

откладывание на потом выполнения трудных заданий можно рассматривать как механизм психологической защиты. Осознавая невозможность выполнить идеально задание, перфекционисты проявляют внутреннее сопротивление к деятельности, оттягивая момент ее реализации. Студенты убеждают себя и других, что они не выполняют задания ввиду отсутствия мотивации. Данным студентам свойственно проявление прокрастинации, прежде всего, при достижении цели и в деловой, в частности учебно-профессиональной, сфере, что препятствует их эффективному профессиональному обучению, ограничивает возможности для самореализации.

Чем выше уровень перфекционизма, ориентированного на других, тем выше уровень общей прокрастинации ($\beta = 0,12$; $p = 0,26$). Студенты, предъявляющие чрезвычайно высокие требования к окружающим и их деятельности, склонны прокрастинировать в различных жизненных сферах. Очевидно, упрекая других людей в несовершенстве, они оправдывают свое право не быть лучшими во всем. Показательно, что обратная тенденция наблюдалась у студентов I курса.

Чем выше уровень социально-предписанного перфекционизма, тем менее выражен общий уровень прокрастинации ($\beta = -0,12$; $p = 0,29$). Студенты, расценивающие требования, предъявляемые к ним, как завышенные или нереалистичные, не стремятся к выполнению заданий в срок, намеренно откладывают выполнение задания, проявляя таким образом сопротивление.

Заключение. Очевидна необходимость адресного психологического сопровождения студентов-перфекционистов в период переживания ими учебно-профессиональных кризисов, в частности разработка и реализация адресных психокоррекционных программ с учетом вида перфекционизма студентов и их склонности к разным видам прокрастинации.

Список цитируемых источников

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Перре. — СПб., 2004. — 372 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — 213 с.
3. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // *Вопр. психологии.* — 2010. — № 3.
4. Жебрун, Я. О. Особенности социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму / Я. О. Жебрун // *Вестн. Бурят. ун-та.* — 2010. — № 5. — С. 36—38.
5. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011. — 224 с.
6. Ковылин, В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* — 2013. — № 2. — С. 85—134.
7. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохрова, А. Н. Неврюев // *Вопр. психологии.* — 2013. — № 1. — С. 112—245.
8. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // *Psychological Bulletin.* — 2007. — V. 133, № 1. — P. 160—198.

УДК 616.89-088.411.1-056.48

М. А. Гилевская

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Брест

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ У ЭКСТРАВЕРТОВ И ИНТРОВЕРТОВ

Введение. Человек является существом, которое тесно взаимосвязано с обществом. Общение, принятие другими людьми своей личности, понимание и комфортное взаимодействие с другими людьми — это то, к чему стремится каждый человек, но общество не всегда может порадовать человека такими отношениями. Зачастую человек сам виновен в своих негармоничных отношениях с обществом или же просто не хочет этого. Социофобия известна как боязнь общества. В век компьютеров и телефонов отношения между обществом и человеком минимизируются, порой человек забывает, что существует реальное общение, а иногда уже не может его осуществить. В данной статье рассматривается влияние социофобии на психотипы интроверта и экстраверта.

Цель исследования — выявить особенности проявления социофобии у интровертированных и экстравертированных психотипов.

Основная часть. Изучениями понятий экстраверсии и интроверсии занимались Х. Айзенк и К. Г. Юнг. В свою очередь, понятие социофобии хорошо раскрыто в двухфакторной теории Морера. Были предложены несколько шкал для определения наличия социофобии — Либовица и Дэвидсона.

Социофобия — иррациональная боязнь выполнения общественных действий (публичных выступлений) либо действий, которые сопровождаются взглядами посторонних лиц (боязнь общественных столовых, боязнь посещения общественного туалета и т. д.), либо боязнь встреч и общения с незнакомыми и малознакомыми людьми, а также лицами противоположного пола.

Социофобия является распространенным страхом, который проявляется в разных возрастах. У человека-социофоба часто меняется самочувствие из-за чувства страха, а иногда и паники. Симптоматика бывает различной: учащение сердцебиения, сердечные боли, головокружение, скачки давления, трясущиеся руки, может быть жар или озноб.

Очень часто социофобия возникает вследствие сочетания двух факторов: заниженной самооценки и завышенных амбиций. Поэтому нередко социофобией страдают молодые люди, ведомые комплексом юношеского максимализма, который гласит: «Я хочу получить все и сразу, и желательно как можно скорее». Однако очень часто такая жизненная позиция приводит к разочарованиям, ибо всего и сразу практически никогда не бывает. Нередко в социофобии ребенка виноваты родители, которые, ведомые самыми лучшими побуждениями, хвалили ребенка за каждый шаг, говорили ему, что он самый лучший и т. п. В период взрослости потребность в похвале оказывается фрустрированной. Многие его поступки подвергаются жесткой критике, в результате у человека развивалась социофобия: он начинал бояться быть рядом с людьми, ибо они его постоянно (как ему кажется) порицают.

Человек, страдающий социофобией, отказался бы от нахождения в общественных местах. Концерты и клубы доставляют такому человеку скорее не удовольствие, а дискомфорт и страх. Такие люди становятся одинокими очень быстро и зачастую страдают от этого. Они негативно относятся к своему внешнему виду, их пугают и раздражают собственные поступки, которые осуществляются на людях. Они долго помнят ссоры, недосказанные слова или же что-либо сказанное не так, помнят критику, склонны анализировать ее, продумывать, как бы им хотелось поступить в определенной ситуации.

Ученый Г. Айзенк говорил, что у экстравертов тонус коры понижен. У них много прилива энергии и гиперстимуляции, которые проявляются непосредственно в предпочтениях экстравертов в компаниях, общении и никакого дискомфорта от шумных скоплений не ощущают. У интровертов тонус коры повышен, поэтому они ощущают все примерно одинаково. У такой личности уровень стимуляции понижен, он легче всего будет получен, когда человек находится в одиночестве.

Понятие психотипов раскрыл Г. Айзенк. Экстраверсия — обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него, в отличие от интроверсии, которая характерна обращенностью сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг. Многие последователи теории «Большой пятерки» считают, что такие качества, как развитый интеллект, богатый внутренний мир, глубокое сознание, определенная степень тревоги (особенно застенчивость) и неприятие риска, следует связывать не с интроверсией, а с открытостью опыту, добросовестностью и нейротизмом [1].

Существует мнение, что экстраверты могут быть социофобами, одновременно стремиться к общению и опасаться его. Они боятся, что люди отнесутся недостойно к их личности, не захотят взаимодействовать с ними. Экстравертам важно чужое мнение, особенно травматичным для них является слышать критику о себе.

Интроверсия и социофобия — эти понятия кажутся многим одинаковыми, хотя на самом деле в них есть существенные различия. Интроверсия является врожденной, а социофобия развивается в процессе взросления, так как человек разочаровывается в обществе, ему кажется, что все настроено против его личности. Социофобы отстраняются от внешнего мира, редко отвечают на звонки, предпочитают получение СМС. Социофобы ограждают себя от общества, потому что разочарованы в нем, а интроверты лишь любят тишину и одиночество. Также социофобы продумывают каждый шаг своих действий, чтобы произвести впечатление на оппонента, забывая о том, что эта беседа должна принести им удовольствие. Они зачастую стараются подогнать себя под стандарт и эталон, а вот интроверты, напротив, ведут беседу произвольно и не склоняются к перфекционизму. Зачастую люди, страдающие страхом перед общением, начинают вести себя с некоего рода застенчивостью: прячут глаза, краснеют, тембр голоса снижается, слова периодически путаются между собой. Все это говорит о том, что из-за низкой самооценки человек прибегает к «безопасному поведению». Считается, что интроверсия и экстраверсия — это врожденные физиологически обусловленные свойства, которые не связаны с тем, какие травмы человек переживет в процессе своего развития и взросления.

Для реализации поставленной цели было проведено исследование. Выборку исследования составили 40 человек: 20 интровертов и 20 экстравертов. Были использована методика «Тест на определение уровня социофобии» Михаэля Лейбовица, которая включает в себя 24 жизненных ситуации. Испытуемым было необходимо оценить степень выраженности у них страха и избегания в данных ситуациях.

По результатам исследования среди экстравертов 75% испытуемых являются социофобами. Среди интровертов страдают социофобией 55% человек. Страх общественных мест, выступлений на публике, выражения мнения, страх отказать кому-нибудь или даже просто посмотреть в глаза, общение с людьми выше по статусу, сдача экзамена — отражение социофобии у экстравертов. Как уже говорилось, социофобия у экстравертов проявляется в боязни не понравиться другому человеку, услышать критику.

У интровертов социофобия проявляется в меньшей мере. Наибольший страх у интровертов вызывают ситуации, в которых нужно быть в центре внимания и осуществлять публичное выступление. Такие результаты были ожидаемы для данного типа личности. Избегание появления в обществе, страх, что их заметят другие люди, приводит их к интенсивной тревоге.

Заключение. У каждого психотипа есть свои специфические характеристики, но даже если личность направляет свою энергию в общество, то это не значит, что она не подвержена фобиям, связанным с взаимодействием. Человеку свойственно бояться, но страх, который ощущает человек при общении с другими людьми, заставляет его избегать общества, становясь изолированным, или же просто загонять себя в рамки эталона и следовать им всю жизнь, при этом никогда не получая удовольствия от взаимодействия и общения, а лишь отягощая свою жизнь и эмоционально выгорая.

Список цитируемых источников

1. Кейн, С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера / С. Кейн // Психология. Популярная психология. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 384 с.

УДК 159.922.6

А. О. Завадская

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Брест

САМООЦЕНКА КАК ПРЕДПОСЫЛКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

Введение. Актуальность проблемы обусловлена тем, что самооценка, несмотря на глубокое изучение в психологии, еще содержит в себе огромное пространство для творческой деятельности. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих людей и в своем собственном мнении. Изучение структуры самооценки, динамики ее развития представляет большой интерес как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности в онтогенезе. В свою очередь, самооценка позволяет чувствовать человеку себя уверенно в различных жизненных ситуациях и не переживать по незначительному поводу. Следовательно, самооценка человека обуславливает степень тревожности, испытываемой личностью. Жизненный темп растет, а вместе с ним — внутреннее напряжение и тревога. Они вызывают сомнения в себе, появляются психические расстройства, фобии и т. п. Поэтому в современном информационном обществе важно формировать адекватную самооценку как необходимое условие защиты человеческой психики.

Цель исследования — изучить взаимосвязь самооценки и уровня тревожности взрослой личности.

Основная часть. В психологических исследованиях, как отечественных, так и зарубежных, проблема самооценки не обделена вниманием. Наиболее полную разработку ее теоретические аспекты нашли в советской психологии в трудах Б. Г. Ананьева, Р. Азимовой, Л. И. Божович, И. С. Кона, М. И. Лисиной, А. И. Липкиной, В. В. Столина, Е. В. Шороховой. В результате их исследований возникло представление, что самооценка своим влиянием пронизывает все аспекты человеческого существования.

В зарубежной психологии проблема самооценки является предметом социально-психологического анализа, а также педагогической психологии [4].

Самооценка — ценность и значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент «Я-концепции», самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка развитого индивида образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности [1].

Самооценка характеризуется по следующим параметрам: 1) уровню (величине) — высокая, средняя и низкая; 2) реалистичности — адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная); 3) особенностям строения — конфликтная и бесконфликтная; 4) временной отнесенности — прогностическая, актуальная, ретроспективная; 5) устойчивости и др.

Что касается проблемы тревожности, то ни одна психологическая проблема не претерпела таких спадов и подъемов в своем изучении, как проблема тревожности. Если в 1927 году по данной проблеме приводилось всего 3 статьи, то в 1960-м — уже 222, а в 1995-м — более 600. В психологии период активных исследований тревожности приходился на 1970-е — начало 1990-х годов [5].