

СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ: ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УСТОЙЧИВЫХ АЛГОРИТМОВ РЕАГИРОВАНИЯ НА СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

О.А. Сагалакова (Барнаул)

Аннотация. В работе обоснована актуальность исследования социальной тревожности и социальной фобии, а также адекватность психосемантического подхода в изучении данных феноменов. Социальная тревожность и социальная фобия рассматриваются как мотивационное расстройство с преобладающим и патологическим стремлением к избеганию неудачи. Проведено психосемантическое исследование установок к социальным ситуациям.

Ключевые слова: социальная тревожность, социальная фобия, тревога, мотивация, избегание, устойчивая форма реагирования, психосемантический анализ, семантическая склейка.

1. Социальная фобия (СФ). Обоснование адекватности психосемантического метода при исследовании социальной фобии

Проблема социальной тревожности является актуальной в современном обществе, где человек каждодневно вынужден вступать в массу социальных коммуникаций, многие из которых неприятны и эмоционально напряжены. В результате высокой социальной тревожности человек вынужден избегать ряд жизненных обстоятельств, что в итоге приводит к дезадаптивному поведению, отсутствию адекватного психологического отношения к жизненным ситуациям. Постепенно человек вычеркивает себя из категории успешных людей, остается за бортом социальной активности, и его негативные когнитивно-эмоциональные установки относительно своих возможностей становятся все более пессимистичными, а поведение – все чаще избегающим вплоть до полной остановки в действиях. В большинстве случаев такие люди обращаются с жалобами на хронически сниженное настроение, отсутствие удовлетворения, общую высокую тревожность, неумение сформировать дружеские, интимные и/или профессиональные отношения. Не всегда социальную тревожность можно отождествить с СФ как патологическим и имеющим крайнюю степень выраженности страхом социальных ситуаций. Речь идет о степени тяжести переживаний и дезадаптации. Социальная тревожность, безусловно, имеет меньшие дезадаптивные последствия для человека, но является не просто дискомфортным элементом повседневной жизни, а мешает раскрытию своего потенциала и желанию эффективно функционировать в обществе, испытывать удовольствие от жизни. Социальная тревожность свойственна в той или иной мере всем людям, поэтому мы говорим о психологической проблеме только в том случае, если интенсивность данных переживаний неадекватна имеющимся обстоятельствам.

В данной статье описана методика, эксплицирующая формы и разновидности социальной тревожности, причины возникновения тех или иных «ликков тревожности» и видов страха в зависимости от социальных ситуаций и психологических особенностей человека. По аналогичному алгоритму создания методики планируется исследование пациентов, страдающих СФ.

До недавнего времени СФ рассматривали как явление коморбидное тому или иному заболеванию. В последние годы можно отметить тенденцию выделения СФ в самостоятельное заболевание. Как отмечает Д.В. Ястребов, состояния с явлениями СФ упоминаются в психиатрической литературе, начиная с середины XIX в., и определяются как страх публичного действия, провоцирующий появление тревоги по поводу морального положения в кругу людей [7]. Существует ряд диагностических критериев для постановки диагноза (F40.1 – СФ), среди которых можно отметить сильный и устойчивый страх перед одной или несколькими социальными ситуациями, в которых индивид сталкивается с незнакомыми людьми или подвергается оценке со стороны окружающих, страх может иметь вид панической атаки, при этом человек осознает, что его страх преувеличен. Кроме того, характерно избегающее поведение ситуаций оценивания успешности, что значительно нарушает нормальный образ жизни человека.

Концепция «выученной беспомощности» М. Селигмана показывает, что люди ценят сильное чувство внутреннего контроля и пытаются избежать ситуаций, которые они не могут контролировать. Основным способом реагирования на тревожащую ситуацию является попытка восстановления контроля. Если же установка на «беспомощность» и безвыходность сформирована, то возможен только тип поведения – избегание и нарастающий негативный эмоциональный фон [8]. Б. Вайнер предложил теорию «каузальной атрибуции» [6], состоящей в том, что человек с необходимостью приписывает ситуациям (или любому объекту) определенный смысл, исходя из своих мотивационно-потребностных особенностей. Каузальные атрибуции оказывают влияние на ожидание будущих успехов, настойчивость и уровень усилий, эмоциональный тип реагирования. В качестве терапии Дж. Вольпе использовал известную бихевиоральную технику систематической десенсибилизации, оказавшуюся достаточно эффективной в лечении тревожных расстройств в отличие от психоаналитической психотерапии [9].

В современной клинической психологии четко обозначается проблема поиска и разработки новых психодиагностических средств. Классическое понимание клинического метода, направленного на единичный клинический случай, находится в кризисной ситуации, пере-

определяется его верификационный, научный статус. Характерным последствием предпочтительного использования в клинической практике идеографического подхода является мифологизация клинических переживаний пациента, использование ненаучных критериев анализа данных. А.Г. Шмелев считает, что в своем историческом выражении клинический подход выглядит не слишком «научным», поскольку означает «отказ от работы с какой-либо заданной матрицей данных – с каким-либо заданным набором столбцов-параметров: вектора, описывающие разных людей, должны различаться и по составу, и по длине... невозможно применить стандартизованные алгоритмы многомерного анализа данных...» [6, с. 42–43].

Проблему поиска адекватного методологического и методического инструментария в клинической психодиагностике отмечает ряд современных авторов, занимающихся разработкой семантического метода в различных приложениях психологических исследований [1, 3, 5, 6]. Исследователи находят принципиальную возможность исследовать патологию семантизации объектов мира при тех или иных психических нарушениях. Психосемантический анализ как процедура субъективной смысловой категоризации и контекстуализации объектов мира дает возможность вычленения первичных эмпирических индикаторов, позволяет идентифицировать семантические коды деятельности индивида и ее деформаций. Психосемантическое пространство (как силовое пространство смысловых напряжений) отображает вектора направлений активности ментальности (понимаемой как совокупность общих диагностических признаков и субъективных болезненных переживаний), позволяя прогнозировать поведение индивида. Когнитивизм в клинической психологии и семантический анализ как выход на эмпирически достоверный уровень фиксации психодиагностических критериев в клинике – это и есть, по нашему мнению и мнению авторов, на которых мы опираемся, условие эффективности клинического метода [4, 6].

Считать исследуемое заболевание СФ и социальную тревожность исключительно «эмоциональным расстройством» было бы неверно. Скорее, это более сложный феномен, который можно обозначить как «мотивационное расстройство». Мотивация включает в себя и эмоционально-потребностный, и поведенческий уровни формирования отношения к объекту (в широком смысле).

Рассмотрение основных концепций психосемантического направления в психологии, имеющих своим теоретическим основанием утверждение о непосредственной недоступности человеческому сознанию реальности [1, 2, 5, 6], обнаруживает базовое положение: индивид с необходимостью ориентируется в мире по тем ментальным схемам, которые конструируются в процессе адаптации. Естественно, что процесс адаптации может быть нарушен в связи с искажениями в сфере эмоционально-смысловой кодировки объектов мира в зависимости от ситуации, потребности, и эмоционально-

мотивационной составляющей. Неадекватные установки, кристаллизованные в смысловые склейки и имеющие статус неосознаваемого алгоритма восприятия ситуации и действия в ней, оказываются определяющими на последующих этапах деятельности.

СФ как мотивационное расстройство предполагает формирование устойчивого алгоритма восприятия и реагирования в отношении ряда социальных ситуаций, детерминируемого значимыми для индивида потребностями, преобладающей мотивацией избегания и соответствующим негативным эмоциональным сопровождением. Когнитивно-эмоциональный конфликт, базирующийся на неспособности реализовать значимое мотивационно-потребностное стремление индивида (сердцевина социальной тревожности), состоит в противоречивом соприкосновении важных потребностей и невозможности их достижений в силу субъективно непреодолимых преград. Таким образом, эмпирическое исследование возможно только как выделение определенных индикаторов, являющихся указателями объектов жизненного мира исследуемой ментальности, посредством которых возможно воссоздание мотивационно-потребностных стремлений и специфики конструирования образа ситуаций. Такие индикаторы призваны обнаружить основные направления активности, их смысл в рамках исследуемой группы индивидов.

2. Реконструкция семантического пространства страхов к социальным ситуациям

Итак, с помощью психосемантического анализа исследуемого феномена воссоздается комплекс основных потребностей индивида. Наиболее показательным и ярким способом эксплицировать значимость мотивационно-потребностного ядра индивида является условие фрустрации данной потребности. Социальная тревожность и фобия – не просто страх относительно социальных обстоятельств, он локален, исходит из сформированного образа ситуации, относится к конкретному виду ситуаций и в качестве пускового механизма имеет негативный опыт удовлетворения значимого мотивационно-потребностного комплекса. Страх потерять значимые для человека условия жизни (для которых типичный способ удовлетворения потребностей является оптимальным) заставляет его испытывать те мучительные переживания и бояться тех или иных событий и последствий. Все вышесказанное позволяет разработать психодиагностическую методику, направленную на выявление «негативных» установок к социальным ситуациям.

Психосемантическая методика, выявляющая специфику лиц, страдающих высоким уровнем социальной тревожности, состоит из следующих этапов. На этапе формулировки категорий страхов и сопутствующих эмоциональных переживаний (в работе кратко обозначается как «эмоции»), а также социальных ситуаций, вызывающих тревогу, с испытуемыми была проведена пред-

варительная проективная процедура, результатом которой явилось вычленение каждым испытуемым ряда социальных ситуаций, эмоций, испытываемых вследствие участия в них, а также непосредственно тех страхов, которые он испытывает в отношении данных ситуаций. В качестве испытуемых выступили студенты-психологи, 35 человек. Испытуемым было предложено мысленно представить эти ситуации, отметить эмоции и страхи, собственные переживания и затем описать их. Обработка полученных данных позволила составить списки ситуаций, эмоциональных реакций и страхов (то, чего человек боится в каждом случае) на языке исследуемой ментальности, то есть языковые конструкты формулировались самими испытуемыми. Для исследования отобраны наиболее распространенные категории и формулировки, описывающие опыт ментальности.

В результате для составления методики было сформировано три списка: социальные ситуации (25), эмоциональные реакции (16) и страхи (28) (см. приложение). Для построения шкалы, отражающей нормальное распределение данных, было проведено пилотажное психодиагностическое исследование, позволившее сформировать адекватную размерность и градации шкалы выраженности свойства. Далее была составлена методика исследования социальной тревожности, состоящая из двух этапов. На первом этапе испытуемым предлагалось заполнить матрицу «ситуации – эмоции», необходимо было оценить выраженность эмоциональной реакции в ситуации по шкале от 0 до 7 (с детально прописанными градациями). Так, поочередно каждая ситуация была оценена через каждую эмоцию.

Вторым этапом методики была процедура заполнения матрицы выраженности страхов в отношении ситуаций по аналогичной шкале выраженности. Список эмоциональных переживаний представлен в таблице, список страхов – в приложении 1. В качестве ситуаций, которые оценивались на обоих этапах, и были вычленены на исследуемой ментальности, выступили формулировки, например: «болезнь, смерть близкого человека», «разлука с любимым человеком», «знакомство с девушкой/молодым человеком (по своей инициативе)» и пр. (см. приложение 1). По результатам обработки данных составлена усредненная матрица 25 на 16 («ситуации – эмоции») и усредненная матрица 25 на 28 («ситуации – страхи»), произведена факторизация данных с применением поворота факторов по принципу «varimax normalized». Для обработки данных использовалась программа Statistica 6.0.

Описание результатов исследования

Проанализируем полученное с помощью психосемантического метода смысловое пространство «ситуации – эмоции» (см. таблицу). В качестве факторов выступают эмоциональные переживания, сопутствующие в ситуациях (являющиеся индивидуальными факторными весами). Факторное пространство состоит из пяти значимых факторов. Анализируя первый фактор (объясняющий максимум дисперсии – 33%, его собственное значение 5,3) и его индивидуальные факторные веса, становится понятным: «разлука с любимым человеком», «ссора (конфликт) с близким другом», а также «возвраще-

Факторный анализ усредненной матрицы «эмоции – ситуации»

	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	
1	0,181785	0,432255	0,330523	-0,09132	0,764512	Испытываю неуверенность в себе
2	0,319907	0,081308	0,761447	0,19002	0,487961	Чувствую себя беспомощным и незащищенным
3	0,400551	0,065222	0,876247	-0,01073	0,104882	Испытываю замкнутость, отгороженность
4	0,103968	0,906085	-0,05317	-0,16441	0,242717	Испытываю стыд
5	0,560916	-0,10337	0,549782	0,05463	0,454051	Навязчивое чувство повторяющихся мыслей
6	0,819965	0,227121	0,261401	0,264593	0,315153	Испытываю угрызения совести
7	0,824431	0,192498	0,199888	0,170942	0,341937	Укоряю себя за сделанное
8	0,911929	-0,01738	0,255905	-0,11136	0,089037	Ощушаю злость на другого
9	0,789631	0,149264	0,345805	0,200106	0,344805	Испытываю чувство вины
10	0,439455	-0,19586	0,606626	0,1769	0,523771	Ощушаю безвыходность ситуации
11	0,780335	-0,15201	0,494977	0,102844	0,241527	Испытываю горькую обиду
12	-0,19061	0,175183	-0,09815	-0,93653	0,095786	Ощушаю, что за собой постоянно надо следить
13	0,35119	0,037743	0,307682	-0,01487	0,825543	Нахожусь в панике
14	0,305997	0,247563	0,102709	-0,08426	0,885278	Испытываю сильное волнение
15	0,543699	-0,23445	0,548318	0,264792	0,425362	Испытываю жалость к себе
16	0,736827	0,109802	0,322961	0,260743	0,456686	Чувствую злость на себя
E.V.	5,322292	1,362499	3,188136	1,290642	3,638298	
P.T.	0,332643	0,085156	0,199259	0,080665	0,227394	

шение товара в магазин» представлены эмоциональными переживаниями «навязчивого чувства повторяющихся мыслей», «угрызения совести». «Укоряя себя за сделанное», спровоцировавшее данную конфликтную ситуацию, человек вынужден одновременно чувствовать и «злость на другого», и «злость на себя», при этом испытывая «чувство вины», «горькой обиды» и «жалости к себе». Разлука или ссора со значимым другим как сфера близкого общения характеризуется внутренним эмоциональным конфликтом, сопровождающимся одновременной разнонаправленностью обвинительных реакций, недостаточной дифференцированностью эмоционального отношения к ситуации. Укоры за сделанное и вина человека состоят в том, что он мог изменить положение вещей, не допустить такого, но вместо этого вынужден испытывать крайне негативные чувства. Категория подконтрольности ситуации является фундаментальной в процессе категоризации социальных обстоятельств и формирования к ним мотивационного и эмоционального отношения как его подструктуры.

Второй фактор (собственное значение 1,36, объясняет около 9% дисперсии) сформирован «чувством стыда», «неуверенности в себе, нерешительности». Такое эмоциональное реагирование возникает на ситуации, предполагающие интимно-личностные контакты, попытку углубить и наладить коммуникацию. «Знакомство с девушкой/молодым человеком (по своей инициативе)», «признание в любви» – наиболее характерные ситуации для характеризуемого эмоционального «конфуза». В данном случае преобладает условие неловкости, скованности и неуверенности в себе. Человеку неизвестен исход события, он выступает инициатором и словно осмеливается делать «вызов» судьбе, проявить инициативу, но он не знает и не может знать исхода события.

Третий фактор (собственное значение 3,1, объясняет около 20% дисперсии) представляет фактор депрессивной реакции. Человек не имеет власти над такими событиями, как «болезнь, смерть близкого человека», «собственная тяжелая болезнь», «знакомство или разговор с человеком выше по статусу (начальством)», «темная и пустынная дорога домой». Интересно, что страх беседы с начальством обнаруживает смысловое единство со страхами за физическое здоровье и жизнь себя и близкого. «Начальник» воспринимается как «року», «судьба», от которой невозможно защититься и проконтролировать, «взять все в свои руки». Остальные ситуации – это угроза для жизни, физического существования человека, она объективна, но случайна, и человек не властен над ней. В таких условиях возникают «чувства беспомощности и незащищенности», «навязчивое чувство повторяющихся мыслей», «ощущение безвыходности ситуации», «горькой обиды», «жалость к себе». Все эти эмоции безысходны, потому как безадресны, это стечение обстоятельств, от которых никто не застрахован.

Четвертый фактор (его собственное значение 1,2, описывает 8% дисперсии) представлен ощущением, «что

за собой надо постоянно следить». Ситуации «знакомство или разговор с вышестоящим лицом (начальством)», «разговор по телефону с незнакомым человеком», «работа под наблюдением», а также «быть в центре внимания» предполагают состояние необходимости постоянного контроля за своими действиями. В данном случае основание контроля ситуации достигает апогея: возникает ощущение, что надо постоянно следить за собой, контролировать каждый шаг. Фактор описывает предельное эмоциональное напряжение и подчеркивает момент самопрезентации в обществе.

Пятый фактор (собственное значение 3,6) является вторым по значимости после первого фактора, объясняет 22% дисперсии. В данном случае, в отличие от третьего фактора, чувство «беспомощности и незащищенности» объединилось не с депрессивной апатией и жалостью, обидой (см. 3 F, что формировало совсем иной смысл), а с такими переживаниями, как «неуверенность в себе, нерешительность», «ощущение безвыходности», состояние «паники» и «сильного волнения». Комплекс соответствующих переживаний человек «вынужден» испытывать в условиях «проверки знаний (контроля умений)», «выступления перед аудиторией». В характеризуемой независимой категории смысла, судя по противоположным ситуациям, которые вошли в этот фактор, очевидно важное для адаптации и категоризации коммуникативного опыта противопоставление: я один и я в толпе, ответственность за действия и ее отсутствие, авторство поступка и анонимность.

Анализ факторной структуры социальной тревожности студентов показал, что категория *контроля ситуации* задает континуум и спектр разнообразия эмоциональных переживаний в различных социальных условиях. От смыслового основания «контролируемость ситуации» зависят степень и глубина негативных эмоциональных переживаний, тревоги и страха в отношении к тем или иным жизненным обстоятельствам. Кроме того, содержательный характер факторов показывает широкий диапазон тревожных ситуаций для испытуемых, вызывающих то чувства злости и горькой обиды с элементами самообвинения, то безысходности и апатии, то паники и волнения, то стыда и неуверенности в себе.

Второе факторное пространство формировалось из матрицы оценок испытуемыми степени выраженности страхов в ситуациях. В качестве факторов выступали страхи (например, «боюсь показаться навязчивой»), а индивидуальными факторными весами выступали ситуации. Список страхов представлял из себя перечень, сформированный предварительным проективным исследованием и состоящий из 28 утверждений, каждое из которых начинается словом «боюсь». Так, человек видел перед собой ситуации и страхи и последовательно оценивал по шкале от 0 до 7 степень выраженности данного страха в каждой конкретной ситуации. В результате испытуемый приписывал числовую выраженность ситуациям с позиции того, насколько (от «выраженность

полностью отсутствует» до «очень сильная выраженность») сильно в ситуации он боится: «негативной оценки, осуждения со стороны значимых людей», «одиночества (пустоты)», «неопределенности, неясности», «показаться навязчивым», «потерять уже существующее (изменения, решения)», «причинить боль другому (душевные страдания)», «потерять близкого человека и его теплое отношение», «непонимания значимыми другими (что скажут другие)», «показаться смешной, глупой, неловкой (надо мной посмеются)», «собственных душевных мук», «измены (любимого человека)», «своей смерти», «сильной физической боли», «старости (стать непривлекательной)», «показаться для значимого человека непривлекательной», «нести груз ответственности», «оказаться аутсайдером», «оказаться хуже (глупее, некрасивее) других», «отвержения, неприятия», «предательства близкого человека», «потерять часть себя в страдании», «что близкий будет испытывать физическое страдание», «оказаться недостаточно социально признанным», «оказаться посредственностью», «что с тобой грубо (резко и холодно) обойдутся», «жить дальше потому, что мир несовершенен и ужасен», «что все закончится катастрофически плохо», «покраснеть, когда это видят другие люди».

Смысловое пространство «ситуации – страхи» состоит из четырех факторов. Первый фактор объясняет максимум дисперсии и представляет собой эмоционально малодифференцированный сгусток страха страдания, душевных мук и отчаяния, вызванного фрустрацией в близких интимных коммуникациях, дружеской поддержке. Фактор сформирован страхами «одиночества (пустоты)», «неопределенности, неясности», «потери уже существующего (страх изменения, принятия решения)», «причинить боль другому (душевные страдания)», «потерять близкого человека и его теплое отношение», «собственных душевных мук», «измены любимого человека», «старости (стать непривлекательной)», «нести груз ответственности», «предательства близкого человека», «потерять часть себя в страдании», «близкий будет испытывать физическое страдание», «жить дальше потому, что мир несовершенен и ужасен», «что все закончится катастрофически плохо». Данное смысловое единство страхов связано с потерей близкого (вследствие измены, предательства, утраты или каких-то общих изменений в жизни). Структура иллюстрирует страх потерять стабильность в жизни, равновесие повседневности. В смысловом пространстве «ситуации – страхи» данная категория объясняет максимум дисперсии (37%, собственное значение 10,5): страх сильного страдания и потери каких-то значимых, близких контактов (вследствие разных причин), на которых, судя по данным, живут основные потребности исследуемой ментальности. Все это характеризует общую тревогу относительно значимых потребностей. «Неясность», «одиночество, пустота», «душевные муки» связаны в смысловое единство с «изменой», «предательством», «старостью как

страхом показаться непривлекательной», «изменениями в жизни» – все это элементы общего страха потерять имеющиеся у человека контакты с близкими людьми. Данный тип страха имеет большую значимость, что свидетельствует об актуальности потребности в интимных контактах и уверенности в своей значимости для другого. Именно с фрустрацией этих потребностей связано «одиночество», «душевные муки» – свои и близкого, а также пессимистическая оценка перспективы («катастрофичность» последствий), исхода и переживания по поводу «несовершенства мира», т.е. индивидуальные неприятности в межличностном общении экстраполируются на масштаб мира в целом. Именно от эффективности в близких коммуникациях зависит гармоничное восприятие мира вообще, его оптимистическое конструирование. Фрустрация аффилятивной потребности является наиболее негативно эмоционально наполненной для исследуемой ментальности испытуемых.

Второй фактор объясняет 35% дисперсии (собственное значение 10), что свидетельствует об актуальности вошедших в анализируемую структуру ситуаций и соответствующих переживаний для данной ментальности испытуемых. Человек, погруженный в ситуации: «знакомство с девушкой/молодым человеком (по своей инициативе)», «проверка, контроль знаний», «выступление перед аудиторией», «вхождение в новый коллектив», «самостоятельная организация коллективного мероприятия», «разговор с начальством», боится «осуждения со стороны значимых людей», «показаться навязчивым», «потерять уже существующее», «непонимания значимого другого («что скажут другие)», «показаться смешной, глупой, неловкой», «показаться для значимого человека непривлекательной», «нести груз ответственности», «оказаться аутсайдером», «оказаться хуже (глупее, некрасивее) других», «отвержения, неприятия», «оказаться недостаточно социально признанным», «с тобой грубо (резко и холодно) обойдутся», «покраснеть, когда это видят другие люди». Знакомясь с молодым человеком (девушкой), разговаривая с начальником или выступая перед аудиторией, человек боится резкого и грубого обращения, оказаться хуже, глупее, непривлекательнее в его (ее) глазах, выставить себя не в выгодном свете, провалиться, оказаться социально отверженным. Сформированное представление иллюстрирует установку: от оценки окружающих и их отношения зависит социальная эффективность и привлекательность человека. В данном случае обозначена потребность в социальном признании и положительном оценивании со стороны других, выступающих представителями разных социально-коммуникативных сфер жизни.

Третий фактор, наименее значимый из четырех, объясняет 6% дисперсии, собственное значение 1,6) выражен страхами: «старости (стать непривлекательной)» и «показаться для значимого человека непривлекательной». Такие страхи возникают в интимно-личностных ситуациях «знакомства с девушкой/молодым человеком», «призна-

ния в любви», «разлуки с любимым человеком», а также «собственной тяжелой болезни». Страх оказаться непривлекательной связан с коммуникативными ситуациями оценивания достоинств, а также физической болезни. В данном случае здоровье человека связано не с потребностью жить дальше, а с потребностью в стабильных коммуникативных отношениях.

Четвертый фактор объясняет 9% дисперсии (собственное значение 2,5). Ситуации «болезнь, смерть близкого человека», «собственная тяжелая болезнь», «темная и пустынная дорога домой», «медицинский осмотр» связаны со страхами угрозы собственной жизни и жизни близкого: «боюсь своей смерти», «боюсь сильной физической боли», «боюсь, что близкий будет испытывать физическое страдание». Исход данных обстоятельств не зависит от попыток их проконтролировать. Восприятие данных ситуаций и их специфика свидетельствуют о фундаментальном мотивационно-потребностном стремлении человека к продолжению жизни, здоровому существованию, защищенности своей физической комфортной жизни и жизни значимого близкого человека. Обстоятельства, содержащие в себе опасность смерти и болезни, вызывают у человека ощущения неясности и неопределенности, страха за жизнь.

Взаимоналожение факторных пространств

По результатам процедуры взаимоналожения факторных пространств (введенной Д.В. Труевцевым) матриц «ситуации – эмоции» и «ситуации – страхи», осуществляемых посредством корреляционного и многомерного регрессионного анализа, оказалось, что на значимом уровне существует ряд связей между факторами двух выше проанализированных факторных структур. Данная математическая процедура отражает, в рамках какой категории страхов возникают те или иные эмоциональные образы ситуаций.

Первая регрессионная значимая связь показывает, что переживания обиды, вины, угрызений совести, злости на себя и другого вызваны страхами «одиночества (пустоты)», «неопределенности, неясности», «потери уже существующего (страх изменения, принятия решения)», «боязни причинить боль другому (душевные страдания)», страхами «потерять близкого человека и его теплое отношение», «собственных душевных мук», «измены любимого человека», «старости (стать непривлекательной)», «нести груз ответственности», «предательства близкого человека», «потерять часть себя в страдании», «близкий будет испытывать физическое страдание», «жить дальше, потому что мир несовершенен и ужасен», «что все закончится катастрофически плохо». «Неясность», «одиночество, пустота», «душевные муки» связаны в единый целостный блок страхов, объединенный «изменой», «предательством», «старостью», «изменениями в жизни», – все это оттиски общего страха потерять имеющееся у человека тепло и радость общения

с близкими людьми. Учитывая типичные социальные ситуации, по поводу которых актуализируются данные эмоции и страхи («разлука с любимым», «ссора с близким другом», а также «смена места жительства» и «болезнь, смерть близкого человека»), становится понятно, что фрустрация потребности в теплых контактах и дружеской поддержки вызывает столь сильные и мучительные переживания и страхи.

Вторая значимая регрессионная связь показала, что комплекс эмоций и страхов вызван неподконтрольностью человеческой инициативе и воле жизненных обстоятельств. Наиболее типичные ситуации, которые вызывают такие переживания и страхи, следующие: «болезнь, смерть близкого человека», «собственная тяжелая болезнь», «темная и пустынная дорога домой», «медицинский осмотр». Единство переживаний, которые согласуются с реальными страхами угрозы собственной жизни и жизни близкого: «боюсь своей смерти», «боюсь сильной физической боли», «боюсь, что близкий будет испытывать физическое страдание», вызвано тем, что исход данных обстоятельств практически не зависит от попыток субъекта контролировать результат. Именно этот момент является решающим в формировании таких эмоций, как «беспомощность и нерешительность», «замкнутость, отгороженность», «чувство повторяющихся мыслей», «безвыходность ситуации», «горькая обида» и «жалость к себе». В связи с этим депрессивная симптоматика указывает на «отгороженность» как последний способ уйти от гнетущих переживаний. Лишь судьба или случайность решает, каков будет исход, поэтому человек боится «неопределенности и неясности». Данный смысловой образ ситуаций и их специфика характеризуют значимую витальную потребность человека в физическом существовании, здоровье, защищенности своей физической комфортной жизни и жизни значимого близкого человека.

Третья регрессионная связь демонстрирует образ человека, переживающего «чувство беспомощности и незащищенности», испытывающего «сильное волнение», ощущающего «безвыходность ситуации», боящегося «негативной оценки, осуждения со стороны значимых людей», «показаться навязчивым», «потерять уже существующее», «непонимания значимого другого», «показаться смешной, глупой, неловкой», «показаться непривлекательной», «нести груз ответственности», «оказаться аутсайдером», «оказаться хуже других», «отвержения», «оказаться недостаточно социально признанным», «с тобой грубо (резко и холодно) обойдутся», «покраснеть, когда это видят другие люди». Такие переживания вызваны наиболее типичными для данного комплекса ситуациями: «знакомство с девушкой/молодым человеком», «проверка знаний», «выступление перед аудиторией», «вхождение в новый коллектив», «самостоятельная организация коллективного мероприятия», «разговор с начальником». Очевидно, что «панику», «сильное волнение» и «беспомощность» испытывает человек, выступая перед аудиторией, идя на эк-

замен или беседа с начальником, так как он боится грубого обращения, выставить себя не в выгодном свете, провалиться, остаться аутсайдером и социально не признанным. Фрустрация потребности в социальном признании и положительном оценивании со стороны других, выступающих представителями разных социально-коммуникативных сфер жизни, вызывает ощущение безвыходности и паники.

Четвертая регрессионная связь выражена объединением эмоционального реагирования – «сильного волнения», «паники», «беспомощности» и страха «неопределенности, неясности», «своей смерти», «сильной физической боли» своей и близкого, а также того, что «все закончится катастрофически плохо». Показано, что ситуации «болезни, смерти близкого человека», «собственной тяжелой болезни» имеют не только депрессивно-апатичный тип реагирования с отгороженностью от реальности, жалостью к себе и обидой (как это описано выше в связи с третьим фактором «эмоций»), но и иной,

ортогональный этому способ отношения к обстоятельствам жизни; здесь тревога приобретает характер паники, выражена оказывается не только потребность в физическом здоровье, но и потребность в положительной оценке со стороны окружающих.

Таким образом, психосемантическое моделирование пространства установок к жизненным ситуациям при тревожных расстройствах является адекватным инструментом для выяснения причин смысловых дефектов и обнаружения семантических склеек в кодировании объектов мира, ведущих к дезадаптации. Эффективность психосемантического анализа и разработки на его основе исследовательских методик неоднократно подтверждена в ряде прикладных исследований по общей и клинической психологии. Психосемантические исследования в области клинической психологии показали большую эффективность и глубину данного метода в анализе и выявлении причин, особенностей психических расстройств [1, 2, 4, 5, 6].

Литература

1. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Под ред. И.Б. Ханиной. М., 1999.
2. Келли Дж. Психология личности. Теория личностных конструктов. СПб., 2000.
3. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. М., 1997.
4. Труевцев Д.В., Коряжковцева И.С. Исследование с помощью психосемантического метода процесса адаптации у женщин, перенесших радикальную мастэктомию // Вестник алтайской науки. Проблемы социологии и психологии. Барнаул, 2001. № 1. С. 88–94.
5. Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Эмоции и аффекты: общепсихологический и патопсихологический аспекты // Психологический журнал. 1998. Т. 19, № 5. С. 81–87.
6. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. СПб., 2002.
7. Ястребов Д.В. Социальная фобия с чувствительными идеями отношения при эндогенных заболеваниях // Журнал невропатологии и психиатрии. 1998. № 12. С. 23–35.
8. Seligman M.E.P., Maier S.F. Failure to escape traumatic shock // Journal of Experimental Psychology. 1967. Vol. 74. P. 1–9.
9. Wolpe J. The systematic desensitization treatment of neuroses // Journal of Nervous and Mental Diseases. 1961. № 132. P. 180–203.

Приложение 1

Списки страхов, сопутствующих эмоций и социальных ситуаций

Эмоциональные реакции:

1. Испытываю неуверенность в себе, нерешительность.
2. Чувствую себя беспомощным и незащищенным.
3. Испытываю замкнутость, отгороженность.
4. Испытываю стыд.
5. Навязчивое чувство повторяющихся мыслей.
6. Испытываю утрызгивания совести.
7. Укоряю себя за сделанное.
8. Ощущаю злость на другого.
9. Испытываю чувство вины.
10. Ощущаю безвыходность ситуации.
11. Испытываю горькую обиду.
12. Ощущаю, что за собой постоянно надо следить.
13. Нахожусь в панике.
14. Испытываю сильное волнение.
15. Испытываю жалость к себе.
16. Чувствую злость на себя.

Социальные ситуации:

1. Болезнь, смерть близкого человека.
2. Разлука с любимым человеком.
3. Знакомство с девушкой/молодым человеком (по своей инициативе).
4. Проверка знаний (контроль знаний, умений).
5. Выступление перед аудиторией (доклад и др.).

6. Встреча с незнакомыми людьми (человеком) в незнакомом месте.
7. Вхождение в новый коллектив.
8. Собственная тяжелая болезнь.
9. Самостоятельная организация коллективного мероприятия.
10. Знакомство или разговор с людьми выше по статусу (начальство).
11. Доказательство (отстаивание) собственной правоты.
12. Признание в любви.
13. Смена места жительства (другой город, страна)..
14. Конфликт (ссора) с близким другом.
15. Темная и пустынная дорога домой.
16. Есть в незнакомом месте (на людях, в гостях).
17. Поездка в общественном транспорте.
18. Медицинский осмотр (обследование в больнице).
19. Фотографирование с группой людей.
20. Фотографирование на документ.
21. Разговаривать по телефону с незнакомым человеком.
22. Возвратить покупку в магазин.
23. Смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
24. Делать что-либо (работать) под наблюдением.
25. Быть в центре внимания.

Страхи (начинаются словом «боюсь»):

1. Негативной оценки, осуждения со стороны значимых людей.
2. Одиночества (пустоты).
3. Неопределенности, неясности.
4. Показать навязчивой.

5. Потерять уже существующее (изменения, принятия решения).
6. Причинить боль другому (душевные страдания).
7. Потерять близкого человека и его теплое отношение.
8. Непонимания значимыми другими («что скажут другие»).
9. Показать смешной, глупой, неловкой («надо мной посмеются»).
10. Собственных душевных мук.
11. Измены (любимого человека).
12. Своей смерти
13. Сильной физической боли.
14. Старости (стать непривлекательной).
15. Показать для значимого человека непривлекательной.
16. Нести груз ответственности
17. Оказаться аутсайдером.
18. Оказаться хуже (глупее, некрасивее) других
19. Отвержения, неприятия.
20. Предательства близкого человека.
21. Потерять часть себя в страдании.
22. Близкий будет испытывать физическое страдание.
23. Оказаться недостаточно социально признанным.
24. Оказаться посредственностью.
25. С тобой грубо (резко и холодно) обойдутся.
26. Жить дальше потому, что мир несовершенен и ужасен
27. Все закончится катастрофически плохо.
28. Покраснеть, когда это видят другие люди.

SOCIAL PHOBIA: THE PSYCHOSEMANTIC ANALYSIS OF STEADY ALGORITHMS OF REACTION TO SOCIAL SITUATIONS

O.A. Sagalakova (Barnaul)

The summary. In work the urgency of research of social uneasiness and a social phobia, and also adequacy psychosemantic the approach in studying the given phenomena is proved. Social uneasiness and a social phobia is considered as motivational frustration with prevailing and pathological aspiration to avoiding failure. It is shown, that semantic space of installations of reaction and behaviour in social situations opens semantics defects. It is carried out psychosemantic research of installations to social situations.

Key words: social uneasiness, a social phobia, alarm, motivation, avoiding, the steady form of reaction, psychosemantic the analysis, semantic unity of properties.