

ББК 88.252.112

УДК 159.9

Когнитивно-перцептивная избирательность и регуляция социальной тревоги в ситуациях оценивания*

О.А. Сагалакова¹, И.Я. Стоянова²

¹ Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия)

² Национальный исследовательский Томский государственный университет
(Томск, Россия)

Cognitive-Perception Selectivity and Regulation of Social Anxiety in Evaluation Situations

O.A. Sagalakova¹, I.Ya. Stoyanova²

¹ Altai State University (Barnaul, Russia)

² National Research Tomsk State University (Tomsk, Russia)

В статье приводится анализ концептуальных моделей социальной тревоги (СТ) (когнитивная, метакогнитивная, экспериментально-патопсихологическая). Показано, что ключевыми механизмами возникновения и поддержания СТ выступают специфические нарушения целевой регуляции, а также когнитивно-перцептивной избирательности психической деятельности в ситуациях оценивания. К искажениям когнитивно-перцептивной избирательности относится самофокусировка внимания («я глазами других»), селективный мониторинг стимулов, угрожающих статусу, фиксация на отрицательных аспектах ситуации, негативное прогнозирование. При СТ характерно метакогнитивное означение тревоги как опасной и субъективно неприемлемой. Участие в ситуациях оценивания при СТ провоцирует избыточную фиксацию на второстепенных операционально-технических аспектах деятельности. Характерно смещение фокуса внимания на исполнительские и вторичные по отношению к целевому приоритету аспекты самопредъявления. Многозадачность когнитивно-перцептивной деятельности при СТ в ситуации оценивания приводит к быстрому истощению ресурсов произвольного внимания и дезорганизации поведения.

Ключевые слова: социальная тревога и социальное тревожное расстройство, когнитивно-перцептивная избирательность, целевая регуляция, психическая деятельность, ситуации персонального оценивания, оценивание, унижение и осмеяние, искажения внимания, самофокусировка внимания.

DOI 10.14258/izvasu(2015)3.1-13

The article analyses modern scientific-proved models of social anxiety (SA) (cognitive, metacognitive, experimentally-pathopsychological). It is shown that the key mechanisms of SA occurrence and maintenance are specific biases of target regulation, and also cognitive-perception mental activity's selectivity in personal evaluation situations. Self-focused attention concerns distortions of cognitive-perception selectivity at SA ("I in others' viewing"), selective monitoring of stimulus threatening to the status, fixation on negative aspects of the situation, negative forecasting. SA is characterized by metacognitive attribution the anxiety as dangerous and subjectively unacceptable. Participation in evaluation situations at SA provokes excessive fixing on minor operationally-technical aspects of activity. One can observe the shift of the attention focus to the performing and secondary acts of target self presentation. Multitasking in cognitive-perception activity at SA in evaluation situation leads to a fast exhaustion of resources of any attention and behavior disorganization.

Key words: social anxiety, social anxiety disorder, cognitive-perception selectivity, target regulation, mental activity, situations of personal evaluation, evaluation, humiliation and derision, attention biases, self-focused attention.

* Публикуется при поддержке гранта РНФ (№14-18-01174).

В современной психологии социальная тревога, или социальное тревожное расстройство, как клинический инвариант (далее СТ или СТР), рассматривается как страх социального неодобрительного оценивания в ситуациях коммуникации, самопрезентации. Данный феномен концептуализируется в понятиях когнитивной теории. В рамках современных моделей СТ и СТР показано, что в основе лежат механизмы искажения когнитивно-перцептивной избирательности и целевой саморегуляции психической деятельности.

Большинство моделей СТ, разработанных современными учеными, свидетельствуют в пользу необходимости детального изучения процессов селективности перцептивно-когнитивной переработки социально значимой информации [1–9]. В зарубежной научной психологии накоплен большой опыт исследований механизмов возникновения и поддержания СТ, обобщены имеющиеся данные в ряд наиболее значительных моделей расстройства [10–33]. Rapee и Heimberg представляют эмпирически подтвержденный вариант теории СТ. Это модель самосфокусированного внимания как фактора возникновения, усиления и поддержания тревоги в социальных ситуациях оценивания [11–16]. При СТР человек, находясь в социальной ситуации, конструирует мысленный образ того, как он выглядит в глазах окружающих, а затем начинает вести себя так, как если бы он был под наблюдением. Позиция «я — объект оценивания» входит в противоречие с необходимой для успешного участия в ситуации позицией «я — субъект деятельности», в результате субъективная управляемость и подконтрольность самопредъявления снижается.

При страхе и тревоге оценивания характерно фиксированное селективное сосредоточение внимания на «образе себя в глазах других». Перспектива «я — объект оценивания» формируется в контексте дисфункциональных убеждений о воспринимаемом себе как «неловком». Самосфокусированное внимание обеспечивает отрицательное подкрепление, дает ложный опыт «подтверждения» предположений о том, как другие воспринимают и оценивают. Селективность внимания по типу самососредоточения при СТ и СТР может выступать результатом метакогнитивных убеждений о тревоге как «неприятной» и «опасной», о ее проявлениях как признаках «неадекватности». Тревога и ее внешние проявления (покраснение, тремор, потение), которые могут быть замечены другими, при СТ выступают субъективно невыносимыми. Так, при выраженном страхе оценивания признаки собственной тревоги как элемент «образа себя в глазах окружающих» воспринимаются отрицательно [5–6, 7–12, 16–23]. Обнаружение другими признаков волнения при СТ субъективно унижительно. По мнению пациентов с выраженной СТ, возможность обнаружения у них признаков волнения в ситуациях самопредъявления приводит к негативным последствиям.

Субъективное несоответствие между реальным выступлением и предполагаемыми стандартами других определяет убежденность, что они негативно оценены. Эта «предсказанная» отрицательная оценка обуславливает усиление тревоги.

В модели D.M. Clark и A. Wells показано, что испытуемые с выраженной СТ поглощены селективной переработкой социально-значимой информации. Это препятствует «проверке» на реалистичность дисфункциональных убеждений о себе и окружающей ситуации. Когнитивно-перцептивные процессы связаны с искаженной концентрацией внимания «вовнутрь», «на себя», а также на негативном опыте прошлого (отказах, неудачах) [8].

A. Mathews и B. Mackintosh предлагают когнитивную модель селективной обработки информации при тревоге оценивания. В опыте социального взаимодействия формируется «система оценки угрозы», включающая память об отдельных внешних признаках ситуации, связанных с риском критического оценивания и ассоциирующихся с неприятными событиями. Если хранящийся в памяти признак ситуации, ассоциированный с неудачей, совпадает с одной из характеристик текущей ситуации, — активируется «система оценки угрозы», а стимул становится фокусом внимания [22].

Когнитивно-перцептивная селективность психической деятельности при СТ, реализуемая в социальной ситуации, характеризуется сверхбдительностью к сигналам, угрожающим социальному престижу. В теории «объектного самоанализа» показано, что позиция метаанализа себя в ситуации самопредъявления адекватна. Авторы предложили две формы произвольного внимания в отношении «Я», используя для их описания термины «объектного» и «субъектного» самоанализа [10]. Объектный самоанализ имеет место, когда личное внимание сфокусировано на себе как на объекте («я — объект оценивания другими»), а субъектный самоанализ направлен на внешние объекты, аспекты ситуации («я — субъект оценивания») [10]. Данная идея оказывается важной в диагностике и коррекции СТ, так как в состоянии бдительности к социальной угрозе характерны нереалистично завышенные требования к собственной самопрезентации наряду с восприятием себя глазами других в непременно негативном свете (Clark D.M.). Такие высокие перфекционистские стандарты основаны на искаженных убеждениях или допущениях. Предположение о том, что самосознание запускает самокритику, является предметом современных исследований по проблеме СТР. Экспериментально спровоцированное объектное самосознание у испытуемых имело отрицательные последствия для чувства собственного достоинства [30]. Искаженная перспектива избирательного внимания приводит к дезорганизации психической деятельности и нарушениям в реализации активно-

сти, что вторично формирует «квазиподтверждение» негативных прогнозов [27–33]. D.M. Clark предположил, что, как только человек погружается в вызывающую тревогу ситуацию, происходит изменение в процессах внимания к себе (детальное наблюдение и самомониторинг с целью управления «самопредъявлением») [8, 31]. «Самоконцентрация» способствует игнорированию стимулов окружающей среды, вызывая непропорционально выраженное внимание к себе «как к объекту» и инкапсулируя СТ, формируя патологический «порочный круг». Теория саморегуляции C.S. Carver и M.F. Scheier — это модель, важная при изучении самооценивания при СТР (Carver C.S.) [6].

Ученые показали, что «самоконцентрация» составляет «цикл обратной связи», позволяя человеку осознавать движение к цели в ситуации взаимодействия и предпринимать соответствующие действия, если определенная стратегия поведения не приносит результата. Негативный эффект «самоконцентрации» возникает, когда человек не имеет субъективной возможности сократить психологический разрыв между реальным поведением и предполагаемыми стандартами соответствия (Carver C.S.) [6]. Согласно данной теории, негативное прогнозирование («задача неразрешима») приводит к большему количеству отказов от решения задач, если «самоконцентрация» высока. Деструктивное влияние данного искажения произвольного внимания наиболее выражено, когда участники не уверены в успехе из-за сфокусированности на провале. C.S. Carver, L.M. Peterson, D.J. Follansbee и M.F. Scheier экспериментально обнаружили, что фиксация внимания на «образе себя в глазах окружающих» влияет на результат в зависимости от выраженности СТ. Самофокусировка внимания улучшает самопредъявление у низко тревожных индивидов и ухудшает — у высоко тревожных [6]. Большинство современных ученых предлагают рассматривать в качестве ключевой роли в развитии и поддержании СТ и СТР специфические искажения когнитивно-перцептивной переработки информации (смещение фокуса внимания, фиксация на прошлых отказах и негативном опыте самопредъявления, избирательность внимания в отношении стимулов угрозы, др.) [8, 21, 22, 25].

В исследованиях по проблеме особенностей избирательности когнитивно-перцептивной деятельности (восприятие, внимание, память, мышление) при СТР заслуживающей внимания оказывается работа Y.P. Chen, A. Ehlers, D.M. Clark, W. Mansell, посвященная изучению «отрицательной» направленности внимания у пациентов с генерализованной социальной фобией «от лиц» окружающих людей [18]. В экспериментах показана роль искажения когнитивной переработки стимулов социальной реальности (выражений лиц) в поддержании СТ и СТР. При сравнении быстроты опознания выражений лиц людей

(с разной экспрессией) и объектов внешней реальности (предметов обихода) обнаружено, что, независимо от эмоциональной экспрессии лица (позитивная, негативная, нейтральная), средовые предметы несоциальной направленности (мебель, стены, др.) опознавались быстрее. Выражения лиц других людей часто выступают в подобных исследованиях в качестве стимульного материала, поскольку это основной источник информации о реакциях других в социальном взаимодействии, столь важных при СТ. В ряде исследований избирательности внимания при СТ в качестве экспериментальных стимулов, помимо выражений лиц, используются слова, содержащие по смыслу возможную социальную угрозу статусу. Исследования показали, что пациенты с СТ и СТР демонстрируют специфическое искажение селективности внимания к словам, представляющим «социальную угрозу». Это слова-оценки: «глупый», «смешной» или «отвержение», «осмеяние», «несостоятельный».

Большинство исследователей в своих работах использовали модифицированный тест называния цвета Струпа (Stroop) [21, 32]. В тесте испытуемых просят назвать цвет, которым написано то или иное слово, связанное «угрозой» негативного оценивания, и «контрольных» слов. Нарастающие ошибки в обозначении цвета слов, содержащих по смыслу социальную «угрозу», выступили основой для доказательства о селективном сосредоточении внимания на них. Пациенты с СТР дольше обозначали цвет слов, содержащих социальную «угрозу», чем контрольных нейтральных слов [15–16]. Экспериментальная процедура «проба с точкой» — это методика, разработанная С. MacLeod, A. Mathews, A. Tata. Использование этой процедуры позволяет обойти эти вопросы интерпретации. Селективная бдительность внимания к стимулам социальной угрозы проявляется в ускоренном времени реакции при обнаружении «точки» на мониторе с одновременным предъявлением слов, содержащих смысл социального оценивания. Оригинальными разработчиками методики считаются авторы Posner, Snyder, Davidson и Navon, Magalit. В стандартной версии процедуры задача состоит в том, что участникам демонстрируют два слова на мониторе, одно над другим, и просят их вслух читать верхнее слово (например, «опасность»). Необходимо как можно быстрее отреагировать — нажать на «точку» на мониторе, которая сменяет одно из слов.

В первом исследовании, основанном на парадигме «пробы с точкой» для оценки искажений при СТ, G.J.G. Asmundson и M.B. Stein не обнаружили, что при высокой СТ внимание более селективно в отношении слов, содержащих «угрозу» социальному престижу. Результаты контрастировали с данными, полученными при исследовании пациентов с генерализованным тревожным расстройством [32]. При

СТ, в отличие от контрольной группы, была характерна большая скорость в обнаружении «точки» на экране после того, как они прочитали слово, содержащее по смыслу «угрозу оценивания», независимо от местоположения точки. Авторы проинтерпретировали данные как свидетельство того, что при СТ характерно нарастание бдительности к стимулам окружения и интенсификации избирательности в отношении социально угрожающих стимулов [8, 9]. D.M. Clark и P.K. Yuen обнаружили, что студенты, которые получили высокие баллы по шкале Страх Отрицательной Оценки (FNE), направляют внимание «от лиц» с негативной эмоциональной мимикой (к нейтральному выражению лица), если они озабочены необходимостью предстоящей им публичной речи, тогда как при низких показателях по этой шкале отсутствовала направленная избирательность внимания к нейтральным или же отрицательным лицам [8, 33]. В.Р. Bradley и др. обнаружили, что, если не создавать ситуацию необходимости выступления перед аудиторией непосредственно после тестирования, то влияния результатов по шкале страха негативного оценивания на селективность внимания в отношении лиц с негативной эмоциональной мимикой не обнаруживается [5]. D.M. Clark, A. Ehlers and V.P. Chen, др. предприняли прямое сравнение высоких и низких по уровню выраженности социальной тревоги. Участникам давали одну из инструкций — либо об ожидании предстоящего выступления с речью, либо без такого до того, как они решат задачу [8, 9, 33]. Испытуемые с высоким уровнем СТ, ожидавшие предстоящую им речь перед публикой, избирательно фиксировали внимание как «от лиц» с негативной мимикой (содержащих социальную угрозу), так и «от лиц» с позитивной мимикой. При условии отсутствия угрозы выступления с речью различий в группах высоких и низких по выраженности социальной тревоги обнаружено не было, что согласуется с результатами работ Bradley и др. [5].

Результаты исследований показывают большую роль формы социального стимула как такового (лицо другого), нежели его содержательной специфики (экспрессия лица). Результаты, полученные группой ученых (Chen Y.P., Ehlers A., Clark D.M., др.), также подтверждают, что пациенты с генерализованным СТР перераспределяли фокус избирательного внимания «от лиц» окружающих людей, независимо от эмоционального выражения изображений [9]. K. Horley, L.M. Williams, C. Gonsalvez, E. Gordon опубликовали работу «Лицом к лицу: путь визуального «сканирования» выражений лиц, подтверждающий искаженный процесс переработки информации при социальной тревоге», в которой изложили основные

результаты своих исследований [19]. Индикаторы особенностей когнитивно-перцептивной деятельности при СТ и СТР (сверхбдительность, мониторинг угрозы, избегание контакта глаз) рассматриваются в качестве ключевых, они очевидны, легко экспериментально моделируются, доступны непосредственному наблюдению.

Так, техника инфракрасного рефлекса на роговице использовалась учеными (Horley K., Williams L.M., Gonsalvez C., Gordon E.), чтобы произвести анализ особенностей пути визуального «сканирования» лиц с разными экспрессивными выражениями (сердитое, печальное и счастливое в противоположность нейтральному). При СТ характерна селективная бдительность внимания (возрастала продолжительность сканирования) и избегание контакта глаз (уменьшение фиксации на взгляде), что наиболее выражено при условии «сердитое лицо» [19].

Характерен рост количества исследований, анализирующих затруднения «освобождения» от бдительности и селективной фиксированности внимания при СТР. N.Amir, J. Elias, H. Klumpp, A. Przeworski, используя модификации теста «Проба с точкой», показали, что сосредоточение внимания на потенциальной опасности при СТР проявляется в затруднении переключения внимания, сфокусированного на угрозе, а не на задачах, соответствующих ситуации [3]. K.E. Roberts, Tr.A. Hart, J.D. Eastwood провели исследование избирательности внимания у испытуемых с высокой и низкой СТ, а также с депрессией в отношении слов, содержащих угрозу социальным потребностям или здоровью. При высоком уровне СТ характерны не столько искажения внимания в отношении угрозы оценивания, сколько недостаток «охранительных» процессов избирательности [26]. В ряде исследований анализируется терапевтическая эффективность группы «Техник тренировки внимания» (ТТВ), применяемой как непревзойденная терапевтическая стратегия. ТТВ показали себя как эффективное лечение панического расстройства (Wells A.; Wells A., White J., Carter K.), ипохондрии (Papageorgiou C., Wells A.), рекуррентной тяжелой депрессии (Papageorgiou & Wells), социальной фобии / СТР (Wells A.) [24, 31]. Согласно метакогнитивной теории, СТ и избегание целесообразно рассматривать сквозь призму проблемы процессов переработки текущей информации, а также в связи с проблемой состояния беспристрастного произвольного внимания. Данный конструкт возникает в теории саморегуляции переработки информации при эмоциональных расстройствах (Wells A., Mathews A.) и рассматривается как метакогнитивное состояние, которое способствует повышению психологической гибкости [31, 32].

Библиографический список

1. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Метакогнитивная модель социального тревожного расстройства // Известия Алт. гос. ун-та. — 2012. — №2/1.
2. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Метакогнитивные стратегии при социальном тревожном расстройстве // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. — 2012. — №1(8).
3. Amir N., Elias J., Klumpp H., Przeworski A. Attentional Bias to Threat in Social Phobia: Facilitated Processing of Threat or Difficulty Disengaging Attention from Threat? // Behaviour Research and Therapy. — 2003. — №41.
4. Bogels S.M., Mansell W. Attention Processes in the Maintenance and Treatment of Social Phobia: Hypervigilance, Avoidance and Self-focused Attention // Clinical Psychology Review. — 2004. — №24.
5. Bradley B.P., Mogg K., White J., Groom C., de Bono J. Attentional Bias for Emotional Faces in Generalised Anxiety Disorder. British Journal of Clinical Psychology. — 1999. — №38.
6. Carver C.S., Peterson L.M., Follansbee D.J., Scheier M.F. Effects of Self-Directed Attention on Performance and Persistence Among Persons High and Low in Test Anxiety. Cognitive Therapy and Research. — 1983. — №7.
7. Cassin S.E., Rector N.A. Mindfulness and the Attenuation of Post-Event Processing in Social Phobia: An Experimental Investigation // Cognitive Behaviour Therapy. — 2011. — Vol. 40. — №4.
8. Clark D.M., Wells A. A Cognitive Model of Social Phobia // R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, F.R. Schneier (Eds.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. — New York, 1995.
9. Chen Y.P., Ehlers A., Clark D.M., Mansell W. Patients with Generalized Social Phobia Direct their Attention away from Faces // Behaviour Research and Therapy. — 2002. — №40.
10. Duval T.S., Wicklund R.A.. Effects of Objective Self-Awareness on Attributions of Causality // Journal of Experimental Social Psychology. — 1973. — №9.
11. Eastwood J.D., Smilek D., Oakman J. M., Farvolden P., van Ameringen M., Mancini C., et al. Individuals with Social Phobia are Biased to Become Aware of Negative Faces // Visual Cognition. — 2005. — 12(1).
12. Hackmann A., Surawy C., Clark D.M. Seeing Yourself through Others' Eyes: A Study of Spontaneously Occurring Images in Social Phobia // Behavioural and Cognitive Psychotherapy. — 1998. — №26.
13. Hartman L.M. Cognitive Components of Social Anxiety // Journal of Clinical Psychology. — 1984. — №40.
14. Harvey A.H., Watkins E., Mansell W., Shafran R. Cognitive Behavioural Processes Across Psychological Disorders: A Transdiagnostic Perspective to Research and Treatment. — Oxford, 2004.
15. Hofmann S.G., DiBartolo P.M. Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives Academic. — Elsevier, 2010.
16. Hofmann S.G. Self-focused Attention before and after Treatment of Social Phobia // Behaviour Research and Therapy. — 2000. — №38.
17. Hope D.A., Gansler D.A., Heimberg R.G. Attentional Focus and Causal Attributions in Social Phobia: Implications from Social Psychology. Special Issue: Social phobia // Clinical Psychology Review. — 1989. — №9.
18. Hope D.A., Rapee R.M., Heimberg R.G., Dombek M.J. Representations of the Self in Social Phobia: Vulnerability to Social Threat // Cognitive Therapy and Research. — 1990. — №14.
19. Horley K., Williams L.M., Gonsalvez C., Gordon E. Face to Face: Visual Scanpath Evidence for Abnormal Processing of Facial Expressions in Social Phobia // Psychiatry Research. — 2004. — №127.
20. LeMoult J., Joormann J. Attention and Memory Biases in Social Anxiety Disorder: The Role of Comorbid Depression // Cogn. Ther. Res. — 2010.
21. Mattia J.I., Heimberg R.G., & Hope D.A. The Revised Stroop Color-Naming Task in Social Phobics // Behaviour Research and Therapy. — 1993. — №7.
22. Mathews A., Mackintosh B. A Cognitive Model of Selective Processing in Anxiety Cognitive // Therapy and Research. — 1998. — Vol. 22. — №6.
23. Musa C., Le'pine J.-P., Clark D.M., Mansell W., Ehlers A. Selective Attention in Social Phobia and the Moderating Effect of a Concurrent Depressive Disorder // Behaviour Research and Therapy. — 2003. — №41.
24. Papageorgiou C., Wells A. Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. — West Sussex, England, 2004.
25. Rapee R.M., Heimberg R.G., Brozovich F.A. A Cognitive Behavioral Model of Social Anxiety Disorder: Update and Extension // Social Anxiety Clinical, Developmental, and Social Perspectives / Edited by S.G. Hofmann and P.M. DiBartolo, 2010.
26. Roberts K.E., Hart T.A., Eastwood J.D. Attentional Biases to Social and Health Threat Words in Individuals with and without High Social Anxiety or Depression // Cogn. Ther. Res. — 2010. — №34.
27. Salkovskis P.M., Rimes K.A., Warwick H.M.C., Clark D.M. The Health Anxiety Inventory: Development and Validation of Scales for the Measurement of Health Anxiety and Hypochondriasis // Psychological Medicine. — 2002. — Vol. 32. — №5.
28. Schneider W., Eshman A., & Zuccolotto A. E-Prime: A User's Guide. — Pittsburgh, PA, 2002.
29. Spurr J.M., Stopa L. Self-focused Attention in Social Phobia and Social Anxiety // Clinical Psychology Review. — 2002. — №22.
30. Stopa L., Clark D.M. Social Phobia and Interpretation of Social Events // Behaviour Research and Therapy. — 2000. — №38.
31. Wells A. Detached Mindfulness in Cognitive Therapy: a Metacognitive Analysis and Ten Techniques // Journal of Ra-

tional-emotive and Cognitive-behavior Therapy. — 2006. — Vol. 23. — №4.

32. Williams J.M.G., Mathews A., & MacLeod C. The Emotional Stroop Task and Psychopathology // Psychological Bulletin. — 1996. — №120.

33. Yuen P.K. Social Anxiety and the Allocation of Attention: Evaluation Using Facial Stimuli in a Dot-Probe Paradigm / Unpublished Research Project, Department of Experimental Psychology, University of Oxford, UK, 1994.