

УДК 316.6:159.923:616.891.6

**ВІКТОР БОШТАН**

м. Івано-Франківськ  
viktorbosh@rambler.ru

## ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОКРЕСЛЕННЯ ЇЇ ОСНОВНИХ МАРКЕРІВ

*Розглядається феномен соціальної тривожності та методи роботи з особами схильними до неї. Окреслюються основні маркери, які висвітлюють сутність явища, та диференціюють соціальну тривожність від інших типів тривоги й тривожності. Акцентується увага на значимості самопрезентаційних аспектів у формуванні соціальної тривожності. Розглядаються багатопланові детермінанти формування й підтримання тривожних станів, а також стратегії подолання, які представлені у роботах сучасних дослідників у галузі, зокрема, Джилліана Батлера та Оксфордського Центру Когнітивної терапії, а також Едмунда Боурна. У процесі дослідження феномену, одним із найпоширеніших виявів соціальної тривожності виявляється страх перед публічними виступами, самопрезентаційна парадигма якого полягає у фокусуванні уваги в середину себе. З іншого боку, такий стан пов'язаний з невпевненістю й низькою самооцінкою, які призводять до загострення конфлікту між бажаним і потенційно можливим, а також переживання з приводу негативної оцінки навколишніх. На підставі аналізу маркерів, які притаманні соціальному типу тривоги і тривожності, виводиться гіпотеза щодо фрустрації самопрезентації, як однієї з основних її детермінант.*

*Ключові слова: тривога, тривожність, сором'язливість, маркери соціальної тривожності, фрустрація самопрезентації.*

Кожного разу коли людина зустрічається з ситуацією яка для неї є чимось новим і невідомим, її наповнює певного рівня хвилювання. Представниця неофрейдизму К. Горні дала визначення такому хвилюванню «корінна тривога». Подібне хвилювання виникає тоді, коли особа зустрічається з ситуацією у якій є можливість оцінки ззовні, коли вона у оточенні соціуму і відчуває на собі пильну увагу навколишніх. До певної межі, хвилювання мобілізує та стимулює людину і є позитивною, або адаптативною тривоگوю. Кожній особистості характерна своя межа рівня тривоги як реакції на стресогенні соціальні ситуації. Натомість, надто високий рівень переживання з приводу негативної оцінки навколишніх, може не тільки мобілізувати але і навпаки, паралізувати діяльність, викликати збентеження і навіть паніку. Стан коли особа переживає від того, що відчуває на собі інтенсивну увагу інших, називається соціальною тривоگوю. Якщо ж цей стан виникає часто і у різних соціальних ситуаціях – це особистісна соціальна тривожність, яка є не просто станом тривоги, але стійкою характеристикою особистості, що відображає потенційну схильність розцінювати різного роду ситуації як загрозливі. Така

риса істотно впливає на якість життя тривожної особи, заважає соціальній адаптації, професійному та особистісному розвитку, стає патологічним стимулом діяльності особистості.

На думку Р. Мея, причиною соціальної тривоги є відчуження від навколишніх, «розділення». Таке відчуження, згідно з дослідженнями К. Роджерса, виникає у наслідок відсутності конгруенції, тобто нещирості. Відповідно, нещирість є наслідком конфлікту у самооцінці, коли одночасно актуалізуються і стикаються між собою дві протилежні тенденції – бажання особи бути оціненою високо, з однієї сторони, і невпевненість у результаті, з іншої. Таким чином відбувається фрустрація самопрезентації, яка яскраво спостерігається саме при соціальній тривожності. Така фрустрація сприяє тому, що у стосунках з оточуючими людина мало відкрита і захищена за ширмою видуманого образу та боїться, що ця ширма впаде і вона опиниться оголеною, відкритою. Це заважає особі бути щирою і будувати довірливі стосунки з іншими, а також провокує розвиток соціальної тривожності.

На сучасному етапі розвитку соціальної психології, поняття соціальної тривожності ще не є достатньо дослідженим і тільки

вводиться у науковий апарат, хоча багато психологів, вивчаючи проблему тривоги і тривожності, звертали увагу на її соціальну складову. Тривожність, як реакція на вплив соціуму розглядалася такими дослідниками (Г. Андреєва, Г. Айзенк, В. Кисловська, М. Ландерс, Н. Левітов, Н. Лисенко, М. Махоні, Р. Мей, В. Мерлін, К. Роджерс, Е. Фром, та ін.). Окрім того, А. Бандура, у світлі соціально-когнітивної теорії, причиною тривожності, як і інших емоційно навантажених реакцій, бачить соціальне наслідування, – те чого людина навчається від оточуючих [2, 43].

У соціологічних дослідженнях пострадянського періоду, теж приділялася увага дослідженню соціальної тривожності. Є. Головаха, який вивчав соціальні феномени і типологізував їх за критеріями, виділив окремо універсальні соціальні феномени, що існують незалежно від конкретно-історичних умов та форм організації суспільства. До цих універсальних феноменів він відніс і соціальні страхи, які існували весь час, лише змінювали форму відповідно до соціально-культурних умов [4, 15–16].

Серед сучасних досягнень, варто звернути увагу на великий вклад А. Прихожан, до сфери досліджень якої належать: вікові особливості формування тривожності, вплив стосунків у сім'ї на розвиток тривожності, проблеми діагностики причин тривожності, корекція тривожності, види і «маски» тривожності. Виникнення і закріплення тривожності у дитячому віці, на її думку пов'язані з незадоволенням основних вікових потреб дитини [9].

Поділ на адекватну та неадекватну тривожність здійснила Л. Божович. Дослідниця розглядає якості особистості як систему, що включає стійкий мотив і закріплені, звичні форми його реалізації у поведінці та діяльності. Таким же чином може формуватися і тривожність: стаючи поряд з основними утвореннями особистості, її новоутворення починає виконувати функцію стійкого мотиву [5].

Над вирішенням проблеми тривожності у дитячому віці працювали і сучасні українські дослідники Я. Омельченко та З. Кісарчук. Зокрема Я. Омельченко, досліджуючи особливості тривожності у дитячому віці, приходять до висновку, що внутрішні характеристики три-

вожних станів проявляються через глибинний зміст тривожних переживань, який змінюється відповідно до актуальних прагнень дитини, згідно з віковими завданнями її розвитку. Також вона розділяє тривожність на адаптивну та дезадаптивну форми [7].

Проблему тривожності у руслі соціальної психології досліджували: Г. Андреєва, С. Кіріліна, С. Серазон, Ю. Ханін. С. Серазон виділяє новий вид – передекзаменаційну тривожність. Зазначається, що індивіди з високим рівнем передекзаменаційної тривожності схильні до прояву персоналізованих егоцентричних реакцій, які створюють перешкоди для адекватної поведінки [10, 96]. Ю. Ханін досліджував тривогу в умовах спільної діяльності. Дослідник вводить дві нові категорії ситуативної тривоги: міжособистісну ситуативну тривогу і внутрішньогрупову ситуативну тривогу [11]. Сфера досліджень Г. Андреєвої – презентації ідентичності у міжособистісній взаємодії [1]. На підставі результатів дослідження С. Кіріліної показано, що до ситуацій міжособистісної взаємодії, що викликає тривогу у підлітків, відносяться, перш за все, ситуації, пов'язані з соціальною оцінкою підлітка однокласниками і дорослими [6].

Актуальність проблеми соціальної тривожності пов'язана з досить обмеженим колом досліджень, які присвячені феномену у вітчизняній науці – з одного боку, а також з тією значимістю, яку має соціальна складова у розвитку тривоги і тривожності – з іншого. Оскільки численні дослідження вказують на те, що проблема тривожності має соціальну зумовленість, це дає нам підґрунтя не тільки вважати соціальну тривожність складовою багатьох видів тривожності незалежно від класифікації, але і пріоритетним завданням дослідження сучасної науки. Зокрема, виокремлення соціальної тривожності від інших її типів, та розгляд основних її індикаторів. Зважаючи на те, що дослідження соціальної тривожності вказують на наступні причини її виникнення – відсутність конгруенції (нещирість), відчуження або «розділення», загострення конфлікту між бажаним і потенційно можливим, переживання з приводу негативної оцінки навколишніх – це дає нам підставу вважати фрустрацію самопрезентації

загальною детермінантою, яка об'єднує різні маркери соціального типу тривожності.

Тому **метою** статті є проведення аналізу основних маркерів соціальної тривожності для визначення їхнього зв'язку з фрустрацією самопрезентації. Для цього необхідно здійснити ряд **завдань**: провести аналіз праць присвячених соціальній тривожності та роботи з нею; окреслити поняття соціальної тривожності та дати йому визначення; виявити індикатори, які характерні цьому типу тривожності та визначити їх зв'язок з фрустрацією самопрезентації.

Відповідно до сучасних поглядів, зокрема у руслі когнітивно-поведінкової терапії, притаманно розглядати соціальну тривогу як **замкнуті кола**, які підтримуються реакціями на проблему і цим не дозволяють її вирішити. Перелічуються чотири типи підтримуючих кіл:

- 1) способи мислення;
- 2) способи поведінки (захисна поведінка, уникання);
- 3) кола сором'язливості;
- 4) невпевненість та приховані переконання [3, 15–19].

Соціальна тривожність, як й інші види тривожних станів, на фізичному рівні виявляється у активації вегетативної системи, поверхневому диханні (задуха), почервонінні, сильному потовиділенні, запамороченні та частому серцебитті, нудоті [8, 14].

Індикаторами соціальної тривожності виділяють три види когнітивних спотворень:

- 1) надмірне зосередження на тривожних симптомах, і на тому, якими вони можуть здаватися для інших;
- 2) спотворення в Я-концепції стосовно соціальної привабливості особистості яка переживає тривогу;
- 3) тенденція переоцінювати ймовірність негативної оцінки.

Підтримують існування і розвиток соціальної тривоги, як зазначають фахівці оксфордського центру когнітивної терапії, так звані «підтримуючі кола»:

**1) Способи мислення** утворюють замкнене коло з тим, як тривожна особа почувається. Думки підтримують дискомфортні відчуття, а дискомфортні відчуття породжують безпідставні негативні думки, які пов'язані з неоправданим відчуттям ризику. Так виникає замкнене коло [3, 15].

## 2) Способи поведінки

– **Захисна поведінка** характерна для людей соціально тривожних, корелятами якої є: відведення погляду униз, щоб ніхто не міг подивитися в очі; закривання руками, волоссям; намагання не привертати до себе уваги, або навпаки, розповідати анекдоти, щоб не здаватися нудним; поспішно покидати приміщення відразу після закінчення зустрічі; готувати шлях для відступу; намагання не розповідати про себе нічого особистого – **щоб справжнє Я залишилося прихованим**. Коло замикається по тій причині, що намагання перебувати у безпеці підтримує думку про те, що ситуація є ризикованою [3, 17, 41].

**Уникання** ситуацій чи людей, які викликають соціальну тривогу. Таке уникнення підтримує переконання, що ситуації є небезпечними, що наймовірніше є помилковим судженням [3, 18].

**3) Кола сором'язливості**. Сором'язливість – це **фокусування уваги всередину себе**, на своїх почуттях і думках. Вона забирає весь ресурс мозку, тому особа не може думати про те, що важливо і це її паралізує [3, 57].

**4) Невпевненість та приховані переконання, що виникають пізніше**. Впевненість ґрунтується на досвіді успіху у справах, які робить особа, тоді як соціальна тривога ускладнює виконання завдань і підточує віру у себе. Впевненість будується на уявленнях про себе – соціальна тривога ж пов'язана з неадекватними уявленнями про себе [3, 22].

Підтримуючі кола у реальному житті тісно переплітаються між собою і утворюють інші кола, які також підсилюють соціальну тривожність.

Як зазначає Е. Боурн, соціальна тривожність у більш складній формі має назву – соціально-тривожний розлад, або соціальна фобія і є однією з найбільш поширених форм тривожності. Вона включає в себе страх бути збентеженим або приниженим в ситуаціях, коли на особу схильну до тривожності, пильно дивляться інші, або у випадках, коли є потреба у публічному виступі. Тривога у таких випадках може бути настільки сильною, що буде змушувати людину уникати загрозливих ситуацій взагалі, хоча зазвичай людина якій притаманна схильність до соціальної тривожності

все-таки змушена їх витримувати. Як правило, особа схильна до соціальної тривожності, переживає що скаже або зробить щось таке, що викличе в інших підозру того, що вона тривожна, слабка, «неповна розуму», або «тупа», стверджує Е. Боурн [13, 20]. Таке занепокоєння, як правило, не пропорційне з ситуацією, і людина визнає, що воно надмірне. Причинами розвитку таких хибних переконань і припущень є:

- неприємні події у дитячому та підлітковому віці;
- насмішки чи відкинення у школі;
- критика або приниження від значимих людей [3, 68].

Найбільш поширеною соціальною тривогою є страх перед публічними виступами. Цей страх впливає на виконавців, спікерів, людей, робота яких вимагає від них робити презентації, студентів, які мають виступити перед своїм класом, загалом, стосується будь яких ситуацій і будь яких професій, де необхідно виступати перед публікою. Окрім публічних виступів, **специфічні** вияви соціальної тривожності спостерігаються у таких випадках: страх червоніння на публіці, страх задухи або розлиття їжі під час їди в громадських місцях, страх стеження під час роботи, страх громадських туалетів, страх писання або підписання документів у присутності інших, страх натовпу, страх складання іспитів тощо. Ці страхи є **індикаторами** специфічних виявів тривожності, яку можна вважати соціальною, оскільки особа занепокоєна саме через присутність оцінки ззовні.

Та зазвичай соціальна тривожність менш специфічна і включає в себе загальний страх будь-якої соціальної чи групової ситуації, коли особа відчуває, що її оцінюють. Якщо її страх перед широким діапазоном соціальних ситуацій (наприклад, виступ перед публікою, ініціювання розмови, участь у малих групах, виступ перед авторитетною постаттю, знайомства, участь у вечірках тощо), стан називається загальною (генералізованою) соціальною тривогою (або, у складніших випадках – фобією). Багато людей, які не знають що у них соціальна фобія, вживають алкоголь, щоб зменшити ці симптоми, що навіть може призвести до алкоголізму. Для того, щоб розрізня-

ти стан тривожності і стан фобії, діагноз соціофобії можуть ставити тільки у тому випадку, коли уникнення ситуацій вже не дає людині змогу повноцінно виконувати свою роботу, громадську діяльність або заважає її важливим відносинам, а також якщо вона викликає у людини значні страждання. Як і в інших фобіях, соціальну фобію можуть супроводжувати панічні атаки, але паніка більше пов'язана зі збентеженням або приниженням ніж з обмеженням або безвихіддю. Крім того, паніка виникає тільки у зв'язку з певним типом соціальної ситуації [13, 21].

На підставі аналізу основних індикаторів соціальної тривожності, для її подолання Е. Боурн пропонує використовувати наступні **стратегії**:

**Навчання релаксації.** Практикуються методи глибокого діафрагмального дихання і глибокої релаксації для пом'якшення симптомів тривоги.

**Когнітивна терапія.** Страхітливі думки, що підтримують соціальну тривожність визначаються, відхиляються і замінюються більш реалістичними думками. Наприклад, думка «я пошиюся в дурні якщо заговорю» будуть замінені ідеєю «Нічого страшного, якщо я трохи зніяковію спочатку, коли говоритиму, більшість людей це не буде турбувати».

**Експозиція.** Експозиція включає в себе поступове і послідовне зіткнення з соціальною ситуацією. Особа схильна до тривоги в даній ситуації, може спершу зробити це в уяві, а потім і в реальному житті. Наприклад, якщо у особи фобія публічних виступів, можна почати, давши одну хвилину поговорити другові, колезі, а потім поступово збільшувати, через багато кроків, як тривалість особистого виступу, так і кількість людей до яких тривожна особа промовлятиме. Після кожної експозиції розглядається і відхиляється будь-яка нереальна думка, що викликала тривогу. Ідеальним форматом лікування є групова терапія. Це дозволяє прямо впливати на ситуацію і подразники, які викликали тривогу вперше.

**Зосередження на завданні.** Люди з соціальною фобією мають тенденцію надто зосереджуватися на тому **як** вони роблять, або намагаються оцінити реакцію інших людей, виступаючи в соціальній ситуації. Тому

вирішення проблеми включає в себе навчання зосередження тільки на поставленому завданні, незалежно від того, чи людина розмовляє з босом, виступає в класі, або подає інформацію в групі (13, 21–22). Ефективність цього методу пов'язана з тим, що людина не може зосередитися на двох завданнях одночасно. Вона або думає про свої симптоми і цим збільшує їхній вплив, думає про те, як може бути посоромленою перед оточуючими, або зосереджується на дійсно важливих речах – на тому, що хоче донести!

#### **Стратегії, які пропонує Д. Батлер:**

1. Зміна мисленневих паттернів (розпізнати і переглянути спосіб мислення).
2. Зміна поведінки (припинити спроби захищати себе, тільки так можна зрозуміти, що потреби у такому захисті немає).
3. Зниження сором'язливості (замість того, щоби зосереджуватися на собі, зосередитися на тому, що відбувається навколо, на людях).
4. Вибудовування впевненості (навіть незважаючи на повільніший ніж очікувався прогрес; важливість відстеження та фіксування прогресу) [3, 72].

Загальна характеристика роботи з тривожністю відповідає тим принципам, на які звернув увагу ще А. Адлер, а саме, потрібно прагнути і прикладати всі зусилля для того, щоб невротик надавав менше уваги своїм симптомам. А. Адлер вважав тривогу симптомом неврозу, а невроз – логічним розвитком неактивної особистості, яка егоцентрично прагне до домінування, а тому має затримку у розвитку соціального інтересу. Життя невротика пов'язане з постійним почуттям загрози самооцінці, підвищеною чутливістю та невпевненості [12, 192].

Отже, проблеми тривожності, викликані різноманітними причинами, що функціонують на безлічі різних рівнів: спадковість, біологія, сімейний фон і виховання, умови, стрес фактори, внутрішній діалог і особиста система переконань, нездатність висловлювати свої почуття, тощо. Не можливо визначити якусь одну причину тривожності, оскільки їй характерна поліморфність і багатозаровість. Однак, є надзвичайно важливий чинник, який властивий соціальній тривожності і об'єднує всі її маркери – це **фрустрація самопрезентації**, яка, через приховування свого справжньо-

го «Я», провокує відсутність близьких і щирих стосунків, відчуження, розділення. Проблема фрустрації самопрезентації забезпечує зв'язок з різними напрямками психології, зокрема з психоаналізом, де тривога пов'язується з витісненим досвідом минулого, з гуманістичною психологією і проблемою самоактуалізації, і особливо з сучасним уявленням про соціальну тривожність, яке пов'язане з поняттям самопрезентації та нарративом. Те, що людина приховала у собі від усіх, в тому числі і від себе, насправді продовжує своє існування і вносить дискомфорт у життя. Воно заставляє людину ходити за дуже щільною ширмою – а її втрата, навіть потенційна, заставляє людину переживати. Важливим моментом є те, що приховувати свою проблему від інших і від себе, тривожна особа може навіть завдяки тим ж симптомам, які, як вона хоче донести і є причиною її невдач.

Соціальна тривожність завжди супроводжується заниженою самооцінкою та компенсаторною поведінкою. Така поведінка має багато масок, від гордоців і зарозумілості, до перфекціоністичних прагнень у поєднанні зі страхом невдачі. Також, причиною можна вважати Егоцентричну конструкцію поведінки людини, при якій власне «Я», вважається вершиною у системі цінностей щодо уваги навколишніх до неї.

Отже, соціальна тривожність – це страх соціальних ситуацій, або почуття сором'язливості, незручності у соціальному оточенні. Люди відчують цей страх тоді, коли сумніваються у власній здатності створити бажане враження. Цей страх безпосередньо пов'язаний з самопрезентаційними аспектами. Сором'язливість, соціальна тривога і соціальна фобія (соціальний тривожний розлад) є різними ступенями одного явища, які, до того ж важко чітко розмежувати. Дослідивши основні погляди на формування, причини та подолання соціальної тривожності, серед основних її індикаторів можна виділити наступні:

- 1) сором'язливість – фокусування уваги усередину себе;
- 2) невпевненість та занижена самооцінка;
- 3) способи мислення – переживання сказати або зробити щось таке, що викличе в інших підозру того, що особа тривожна, сором-

м'язлива, слабка, «неповна розуму», «тупа», «незграбна»... **Страх фокусується на тому, що інші подумують про вас; на тому, що вас «викриють»;**

4) надмірне зосередження на тривожних симптомах і якими вони можуть здаватися для інших;

5) спотворення в Я-концепції стосовно соціальної привабливості особистості яка переживає тривогу;

6) тенденція переоцінювати ймовірність негативної оцінки;

7) маски гордоців, зарозумілості, іноді перфекціонізм;

8) виправдання своєї бездіяльності і переведення відповідальності за це на інших, на обставини, на симптоми;

9) захист, та у більш складних випадках уникання ситуацій пов'язаних з можливою оцінкою компетентності, що призводить до унеможливлення виконувати професійну, чи навіть буденну діяльність у присутності інших;

10) може спостерігатися інтенсивний неспокій протягом тривалого часу, від декількох днів, до декількох місяців до запланованої події. Якщо ж страх, тривога чи уникання є постійними і тривають шість місяців або більше, можна говорити про соціальну фобію.

Аналізуючи перераховані вище індикатори, ми приходимо до висновку що усі вони мають безпосередній зв'язок з **фрустрацією самопрезентації** і зовнішньою оцінкою, з бажанням створити гарне враження – з одного боку, та з сумнівами у тому, що це вийде – з іншого. Тому вбачаємо потребу у подальшому дослідженні зв'язку самопрезентаційних аспектів, комунікаційної компетентності, а також чіткого бачення життєвих перспектив з формуванням та підтримкою соціальної тривожності.

**ВИКТОР БОШТАН**

г. Ивано-Франковск

## ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ОБОЗНАЧЕНИЕ ЕЕ ОСНОВНЫХ МАРКЕРОВ

*Рассматривается феномен социальной тревожности и методы работы с лицами склонными к ней. Определяются основные маркеры, которые освещают сущность явления, и дифференцируют социальную тревожность от других типов тревоги и тревожности. Акцентируется внимание на значимости самопрезентационных аспектов в формировании социальной тревожности. Рассматриваются многослойные детерминанты формирования и поддержания тревожных*

## Список використаних джерел

1. Андреева Г. М. Презентации идентичности в контексте взаимодействия / Г. М. Андреева // Психологические исследования. — 2012. — Т 5, № 26 — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n26/772-andreeva26.html>.
2. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.
3. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу / Д. Батлер; пер. З англ. Д. Бусько; наук.ред. К. Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Вид-во УКУ: Свічадо, 2014. — 96 с.
4. Головаха Е. И. Исследование социальных феноменов эпохи постсоветизма: Методология, теория, типология / Е. И. Головаха // Проблемы развития социологической теории. — К., 2001. — С. 13—19.
5. Гринченко А. / Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості / Андрій Гринченко // Український науковий журнал освіта регіону. політологія психологія комунікації — 2011. — № 2. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/478>.
6. Кириллина С. А. Социально-психологический анализ детерминанты переживания тревоги у подростков / С. А. Кириллина // Национальный психологический журнал. — 2013. — № 4 (12). — С. 36—43.
7. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07 / Омельченко Яніна Миколаївна; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2006. — 247 с. — Бібліогр. С. 194—209.
8. Перлз Ф. Понимание тревоги в гештальттерапии. Превращение тревожности в возбуждение / Ф. Перлз // Общая психология / под ред. В. В. Петухова. — М.: УМК «Психология»; Генезис, 2002. — Т. 2, кн. 1. — С. 548—560.
9. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан — 2-е изд.— СПб.: Питер, 2009. — 192 с.
10. Психология. — М., 1990. — 494 с.
11. Ханин Ю. Л. Межличностная и внутри-групповая тревога в условиях значимой межличностной деятельности / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. — 1993. — № 5. — С. 56—64.
12. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб.: Питер Ком, 1998. — 608 с.
13. Bourne E. The anxiety and phobia workbook / Edmund J. Bourne. — 5th ed. Distributed in Canada by Raincoast Books Copyright, 2010. — 496 p.

*состояний, а также стратегии преодоления, которые представлены в работах современных исследователей в области, в частности, Джиллиана Батлера и Оксфордского Центра Когнитивной Терапии, а также Эдмунда Боурна. В процессе исследования феномена, одним из самых распространенных проявлений социальной тревожности оказывается страх перед публичными выступлениями, самопрезентационная парадигма которого заключается в фокусировке внимания внутрь себя. С другой стороны, такое положение связано с неуверенностью и низкой самооценкой, которые приводят к обострению конфликта между желаемым и потенциально возможным, а также переживанию по поводу негативной оценки окружающих. На основании анализа маркеров, которые присущи социальному типу тревоги и тревожности, выводится гипотеза о фрустрации самопрезентации, как одной из основных ее детерминант.*

*Ключевые слова: тревога, тревожность, застенчивость, маркеры социальной тревожности, фрустрация самопрезентации.*

**VIKTOR BOSHTAN**  
Ivano-Frankivsk

### **DIFFERENTIATION OF SOCIAL ANXIETY AND OUTLINING ITS MAIN MARKERS**

*The phenomenon of social anxiety and methods of work with people who are prone to it is considered in this article. Key markers, that highlight the essence of the phenomenon of social anxiety and differentiate it from other types of worry and anxiety, are outlined. Attention is focused on the importance of self-presentation aspects in the formation of social anxiety. Multi determinants are considered not only in the formation but also in the maintenance of anxiety that are represented in the works of contemporary researchers in the field, such as cognitive therapy strategies of Gillian Butler and the Oxford Cognitive Therapy Centre, and strategy of Edmond Bourne, american self-help author, psychologist and researcher. The study of the phenomenon manifested one of the most widespread manifestations of social anxiety, which is fear of public speaking, and its self-presentation paradigm, which is the focus of attention inside yourself. On the other hand, this condition is associated with uncertainty and low self-esteem, leading to an exacerbation of the conflict between the desirable and potential, and feelings about the negative evaluation of others. Based on the analysis of markers that are inherent in such social worry and anxiety, the hypothesis of frustration of self-presentation, as one of its main determinants, is displayed.*

*Key words: anxiety, worry, shyness, social anxiety markers, frustration of self-presentation.*

Стаття надійшла до редколегії 10.04.2017