

ОСОБЕННОСТИ БАЗОВЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОГОЙ И СОЦИОФОБИЕЙ

В представленной статье рассматривается проблематика социальной тревоги и социофобии во взаимосвязи с базовыми убеждениями, в частности, связь базовых убеждений и проявления симптоматики социальной тревоги и социофобии, так и на отдельные их аспекты. В данной статье описываются результаты, полученные в ходе сравнительного анализа групп с различным уровнем выраженности симптоматики социальной тревоги и социофобии относительно выраженности базовых убеждений.

Социофобия – это иррациональная боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений) либо действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц: боязнь взглядов прохожих на улице, боязнь находиться в обществе, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т. п. [1].

Человек, испытывающий симптомы тревожного расстройства, зачастую страдает от различного рода искажений получаемой информации. Такое искажение информации обусловлено защитными и компенсаторными механизмами. Люди с тревожными расстройствами отличаются проблемами восприятия информации и ее интерпретации, так как когнитивная сфера человека, его эмоции и мотивация, развиваются иначе, чем у других людей [2].

Искажения восприятия могут являться результатом влияния базовых убеждений личности. Базовые убеждения развиваются в течение всей жизни и осуществляют поддержание стабильной субъективной картины мира, которая организует активность индивида в постоянно изменяющихся условиях реальности. Ради поддержания этой картины мира человек толкует происходящие с ним события через призму своих базовых убеждений. По мнению Р. Янов-Бульман, чувство безопасности как базовое ощущение нормального человека состоит из трех категорий базовых убеждений, которые и составляют структуру субъективного мира личности. Во-первых, это вера в то, что мир, в целом, хорошее место, в нем больше добра, чем зла; во-вторых, мир полон смысла, т. е. события в нем подконтрольны и подчинены законам справедливости; в-третьих, убежденность индивида в ценности своего Я (я хороший человек, я правильно себя веду) и оценка своей удачливости.

Для людей с выраженной социальной тревогой и социофобией характерно использование искаженных базовых убеждений, зачастую являющихся неадекватными, ведущими к дезорганизации активности индивида и развитию, а также поддержанию собственно социального тревожного расстройства.

Для выявления и оценки особенностей социофобии во взаимосвязи с базовыми убеждениями на базе ГГУ имени Ф. Скорины было проведено соответствующее исследование, в котором приняли участие 54 студента. Средний возраст участников исследования 19 лет. Стоит заметить, что участие в исследовании приняли студенты обоих полов.

Для реализации цели исследования были использованы опросник социальной тревоги и социофобии (О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев) и шкала базовых убеждений (Р. Янов-Бульман) [3, 4].

По результатам проведенного исследования с использованием данной методики было выявлено, что для 27,78 % испытуемых характерен умеренно повышенный уровень социальной тревоги, который может повышаться в ситуациях сильного стресса. У такого же процента испытуемых, а именно 27,78 %, была обнаружена высокая социальная тревога со стойкими тенденциями к избеганию, сильным напряжением в социальных ситуациях. У 20,37 % испытуемых наблюдается промежуточный уровень социальной тревоги, который характеризуется эпизодическими проявлениями в экспертных ситуациях оценивания. Испытуемых с повышенным уровнем социальной тревоги оказалось также достаточно много – 11,11 % опрошенных испытывают трудности с установлением контактов, опасаются критики и отвержения. С невыраженным уровнем социальной тревоги было обнаружено 9,26 % испытуемых. И у 3,7 % испытуемых по результатам опроса была обнаружена клиническая социофобия, характеризующаяся сильным физическим и эмоциональным напряжением, избеганием и самоизоляцией.

Также для данной методики был произведен расчет уровня выраженности каждого отдельного из представленных базовых убеждений, а также уровня выраженности базовых убеждений в целом. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что в целом все базовые убеждения находятся на верхней границе среднего уровня своей выраженности. Наиболее выраженные убеждения у испытуемых – «степень самоконтроля», «благосклонность мира» и «ценность собственного Я». Данные результаты говорят о том, что в среднем испытуемые склонны видеть мир относительно безопасным, а события, происходящие в нем, подвластными их собственному контролю. Также данные показывают, что большинство испытуемых оценивает себя позитивно, имеет адекватную самооценку и имеет достаточно навыков для определения ценности своей личности. Менее выраженными оказались убеждения в «случайности распределения событий», «справедливости мира» и «контролируемости мира», однако они также находятся на верхней границе средней выраженности. Таким образом, средняя выраженность каждого базового убеждения составляет 15,12 баллов, что характеризует средний уровень выраженности у испытуемых базовых убеждений, умеренное влияние на их жизнь каждого конкретного убеждения.

Далее было проведено исследование взаимосвязи между уровнем социальной тревоги по опроснику социальной тревоги и социофобии и шкалами базовых убеждений.

Полученные данные показывают достоверную корреляционную связь некоторых базовых убеждений и уровня социальной тревоги. Между тем, большинство полученных связей характеризуется обратной корреляцией.

Так, убеждение индивида относительно благосклонности мира к нему снижает уровень социальной тревоги, что подтверждается результатами корреляционного анализа. Коэффициент корреляции в данном случае равняется $r = -0,334$ при $p = 0,014$, что говорит о достоверной обратной связи между данными факторами. Можно сделать

вывод о том, что убеждение в благосклонности мира, его безопасности и комфортности для индивида может снижать уровень социальной тревоги.

Другая связь, обнаруженная в ходе корреляционного анализа, также является непрямой. Убеждение касательно доброты людей также связано с более низким уровнем социальной тревоги. Коэффициент корреляции равняется $r = -0,375$ при $p = 0,005$. Таким образом, можно предположить, что уверенность в доброжелательности людей является фактором, уменьшающим уровень социофобии.

Прямая связь была обнаружена между убеждением индивида в том, что события, которые случаются с ним, несут хаотичный, случайный характер и не могут быть контролируемыми им. В данном случае коэффициент корреляции равняется $r = 0,258$ при $p = 0,059$. Эта связь может указывать на увеличение симптоматики социофобии при наличии у человека данного убеждения.

Еще одна обратная связь была обнаружена в убеждении «ценность собственного «Я»». Это убеждение предполагает осознание индивидом ценности и целостности своего образа «Я» и самоуважения. Коэффициент корреляции при этом равняется $r = -0,40$ при $p = 0,003$. Данная корреляция позволяет сделать вывод о том, что люди с наличием убеждения в ценности собственного «Я» имеют менее выраженный уровень социальной тревоги.

Таким образом, в ходе корреляционного анализа были выявлены достоверные связи между уровнем социальной тревоги и некоторыми из базовых убеждений. Также было произведено исследование взаимосвязи базовых убеждений и отдельных аспектов социофобии. Выявленные взаимосвязи позволяют сделать некоторые выводы касательно симптоматики социальной тревоги. Можно утверждать, что наличие у индивида некоторых убеждений, которые составляют его личность, способствуют снижению тревожной симптоматики в различных ситуациях социального взаимодействия, а также снижают вероятность возникновения специфических для социальной тревоги и социофобии реакций.

Убеждениями, которые связаны с уменьшением уровня тревожной симптоматики, являются убеждение человека в благосклонности, безопасности окружающего его мира ($r = -0,310$ при $p < 0,023$); уверенность человека в доброте людей, их доброжелательности и альтруистичности, благосклонности к нему ($r = -0,405$ при $p < 0,002$); убеждение в ценности собственного «Я», наличии положительной и стабильной самооценки, самоуважение и ощущение своей целостности ($r = -0,337$ при $p < 0,013$). Нашим исследованием было показано, что описанные выше убеждения связаны с более низким уровнем социальной тревоги в ситуациях, когда человек находится в центре внимания, под наблюдением или подвергается экспертной оценке. Также можно сказать, что убеждение в ценности собственного «Я» связано с менее выраженной вероятностью возникновения у индивида постситуативных руминаций, представляющих собой непрерывное мысленное проигрывание ситуации взаимодействия ($r = -0,27$ при $p < 0,048$). Со снижением проявлений симптоматики социофобии в ситуациях формального взаимодействия, когда индивид затрудняется проявить инициативу из-за страха критики или потери субъективного контроля, связаны убеждения в доброте людей ($r = -0,279$ при $p < 0,041$), вера в благосклонность мира ($r = -0,26$ при $p < 0,058$), а также убеждение в ценности собственного «Я» ($r = -0,48$ при $p < 0,000$). Также было выявлено, что сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения, блокирование признаков тревоги в ситуациях экспертной оценки менее выражены в случае, если у индивида имеются следующие убеждения: доброта людей ($r = -0,259$ при $p < 0,058$); ценность собственного «Я» ($r = -0,361$ при $p < 0,007$).

Помимо прочего, было выявлено, что убеждение человека касательно того, что события, происходящие с ним, происходят случайно и не поддаются его контролю, не зависят от его действий, связано с увеличением уровня тревожной симптоматики в ситуациях как формального взаимодействия, так и неформального ($r = 0,337$ при

$p < 0,013$). Человек с уверенностью в том, что события, происходящие с ним, ему неподвластны, связан с самофокусировкой внимания в ситуациях социального взаимодействия, а также блокированию своих эмоциональных проявлений.

Далее был проведен сравнительный анализ группы испытуемых с выраженным уровнем симптоматики социальной тревоги и социофобии и группы испытуемых с невыраженной социальной тревогой. На основании разделения испытуемых на группы по уровню выраженности симптоматики социофобии было установлено, что у 57 % испытуемых отсутствует или не выражена социальная тревога, а выраженная симптоматика социальных страхов была обнаружена у 43 % испытуемых.

Исследование показало, что испытуемые с выраженной симптоматикой социальной тревоги имели менее выраженный общий уровень базовых убеждений (средний ранг данного параметра для группы с невыраженной симптоматикой составил 31,35, а для группы с выраженной симптоматикой – 22,30). При этом разница средних рангов является статистически значимой для общего уровня базовых убеждений, в данном случае, критерий $U = 237,000$ при $p = 0,036$. Полученные из сравнения результаты говорят о том, что у людей с невыраженной симптоматикой социофобии общий уровень базовых убеждений значительно выше, в том время как для людей с выраженной симптоматикой социальной тревоги общий уровень базовых убеждений является пониженным, что может являться причиной проявления их симптоматики.

Также по результатам исследования можно сделать вывод о том, что для испытуемых с выраженной симптоматикой социальной тревоги и социофобии характерен менее выраженный уровень убеждения «ценность собственного Я» (средний ранг данного параметра для группы с невыраженной симптоматикой составил 32,21, а для группы с выраженной симптоматикой – 21,15, $U = 210,500$ при $p = 0,010$). Так как уровень выраженности убеждения в ценности собственного «Я» у группы с выраженной социальной тревога и симптоматикой социофобии является пониженным, это может говорить о том, что тревожная симптоматика способна увеличиваться в случае, если человек имеет низкую степень самоуважения и сниженную самооценку.

Результаты исследования также выявили несколько тенденций к достоверности. Такие тенденции обнаружены для параметра «степень самоконтроля» (средний ранг данного параметра для группы с невыраженной симптоматикой составил 30,90, а для группы с выраженной симптоматикой – 22,89, $U = 250,500$ при $p = 0,061$), а также для параметра «степень удачи, везения» (средний ранг данного параметра для группы с невыраженной симптоматикой составил 31,03, а для группы с выраженной симптоматикой – 22,74, $U = 247,000$ при $p = 0,053$). Данные показатели указывают на тенденцию к достоверности полученных различий, что может говорить о том, что группа лиц с социальной тревогой имеют менее выраженное убеждение о том, что он способен контролировать события, происходящие с ним, а также может полагаться на удачу. Таким образом, исследование различий между группами с выраженной и невыраженной симптоматикой социофобии показало, что в отношении общего уровня базовых убеждений имеется выраженная взаимосвязь с проявлениями симптоматики социального тревожного расстройства. Группа испытуемых с выраженной симптоматикой имеет более низкие показатели общего уровня базовых убеждений. Это касается и показателей для убеждения «ценность собственного «Я»» – у группы с выраженной симптоматикой данное убеждение имеет более низкие показатели. Также были обнаружены тенденции к достоверности различий между группами по таким параметрам, как «степень самоконтроля» и «степень удачи, везения».

Литература

1 Джекобсон, Д. Л. Секреты психиатрии / Д. Л. Джекобсон, А. М. Джекобсон / под ред. П. И. Сидорова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2007. – 103 с.

2 Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 365 с.

3 Сагалакова, О. А. Социальные страхи и социофобии / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев –Томск : Изд-во Том. ун-та, 2007. – 210 с.

4 Краснорядцева, О. М. Психологические практики диагностики и развития самооффективности студенческой молодежи / О. М. Краснорядцева, В. И. Кабрин, О. И. Муравьева, М. А. Подойницина, О. Н. Чучалова. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2014. – 41 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ТГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ