

УДК 157.97, 159.9.072

**ТРЕВОГА ОЦЕНИВАНИЯ И СТРАХ ОСМЕЯНИЯ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ  
АНТИВИТАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

© 2014

*Д.В. Труевцев*, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой  
клинической психологии

*О.А. Сагалакова*, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии

*А.М. Сагалаков*, доктор физико-математических наук, профессор кафедры общей  
и экспериментальной физики

*Алтайский государственный университет, Барнаул (Россия)*

*Аннотация:* Приводятся результаты исследования роли тревоги оценивания и страха осмеяния в нарушении психологической безопасности и формировании антивитаальных установок, связанных с обесцениваем жизни и биологических потребностей на фоне фрустрации более значимых в подростковом и юношеском возрасте социальных потребностей (в признании, успехе, принятии в группе). Страх осмеяния и тревога оценивания выступают важным катализатором механизма кумуляции негативного аффекта на фоне уплощения временной перспективы в недифференцированном коммуникативном психологическом поле личности.

*Ключевые слова:* тревога оценивания, страх осмеяния, формирование антивитаальных установок, нарушение психологической безопасности, подростковый и юношеский возраст.

*Постановка проблемы.* Проблема формирования в подростковом и юношеском возрасте антивитаальных установок является актуальной, с одной стороны, - в связи с тем, что в современной реальности частота антивитаального поведения среди молодежи неумолимо растет, особенно в неблагоприятных регионах страны (Сибирский федеральный округ), а, с другой стороны, - в связи с тем, что сами эти установки достаточно легко формируются в этом возрасте даже в относительно благоприятной социально-психологической среде в силу особенностей кризиса подросткового и юношеского возраста.

Сформировавшиеся антивитаальные установки связаны с нарушением общей психологической безопасности личности в ее актуальной коммуникативной среде. Данные установки направлены против реализации биологических потребностей (в продолжении жизни, поддержании здоровья и пр.) и могут приводить к фатальным последствиям, преломляясь в условиях переживания негативного опыта социализации, как правило, субъективно связанного с осмеянием, негативным оцениванием сверстников, разным типом отвержения, буллингом (психологической травлей, например, в образовательной среде), критическим или недоброжелательным отношением значимых других [1-3].

Подростковый возраст характеризуется формированием идентичности в общении со сверстниками, определением вектора дальнейшего развития и становления (перспективы будущего). Коммуникативная среда с ее потенциалом реализации важнейших социальных потребностей (в признании, одобрении, принятии, успехе) становится иерархически более значимой по сравнению с биологическими потребностями. В этой ситуации инвертирования групп потребностей наряду с недостаточно сформированным арсеналом компенсаторных механизмов личности, дефицитом гибкости и опосредованности эмоций и поведения в оценочных ситуациях, а также несформированностью когнитивных регуляторных систем деятельности, - молодой человек оказывается психологически уязвим перед лицом фрустрации социальных потребностей. Даже однократный опыт осмеяния или критики при таком паттерне уязвимости может стать катализатором актуализации и/или формирования антивитаальных установок и антивитаального вектора поведения, постепенно разрушая сложную систему только начавшего формировать коммуникативного психологического поля личности. В том случае, если он не видит путей реализации социальных потребностей, а его активность блокирована страхом осмеяния и тревогой оценивания, вся его жизнь целиком может быть обесценена [4-5].

*Формирование целей исследования.* В исследовании

приняли участие 408 испытуемых 16-17 и 18-19 лет, учащиеся разных образовательных учреждений разных регионов Алтайского края (училища разного профиля). Исследование проводилось с целью изучения роли тревоги оценивания и страха осмеяния в формировании антивитаальных установок и нарушения общей психологической безопасности личности в конце подросткового и начале юношеского возраста.

*Анализ последних исследований и публикаций.* В рамках когнитивной теории, сформулированной А. Беком, Г. Эмери, Р. Гринбергом, основное значение в возникновении, формировании и поддержании симптомов тревоги оценивания (социальной тревоги - далее СТ) имеет то, что переживающие такую тревогу оценивают себя как некомпетентных наряду с тем, что окружающим людям приписывают выраженную критическую позицию по отношению к ним. Подобные интерпретации формируются в процессе взросления в результате научения. Особенно уязвимыми являются кризисные фазы развития с возникновением новых требований и задач к подростку / юноше. Такая модель может долгое время оставаться скрытой до тех пор, пока она не будет снова актуализирована в определенной социальной ситуации (схема опасности) [6, 7]. Одной из самых разработанных и признанных в науке моделей тревоги оценивания (СТ) является когнитивно-поведенческая модель Р. Рэйпи, Г. Хаймберга, согласно которой в основе лежат когнитивные искажения о себе и окружающих. При СТ людям свойственно оценивать свое поведение значительно строже, чем это делают окружающие, что, в свою очередь, свидетельствует о связи СТ и установок перфекционизма [7]. При СТ личность вторично квалифицирует тревогу как опасное и неприемлемое переживание.

Характерна установка, что другие, заметив признаки волнения, оценят это как нечто неприятное, а субъекта как глупого, некомпетентного. Это метакогнитивное отношение к волнению. Тревога о том, что признаки волнения станут заметны и будут расценены как неприемлемые признаки сумасшествия, достойные осмеяния, - по цепной реакции усиливает первичную тревогу и ее проявления и т.д. по механизму «порочного круга» (R.M. Rapee, R.G. Heimberg) [7]. Окружающие в ситуациях оценивания априорно воспринимаются как критически настроенные, таким образом, - формируется обобщенная информация о характеристиках угрожающего социальному престижу стимула, вызывающего тревогу, а также информация о значении стимула и поведенческой реакции на него. И, если в какой-либо, пусть даже совершенно новой, ситуации есть моменты, совпадающие с воспоминаниями о вызывающей страх ситуации, то активируется все предыдущая схема опасности. Данные схемы будут активироваться часто, поскольку

при СТ особенно избыточное избирательное внимание к потенциально угрожающим социальным стимулам, к распознаванию социальной угрозы (осмеяния, отвержения) в самом широком спектре аспектов ситуации оценивания умственных способностей [1-4, 7].

При сформированном страхе оценивания и осмеяния даже нейтральные стимулы в ситуации оценивания, если и замечаются, то, как правило, интерпретируются в негативном ключе («если кто-то смеется, то это смеются надо мной»). Повышенное внимание к социально угрожающей информации проявляется в восприятии, избирательности, переключении и концентрации внимания, кодировании и запоминании информации, относящейся к текущей социальной задаче (например, выступить с речью, познакомиться с кем-то), что действительно приводит к когнитивным искажениям и нарушению социального функционирования. При выраженной тревоге оценивания в социальных ситуациях пациенты формируют образы и воспоминания, содержащие избыточное внимание к себе («образу себя глазами других»), причем в этих образах и воспоминаниях они видят себя «со стороны», а не воспринимают ситуацию своими глазами, как это обычно встречается в норме (R.M. Rapee, R.G. Heimberg) [7]. Характерные представления при выраженной тревоге оценивания и страхе осмеяния о себе и других, а также способы переработки социальной информации являются предпосылками восприятия ситуации как потенциально опасной («могут отвергнуть», «откажут в помощи», «проигнорируют» и т.д.), т.е. формируется самосфокусированность внимания, конструирование мысленных образов того, как другие воспринимают их («образ себя глазами других»). Когнитивная регуляция деятельности оказывается нарушенной, выполняемая деятельность подвергается дезорганизации, становясь нецеленаправленной в силу нарастающих вторичных признаков тревоги и страха. Важно понимать, что особую роль в нарушении субъективной психологической безопасности играют механизмы «порочного круга» тревоги оценивания, а установки антивитального поведения связаны с переживаемой невозможностью в этих условиях реализовать актуальные социальные потребности. При этом важен анализ не только собственно убеждений («если я подойду познакомиться, меня осмеют»), но и сам способ когнитивной и метакогнитивной переработки информации [1-2, 4, 5-6].

В возрасте 16-19 лет молодой человек оказывается уязвим перед лицом потенциальной угрозы социальному престижу и статусу, и, опасаясь обнаружить свою неловкость на людях, не будучи уверенным в своих коммуникативных способностях и умениях совладать с любыми оценочными аспектами общения, может предпочесть социальную изоляцию и избегание ситуаций, вызывающих тревогу и страх оценивания [8, 9]. Зачастую невозможность удовлетворения социальных потребностей в признании, принятии, одобрении в силу субъективных убеждений о невозможности их реализации в сложившихся жизненных обстоятельствах у молодежи «перечеркивает» ценность жизни.

Социальные потребности ставятся важнее биологических в подростковом и юношеском возрасте. Характерны убеждения «лучше вообще не жить, если не можешь заслужить признания, одобрения» или «жизнь не имеет смысла, так как меня отвергли / осмеяли», «не стоит даже пытаться общаться с другими, меня обязательно отвергнут...» и т.д. Часто в такой ситуации приходят в голову антивитальные мысли, снижается опосредствованность эмоций и поведения в стрессовой оценочной ситуации, возрастает риск импульсивного поведения под влиянием ситуативных побуждений. Молодому человеку представляется «выходом» реализация антивитальных установок. Инвертированная система потребностей и ценностей создает высокую степень уязвимости подросткового и юношеского возраста к стрессорам, связанным с отвержением, осмеянием, не-

гативным оцениванием в широком смысле [13-16, 29].

В этой связи, очевидно, что жизнестойкость и психологическая безопасность личности молодого человека определяется степенью его субъективной убежденности в потенциально возможном удовлетворении именно социальных потребностей, преодолении страха и тревоги в ситуациях взаимодействия с другими, умением совладать с трудными жизненными ситуациями, критическим оцениванием и возможным отвержением другими, сформированностью компенсаторных механизмов личности [1-5].

*Изложение основного материала исследования с обоснованием полученных научных результатов.* В соответствии с целью и общими сведениями об особенностях исследуемого возрастного периода выборка испытуемых была продиагностирована в отношении следующих параметров: 1) общая психологическая безопасность в образовательном учреждении; 2) возможность самореализации; 3) обратная связь, учет точки зрения обещающих; 4) тревога; 5) тревога оценивания (социальная тревога); 6) страх осмеяния; 7) беспомощность в трудных ситуациях; 8) общая жизнестойкость; 9) копинг-стратегии; 10) суицидальный риск, депрессивные реакции. Для решения диагностической задачи были использованы следующие методики: 1) Анкета «Психологическая безопасность и возможность самореализации», 2) Пункты Интегративного теста тревожности Л.И. Вассермана, А.П. Бизюка, Б.В. Иовлева [10], 3) Опросник социальной тревоги и социофобии О.А. Сагалаковой, Д.В. Труевцева [11]; 4) Опросник гелотофобии Р.Т. Проьера, В. Руха в адаптации Е.А. Стефаненко, Е.М. Ивановой, С.Н. Ениколопова [12]; 5) «Многофакторный опросник когнитивно-поведенческих и метакогнитивных паттернов реагирования при социальной тревоге» О.А. Сагалаковой, Д.В. Труевцева [13]; 6) Опросник СОРЕ («совладание», «копинг-стратегии») (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина) [14, 15]; 7) Опросник суицидального риска А.Г. Шмелева (модификация Т.Н. Разуваевой) [16]. Обработка данных осуществлена в программах SPSS 22.0, STATISTICA 8.0. Используются следующие методы математико-статистической обработки данных: факторный анализ, параметрический и непараметрический корреляционный анализ, критерий Манна-Уитни, критерий Крускала-Уоллиса, однофакторный дисперсионный анализ.

В результате факторного анализа (метод главных компонент, поворот факторов – Varimax normalized) матрицы психологических параметров жизнестойкости, самореализации, тревог и опасений, активной или пассивной стратегий реагирования в трудных жизненных ситуациях (проверка знаний, переживание насмешек, выражение чувств и мнения, преодоление жизненных препятствий). В результате получены комплексные паттерны эмоционально-когнитивного и поведенческого реагирования в оценочных ситуациях. Смысловое пространство данных паттернов, полученное с помощью факторного анализа, представлено семью факторами. Наибольшее собственное значение имеет четвертый фактор (3,43) «Беспомощность и потеря перспективы», а также первый фактор (3,31) «Страх осмеяния и общая социальная тревога». Наибольшее собственное значение факторов и максимальное объяснение данными паттернами реагирования дисперсии смысла общей матрицы данных позволяет говорить об их большей значимости и выраженности в ментальности.

Большинство испытуемых юношеского возраста переживают данные эмоции и соответствующим образом интерпретируют эти события, реагируют в таких ситуациях. Так, в ситуациях угрозы социальному престижу, критики и осмеяния характерны убеждения о собственной неспособности понравиться другим и избегание таких ситуаций. В ситуации переживания субъективной невовлеченности в события жизни и переживаний, свя-

занных с предполагаемым отсутствием интереса у других к собственной персоне, испытываемый юношеского возраста склонен к интерпретации ситуаций как неизменных и постоянных, которые он не может изменить собственными усилиями и не способен к этому. Это приводит к «потере перспектив», негативному восприятию будущего, оценке себя как «никому ненужного», а своей жизни «как пустой и никчемной».

Таблица 1 - Факторный анализ паттернов реагирования юношей и девушек 16-19 лет в трудных жизненных ситуациях.

№ и соотв. знач. фактор	Наименование фактора	Описание фактора как паттерна эмоционально-когнитивного и поведенческого реагирования (результат анализа вошедших в фактор со значимым весом пунктов и параметров)
1 фактор (3,31)	Страх осмеяния и общая социальная тревога	- Это второй по собственному значению фактор. Выраженный страх осмеяния, длительное нежелание высказываться, тенденции к избеганию мероприятий, в которых возможна насмешка. Характерна психологическая беспомощность в трудных жизненных ситуациях, уклонение от участия в общении с другими из-за страха осмеяния, затруднения в непосредственном общении с людьми, снижение инициативы в общении, предпочтение общения в социальных сетях, сосредоточение на неудачах, общая социальная тревога и недовольство в общении, тенденции к интерпретации любого смеха в ситуации как осмеяния к себе и негативного. Желание общаться блокировано страхом осмеяния и критики, отвержения. Длительное переживание страха осмеяния может приводить к истощению ресурсов психики и срыву деятельности. - «Страх осмеяния» как паттерн эмоционально-когнитивного и поведенческого реагирования противоположен инициативному, смелому общению с другими, терпимому отношению к насмешкам в свой адрес, готовности самостоятельно и уверенно, гибко адаптироваться в трудных жизненных ситуациях, стремлению к общению с другими, возможности опосредствования социальной тревоги и преодоления тенденций к избеганию сложных коммуникативных ситуаций.
2 фактор (2,64)	Пессимизм, снижение жизнестойкости / Оптимизм и жизнестойкость	- Блокирование потенциала жизнестойкости, мрачная оценка будущего и собственных возможностей. Выражена пессимистическая реакция, временная перспектива утлошена, человек не ждет ничего хорошего в дальнейшем. Пессимизм и неготовность к преодолению жизненных препятствий, отсутствие опыта приводит к быстрому истощению ресурсов, депрессивности в виде пессимизма. Параметры общей жизнестойкости снижены, любые препятствия катастрофизуются, воспринимаются как субъективно непреодолимые, обобщаются на все сферы жизни, что приводит к блокированию активности и вероятной антивитальной настроенности. - «Пессимизм и снижение жизнестойкости» противоположен психологической подготовленности к жизненным препятствиям и готовности гибко и конструктивно их преодолевать, что сопровождается общей ориентацией на будущее, интерпретацией временной перспективы как позитивной. Выражен оптимизм, уверенность в будущем, жизнестойкость.
3 фактор (1,25)	Экзаменационный страх, поиск эмоциональной поддержки	- Наиболее значимый по собственному значению фактор (1,25). Выражен страх перед ситуациями проверки знаний («экзаменационный страх»). Характерно интенсивное усиление тревоги перед контрольными, сдачей экзаменов, др. Данный страх сопровождается копингом «поиск эмоциональной поддержки». Юноша или девушка для преодоления тревоги и страха стремятся найти сочувствие и поддержку среди сверстников и родных, оказавшихся в такой же ситуации. Характерно, что даже при тщательной подготовке, тревога не становится меньше, а лишь утихает при приближении экзамена. Таким образом, подготовленности к проверке знаний субъективно не приносит спокойствия и уравновешенности, тревога только усиливается. Выходом из сложившегося положения субъект видит только обращение за эмоциональной поддержкой. - Противоположной этой реакции является использование собственной внутренней активности для совладания с тревогой и преодоления трудной ситуации проверки знаний, обладание гибким арсеналом способов совладания с тревогой.
4 фактор (3,43)	Беспомощность, потеря перспектив	- Наиболее значимый по собственному значению фактор. Переживание субъективной «ненужности», невостребованности, психологической беспомощности, невозможности повлиять на события своей жизни и что-то изменить к лучшему. Восприятие проблем как субъективно «неподъемных» и потенциально непреодолимых. Крайняя степень негативной интерпретации себя и будущего, отсутствие психологической перспективы, выключенность из жизни и будущего. Выраженная антивитальная настроенности на фоне утлощения и негативной оценки перспективы, сужение сознания, субъективное отсутствие выхода из сложившейся ситуации. Характерны убеждения «о меня никому нет дела», «жизнь проходит мимо меня», «будущее неопределенно», «ощущаю свою ненужность». Отмечается переживание недостаточности сил для преодоления всех трудностей, нарушение психологической безопасности, снижение жизнестойкости, отказ от самореализации. - Данный паттерн общей беспомощности и потери перспективы противоположен настроенности на конструктивное изменение своей жизни и преодоление трудных ситуаций, вера в собственные возможности и стремление к самореализации на фоне психологической безопасности и стабильной жизнестойкости, будущее воспринимается оптимистично и позитивно.
5 фактор (1,83)	Депрессия (апатия и срыв деятельности)	- Декомпенсация в результате стресса в виде депрессии в фазе апатии и срыва деятельности, уход от активности, блокирование инициативы и выключенности в события жизни. Выражена апатия, отказ от самореализации, срыв деятельности («не смогу преодолеть трудности»). Интерпретация достижений как случайных событий, не связанных с собственными возможностями, вследствие чего невозможно испытывать положительные эмоции, запрет на переживание радости за себя, снижение самооценки. - Данный паттерн апатии и срыва деятельности противоположен активной позиции, настроенности на конструирование своего будущего, самореализацию, преодоление трудностей, интерпретация достижений как результата собственных усилий, что приводит к возможности переживания позитивных эмоций и стабилизации самооценки.
6 фактор (2,32)	Социальная тревога в ситуациях выражения чувств и мнения	- Выражена блокировка социальной инициативы при выражении чувств, эмоций и мнения в связи со страхом быть раскритикованным, осмеянным, отвергнутым. Восприятие ситуаций выражения чувств и мнения как потенциально угрожающему социальному престижу, самооценке, ведущих к негативному исходу и отрицательным последствиям. Характерна недовольство в социальных ситуациях и подавление собственной инициативы, избегания участия в них. - Данный паттерн социальной тревоги противопоставляется социальной смелости и активности в ситуациях необходимости высказать собственную точку зрения, отстоять свое мнение перед другими, а также сообщить о своих чувствах объекту эмоциональной привязанности, умение преодолевать возникающую тревогу и участвовать в таких ситуациях.
7 фактор (1,45)	Фрустрация психологической безопасности и самореализации	- Субъективно фрустрирована важнейшая составляющая для адаптации - психологическая безопасность. В результате характерен отказ от самореализации как субъективно недоступной области и избегание ситуаций, где необходимо проявлять активность и постепенное снижение жизнестойкости. Это состояние может сопровождаться антивитальной настроенностью молодого человека. - Переживание защищенности и психологической безопасности среды, в которой, таким образом, оказывается субъективно возможной собственная самореализация.

Данные паттерны реагирования в трудных жизненных ситуациях (см. Табл. 1) характерны для юношеского возраста, однако их средняя выраженность среди девушек и юношей различна. При проведении к (независимая переменная – пол испытуемого, зависимая переменная – содержание фактора смыслового пространства стратегий реагирования) обнаружены статистически достоверные различия по ряду параметров (см. Рис 1.). Результаты статистического анализа данных с помощью критерия Манна-Уитни показали, что для девушек в большей степени свойственно опасаться участия в ситуациях проверки знаний и при этом искать эмоциональную поддержку друзей и родных ( $p < 0,0001$ ), а также они в большей степени склонны к депрессии в виде апатии и срыва деятельности ( $p = 0,017$ ). Для юношей в большей степени характерен дискомфорт при фрустрации психологической безопасности в ситуации обучения и невозможность самореализации (при  $p = 0,04$ ).

Для девушек значима эмоциональная поддержка близких в значимых ситуациях, а также высокая вероятность в трудных жизненных ситуациях декомпенсироваться по депрессивному типу. Юношам поиск социальной поддержки, по сравнению с девушками, свойственен в меньшей степени, они постепенно привыкают держать проблемы «при себе», не вовлекая в это окружающих. Именно это делает их более уязвимыми к депрессивным переживаниям уже в достаточно молодом возрасте. Блокирование наиболее доступного и действенного способа совладания с трудными жизненными ситуациями («поиск социальной поддержки») у юношей приводит к длительным переживаниям психологической небезопасности в образовательной среде, незащищенности перед лицом возможных ситуаций осмеяния, отвержения, критики, а в дальнейшем – к психологической беспомощности как убеждению, что «изменить ситуацию невозможно, сколько ни прилагай усилий» и далее – апатии.

При депрессивной реакции у девушек вследствие представлений о невозможности что-либо изменить и негативной оценке будущего также возникает апатия, отказ от самореализации, срыв деятельности («не смогу преодолеть трудности»). Для такого типа реагирования характерна интерпретация достижений как случайных событий, не связанных с собственными возможностями и усилиями, вследствие чего испытывать положительные эмоции становится затруднительно. Своеобразный запрет на переживание радости за себя и свои достижения приводит к снижению самооценки и усилению депрессии по механизму «петли обратной связи», с каждым витком состояние усугубляется. Выраженность психологической беспомощности у юношей и девушек имеет одинаково высокую выраженность (Рис. 1). Для юношей важнее всего оказывается психологическая безопасность и стремление в этих условиях к самореализации, раскрытию своих способностей.

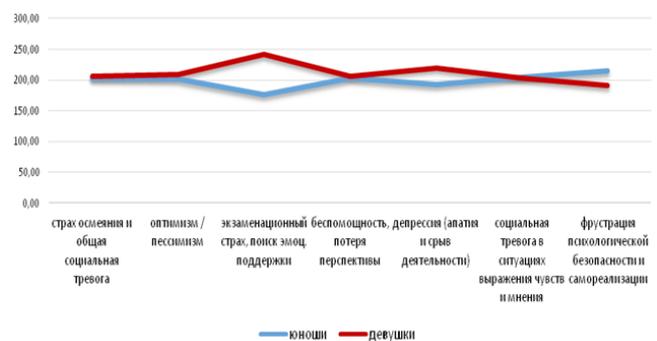


Рисунок 1 - Средние ранговые значения выраженности паттернов реагирования в трудных жизненных ситуациях у юношей и девушек

Параметры страха оценивания и общей социальной

тревоги, оптимизма, жизнестойкости / пессимизма со снижением жизнестойкости, беспомощности и тревоги в ситуациях выражения чувств и мнения выражены одинаково и у юношей, и у девушек. Выраженность данных психологических особенностей как у юношей, так и у девушек свидетельствует о значимости ситуаций оценивания в данном возрасте, сопровождаемых опасениями о возможном провале и снижении социального статуса, что может повлечь отвержение, осмеяние, критику, другие формы публичного негативного оценивания и привести к отказу от активного преодоления трудных жизненных ситуаций. Для данного возраста значимо принятие другими (в первую очередь, сверстниками) и позитивное оценивание, на основе чего формируется и собственная идентичность человека.

Предполагаемые негативные последствия участия в значимых, но трудных ситуациях социального взаимодействия, субъективно расцениваются как высоко вероятные и неприемлемые, юноши и девушки не готовы к ним и зачастую предпочитают избегать выражать чувства, мнение, выступать на публике, др., боясь критики и насмешек, опасаясь обнаружить признаки тревоги и волнения на людях. Выраженный страх осмеяния и общий социальный страх взаимосвязан с состоянием беспомощности в трудных жизненных ситуациях и способствует пассивному уклонению от участия в ситуациях, потенциально угрожающих самооценке. Это приводит к возникновению апатии, отказу от самореализации и формированию «патологического круга» страха и тревоги оценивания (см. Рис. 2). Корреляционные связи значимые при  $p < 0,001$  и  $p < 0,0001$ .

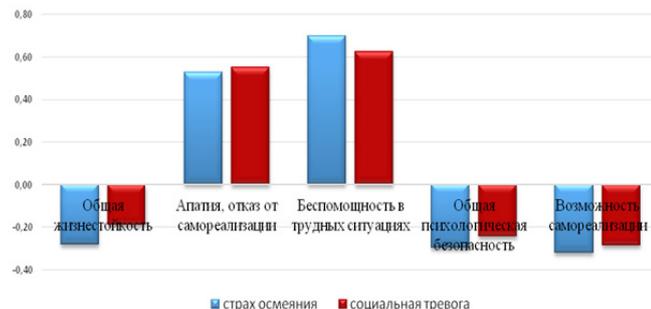


Рисунок 2 - Корреляционный анализ страха осмеяния и общей социальной тревоги с параметрами жизнестойкости, беспомощности, психологической безопасности и возможности самореализации (коэффициенты корреляции при  $p < 0,001$  и  $p < 0,0001$ ).

Обратные статистически значимые взаимосвязи обнаружены с параметрами «общая жизнестойкость», «психологическая безопасность», «возможность самореализации». При выраженных опасениях критики и осмеяния большинство ситуаций воспринимаются как субъективно опасные и угрожающие социальному престижу, могущие приводить к неприемлемым последствиям в будущем (отвержению, публичному унижению), в результате чего возникает тенденция к избеганию таких ситуаций, самореализация становится невозможной. Субъективно человек переживает невозможность самореализации, т.к. предполагаемые последствия участия в ситуации субъективно неприемлемы и болезненны. Юноша или девушка оказываются в плену «замкнутого круга» - при выраженных социальных потребностях страх публичного осмеяния провоцирует избегание участия в социальных ситуациях, а избегание не позволяет активно преобразовывать реальность и в свою очередь усиливает реакции тревоги и страха. В результате самореализация оказывается блокирована. Возникают переживания беспомощности и бессилия в том, чтобы изменить сложившуюся ситуацию, а с каждым новым «витком» данных переживаний нарастает апатия и другие симптомы депрессивного состояния (эффект «петли

обратной связи»).



Рисунок 3 - Выраженность страха осмеяния, общей социальной тревоги ( $H=7,9$  при  $p=0,048$ ) и социальной тревоги в ситуациях выражения чувств, мнения в разном возрасте ( $H=13,6$  при  $p=0,003$ ).

Сравнительный анализ выраженности страха осмеяния, а также общей социальной тревоги и тревоги в ситуациях выражения чувств и мнения у испытуемых 16, 17, 18 и 19 лет (выявленных с помощью факторного анализа) с помощью критерия Крускала-Уоллиса для  $k$  независимых выборок позволил выявить значимые различия при  $p < 0,05$  (см. Рис. 3). Так, с определенностью можно сказать, что страх осмеяния и общая социальная тревога наиболее выражены в 16-летнем возрасте и имеет тенденцию постепенно снижаться, при этом наиболее интенсивное снижение начинается в 18 лет и достигает минимума в рамках сравниваемого размаха переменной в 19 лет. Таким образом, страх осмеяния более актуален для девушек и юношей в возрасте 16 и 17 лет, менее – в 18 и 19 лет. Начало ранней взрослости сопровождается уже сформированными в индивидуальном опыте способами совладания с тревогой оценивания в социальных ситуациях. Социальная тревога в ситуациях выражения чувств и мнения значительно более выражена и в 16 и в 17 лет, чем в 18 и 19, однако своего пика достигает именно в 17-летнем возрасте. В этом возрасте возникает потребность выражать чувства и собственную позицию, мнение, что, как правило, сопряжено с возникающей неуверенностью в себе, опасениями возможного отвержения, поэтому и социальная тревога такого типа наиболее выражена в данном возрасте. Социальная тревога выступает как «маркер» выраженной потребности в принятии и признании в ближайшем окружении. В 18 и 19 лет данный тип социальной тревоги имеет одинаковую выраженность, т.е. после 18 лет переходит в стабильное «плато» без дальнейшего роста выраженности. Это также указывает на то, что «переломный» кризисный период, когда тревога в ситуациях выражения чувств и мнения была максимальной, завершается. Молодой человек в норме к этому возрастному периоду обладает арсеналом способов совладания с тревогой оценивания. К 18-19 годам регуляция, опосредствованность эмоций и поведения в коммуникативных ситуациях осуществляется легче, сопровождаемых реальным и потенциальным оцениванием и неизвестным заранее исходом ситуации, а также компенсаторные механизмы личности. Стабилизация самооценки и гибкость уровня притязаний играют ключевую роль в возможности опосредствования эмоционально-поведенческих реакций в ситуациях оценивания у молодых людей.

Социальная тревога и показатель общей тревоги имеет тенденцию снижаться к 19 годам. Социальная тревога, выраженная в страхе негативного оценивания, отвержения, критики, а также апатия и беспомощность в трудных жизненных ситуациях, страх оценивания как компонент социальной тревоги, связанный с опасениями насмешек и публичного осмеяния, достигают своего пика в 17-летнем возрасте и начинают постепенно снижаться за счет формируемых с возрастом и индивиду-

альным опытом способов совладания, преодоления эффекта оценивания, механизмов компенсации самооценки, коррекции уровня притязаний и стратегий «встать над ситуацией» и отгормозить сиюминутные побуждения избежать ситуацию оценивания с учетом отдаленных последствий собственного поведения.

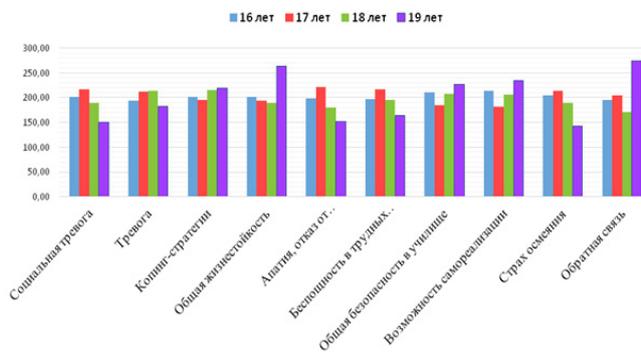


Рисунок 4 - Выраженность средних рангов психологических параметров у юношей и девушек в возрасте 16-19 лет.

К концу юношеского возраста общая жизнестойкость, возможность получения обратной связи и способностей к самореализации так же возрастают. Вероятно, это связано с пониманием субъекта, что от его собственных усилий и возможностей зависит реализация значимых мотивов и потребностей, а также формированием в опыте способов совладания с трудными жизненными ситуациями. Последнее объясняется актуализацией новых ролей в жизни, требующих большей самостоятельности и субъектности, активности и собственной позиции. К этому возрасту кризисный этап юношества подходит к концу, происходит постепенный переход к ранней зрелости.

Тревожные и депрессивные состояния наиболее выражены в 16 и особенно 17-летнем возрасте. Так, состояние апатии, беспомощности, страха осмеяния и в целом негативного оценивания достигают своего максимума в 17 лет как у юношей, так и у девушек. В этом возрасте молодые люди наиболее уязвимы к антивитальной настроенности, они испытывают сильные и еще не вполне опосредствованные эмоции в сложных коммуникативных ситуациях, в том числе тревогу, разочарование, страх, безнадежность. Последнее повышает вероятность ситуативного реагирования без учета отдаленных последствий в субъективно значимых ситуациях критики, отвержения, осмеяния. Наряду со слабой общей жизнестойкостью и несформированностью копинг-стратегий возраст 16-17 лет оказывается «переломным» [1-5, 17].

В этом возрасте сложный мир не вполне предсказуемой коммуникации с неоднозначными последствиями и вероятными разочарованиями может оказаться субъективно «непереносимым», наносящим непоправимый урон самооценке и собственному социальному престижу. Общая социальная тревога максимально выражена в 17 лет как страх негативного оценивания в большинстве социальных ситуаций, сопровождаемых убеждениями о собственной социальной неприспособленности, ничемности, высоковероятном провале и публичном фиаско наряду с тенденцией к избеганию ряда ситуаций взаимодействия (публичных выступлений, знакомства, проверки способностей и пр.). В этом же возрасте 17 лет страх осмеяния как специфический социальный страх, выраженный в опасении публичных насмешек, публичного осмеяния, что также может сопровождаться избеганием ситуаций, где потенциально возможна реализация опасений.

Кривая динамики выраженности и общей социальной тревоги, и страха осмеяния практически полностью совпадает, что говорит об общности данного феномена,

его единой логики развития в молодом возрасте, что связано с формированием как социальных потребностей и навыков коммуникации, так и постепенной стабилизацией самооценки, завершением формирования идентичности, самоопределением в жизни, установлением важных коммуникативных связей. После «пика» выраженности в 17 лет кривая страха осмеяния и социальной тревоги постепенно снижается, достигая минимума в 19 лет. В 17-летнем возрасте молодой человек более всего нуждается в поддержке окружающих, даже если отрицает необходимость этого «ресурса» совладания, а также в позитивном опыте взаимодействия в разных социальных ситуациях, формированием отдаленной перспективы будущего, возможности самореализации, навыках совладания с ситуациями оценивания, позитивной самооценке, опосредованности эмоций и поведения в стрессовых ситуациях.

*Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий.* Таким образом, в 16 и особенно 17 лет пика выраженности достигают показатели страха оценивания и осмеяния, что выступает условием формирования антивитальных установок и отказа от самореализации, апатии, психологической беспомощности («я не способен справиться с навалившимися трудностями», «будущее туманно и неопределенно», «я чувствую себя лишним даже в кругу друзей», «иногда кажется, что все кончено» и т.д.). При этом редуцируется «психологическая безопасность» в коммуникативной среде молодого человека. Все это выступает маркером, свидетельствующим о высокой психологической уязвимости молодого человека перед лицом сложных ситуаций и высокой вероятного непосредственного (импульсивного) реагирования, в том числе связанного с аутоагрессией. Характерны убеждения «зачем жить, если ты... принят в группе, если тебя отвергли, если тебя публично осмеяли, если ты не справляешься с чьей-то критикой, т.д.». На фоне социальных фрустраций характерно уплощение временной перспективы и системы мотивов, радикальное обесценивание жизни (антивитальные установки). Однако мы приходим к выводу, что ни один из отдельных параметров, а также их корреляционные взаимосвязи, - не выступает ни причиной, ни условием принятия антивитального решения, так же как и не является причиной суммы факторов, которые мы исследуем атомарно. Эти результаты подводят нас к следующему логическому выводу – необходимо перейти к изучению системных взаимосвязей в психологическом поле подростка, а не исследовать отдельные параметры в логике «здорового смысла», а именно - механизма петли обратной связи, которые в сочетании с кумулятивным эффектом нарастания негативных переживаний (связанных с оцениванием, осмеянием, критикой), - приводит к тому, что на определенном витке этой спирали ранее незначимые факторы и незначительные стрессоры могут сыграть свою фатальную решающую роль в зарождении, актуализации и реализации антивитальных установок, при этом само непосредственно предшествующее событие причиной не является.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бизюк А.П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ). Методические реком. / А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев. СПб.: СПНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1997.- 41с.
2. Диагностика личности / сост. Т.Н. Разуваева. - Шадринск, 1993. - 26 с.
3. Павлова Т.С. Копинг-стратегии подростков с антивитальными переживаниями [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2013. - № 1. URL: [http://psyjournals.ru/files/59152/psyedu\\_ru\\_2013\\_1\\_Palova61.pdf](http://psyjournals.ru/files/59152/psyedu_ru_2013_1_Palova61.pdf).
4. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможно-

сти применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2013. - Т. 10, № 1. - С. 82–118.

5. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Когнитивно-перцептивная избирательность и целевая регуляция психической деятельности в ситуациях персонального оценивания при социальном тревожном расстройстве // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2014. - N 1 (24) [Электронный ресурс]. - URL: <http://mprj.ru>.

6. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Метакогнитивная модель социального тревожного расстройства // Известия Алтайского государственного университета. - Барнаул, 2012. № 2(1). - С.59-63.

7. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Многофакторный опросник когнитивно-поведенческих и метакогнитивных паттернов реагирования в ситуациях оценивания // Известия Алтайского государственного университета. - №2(1), 2013. - С.59-63.

8. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Опросник социальной тревоги и социофобии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2012. - N 4 (15). - URL: <http://medpsy.ru>.

9. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Психология социального тревожного расстройства [Научное издание (монография)]. - Томск: Изд-во Томск.ун-та, 2014. - 240с.

10. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Метакогнитивные стратегии регуляции при социальном тревожном расстройстве [Научное издание (монография)]. - Томск: Изд-во Томск.ун-та, 2014. - 210с.

11. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии [Научное издание (монография)]. - Томск: изд-во Томский государственный университет, 2007. - 210с.

12. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Страх оценивания в учебных ситуациях // «Педагогические и психо-

логические науки: актуальные вопросы»: материалы междуна. заочной научно-практической конф. - Часть II. (31 октября 2012 г.) — Новосибирск: Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. — 198 с. - С.62-66.

13. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Уязвимость самооценивания, нарушение целеполагания и поведенческие риски в контексте субъективного переживания ситуации публичного унижения / Психологические проблемы девиантного поведения в образовательной среде: профилактика, диагностика, консультирование и коррекция: материалы Всеросс. научно-практической конф. (Барнаул, 29-30 ноября 2012 г.). - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2013. - 374с. - С.367-373.

14. Стефаненко Е.А., Иванова Е.М.; Ениколопов С.Н.; Проиер Р., Рух В. Диагностика страха выглядеть смешным: русскоязычная адаптация опросника гелотофобии / [и др.] // Психологический журнал. - 2011. - Том 32, № 2. - С. 94-108.

15. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. 4, 1997.

16. Rapee R.M., Heimberg R.G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. Behaviour Research and Therapy, 35(8), 741–756.

17. Стоянова И.Я., Идлов А.В. Особенности соотношения жизнестойкости и способов совладания при различных формах хронической соматической патологии // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2014. - N 2 (25) [Электронный ресурс]. - URL: <http://mprj.ru>

*Публикуется при поддержке гранта Российского научного фонда (РНФ, конкурс 2014 года «Проведение фундаментальных научных исследований и поисковых научных исследований отдельными научными группами», № 14-18-01174).*

## **ANXIETY OF EVALUATION AND FEAR OF BEING LAUGHED AT IN THE CONTEXT OF ANTIVITAL ATTITUDE FORMATION AND PSYCHOLOGICAL SAFETY BIASES AT TEENAGE AND YOUTHFUL AGE**

© 2014

**O.A. Sagalakova**, candidate of psychological sciences, associate professor of the chair «Clinical Psychology»

**D.V. Truevtsev**, candidate of psychological sciences, associate professor, head of the chair «Clinical Psychology»

**A.M. Sagalakov**, doctor of physical and mathematical sciences, professor of the chair «General and Experimental Physics»

*Altay State University, Barnaul (Russia)*

*Annotation:* The article is devoted to the research results the role of evaluation's anxiety and fear of being laughed at psychological safety biases and formation antivital attitudes which are manifest in devaluing life and biological needs on the background of frustration more significant at teenage and youthful age social needs (in a recognition, success, acceptance in group). The fear of being laughed at and anxiety of evaluation act as the important catalytic agent of the negative affect cumulative action mechanism along with reducing time perspective in undifferentiated communicative psychological person space.

*Keywords:* anxiety of evaluation, fear of being laughed at, antivital attitude formation, psychological safety biases, teenage and youthful age.