачи экзамена (во время сессии или очередной аттестации на работе) с мыслью о том, что вы очень успешно справились с этим. Но вдруг выясняется, что ваш ответ оценили крайне плохо.

А. Вы говорите себе: «Это всего лишь экзамен!»

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы говорите себе: «Экзаменатору я не понравился, и эта оценка — лишь отражение его явной антипатии ко мне».

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы думаете, что вам следовало бы лучше готовиться к экзамену.

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы чувствуете себя глупо.

1 — 2–3 — 4 — 5

12. Вы и ваши коллеги завершили весьма трудную для всех работу над проектом. Результат оценен очень высоко, но руководство почему-то решает поощрить денежной премией только вас.

А. Вы считаете руководство недалёковидным.

1 — 2–3 — 4 — 5

Б. Вы испытываете одиночество и оторванность от коллектива.

1 — 2–3 — 4 — 5

В. Вы считаете, что ваш тяжёлый труд оценен по достоинству.

1 — 2–3 — 4 — 5

Г. Вы считаете себя успешным специалистом и гордитесь собой.

1 — 2–3 — 4 — 5

Д. Вы считаете, что вам следует отказаться от денежного вознаграждения.

1 — 2–3 — 4 — 5

13. Во время одной из вечеринок вы позволяете себе бестактность и «язвите» в адрес отсутствующего в этот вечер приятеля (приятельницы).

А. Вы говорите себе: «Это просто ради смеха и совершенно безобидно!»

1 — 2-3 — 4 — 5

Б. Вы чувствуете себя ничтожеством и гнусным существом.

1 — 2-3 — 4 — 5

В. Вы думаете, что если бы ваш приятель оказался на вечеринке, он смог бы постоять за себя.

1 — 2-3 — 4 — 5

Г. Вы извиняетесь и стараетесь подчеркнуть достоинства высмеянного вами приятеля.

1 — 2-3 — 4 — 5

14. Работая над очередным проектом, вы допускаете серьезную ошибку, за которую подверглись критике как со стороны вышестоящего начальства, так и со стороны подчиненных.

А. Вы считаете, что ваше руководство должно было более четко определить вашу задачу.

1 — 2-3 — 4 — 5

Б. Вы испытываете желание сбежать и спрятаться.

1 — 2-3 — 4 — 5

В. Вы считаете, что вам следовало бы лучше разобраться в проблеме и надлежащим образом выполнить задание.

1 — 2-3 — 4 — 5

Г. Вы говорите себе: «Каждый может ошибиться!»

1 — 2-3 — 4 — 5

15. Вы откликнулись на просьбу о помощи в организации праздника для детей-сирот одного из детских домов. Как оказалось, на это потребовалось масса вашего времени и энергии. Вы не раз жалели о том, что вообще взялись за это, и подумывали о том, как бы это «забросить». В итоге праздник состоялся, и вы стали свидетелем счастливых улыбок на лицах детей.

А. Вы чувствуете себя эгоистом и вообще лентяем.

1 — 2-3 — 4 — 5

Б. Вы считаете, что вас втянули во что-то, чем вы вообще не желали бы заниматься.

1 — 2-3 — 4 — 5

В. Вы считаете, что вам следует задумываться над проблемами тех, кому в этой жизни не очень-то повезло.

1 — 2-3 — 4 — 5

Г. Вы считаете, это замечательно, что вы кому-то хоть немного помогли.

1 — 2-3 — 4 — 5

Д. Вы испытываете крайнее удовлетворение от себя и своей работы.

1 — 2-3 — 4 — 5

Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

[Выбрать файл...](#)

Укажите год публикации: 2020

Выберите коллекции

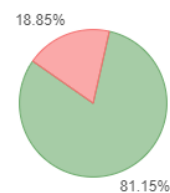
- | | | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Все | <input checked="" type="checkbox"/> Википедия | <input checked="" type="checkbox"/> Российские журналы |
| <input checked="" type="checkbox"/> Рефераты | <input checked="" type="checkbox"/> Российские конференции | <input checked="" type="checkbox"/> Энциклопедии |
| <input checked="" type="checkbox"/> Авторефераты | <input checked="" type="checkbox"/> Иностранные журналы | <input checked="" type="checkbox"/> Англоязычная википедия |
| <input checked="" type="checkbox"/> Иностранные конференции | | |

[Проверить по расширенному списку коллекций системы Руконтекст](#)Обработан файл:
DIPLOM.docx.

Год публикации: 2020.

Оценка оригинальности документа - **81.15%**Процент условно корректных заимствований - **0.0%**Процент некорректных заимствований - **18.85%**[Просмотр заимствований в документе](#)

Время выполнения: 25 с.



Источники заимствования	В списке литературы	Источники Заимствования
1. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2	—	7.96%
Авторы: Никитина И. В., Холмогорова А. Б. Год публикации: 2011. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-trevozhnost-soderzhanie-ponyatiya-i-osnovnye-napravleniya-izucheniya-chast-2 Показать заимствования (42)		
2. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1	—	6.78%
Авторы: Никитина Ирина Валерьевна, Холмогорова Алла Борисовна. Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-trevozhnost-soderzhanie-ponyatiya-i-osnovnye-napravleniya-izucheniya-chast-1 Показать заимствования (28)		
3. Диагностический инструментарий исследования социальных страхов	—	2.69%
Авторы: Сагалакова Ольга Анатольевна, Труевцев Дмитрий Владимирович. Год публикации: 2008. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/diagnosticheskiy-instrumentariy-issledovaniya-sotsialnyh-strahov Показать заимствования (21)		
4. Книга: Психология эмоций, Изард Кэррол	—	1.65%
Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/75/bestreferat-241475.docx Показать заимствования (11)		
Значимые оригинальные фрагменты		Дополнительно ▲
Библиографические ссылки		
Искать в Интернете		