

И. С. Мякотин

<https://orcid.org/0000-0003-1231-5352>

### Взаимосвязь копинг-стратегий и особенностей идентичности при социальной фобии

В статье рассматривается проблема взаимосвязи совладающего поведения с особенностями идентичности при социальной фобии. В своих проявлениях социальная фобия выражается в немотивированной боязни исполнения каких-либо общественных действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц, или даже просто общения с незнакомыми людьми и лицами противоположного пола. Проблема рассматривается применительно к индивидуальным и социальным аспектам идентичности, также рассматривается их взаимосвязь с различными стратегиями совладающего поведения. Рассмотрено создание индивидом патологических фиксированных форм поведения как средства защиты от интенсивной тревоги и страха в социальном взаимодействии. Установлено, что особенности совладающего поведения, характерные для социальной фобии, имеют выраженную взаимосвязь с характерными для социальной фобии особенностями идентичности, таким образом, выбор копинг-стратегии индивидом в значительной степени определяется его представлениями о себе. В соответствии с характерным для социальной фобии преобладающим негативным восприятием себя осуществляется выбор стратегий, которые направлены на избегание возможного конфликта или дистанцирование от него. При этом во взаимосвязи участвуют как индивидуальные, так и социальные аспекты идентичности, что может отражать значительную уязвимость психологических границ индивида при социальной фобии. Некоторые выраженные взаимосвязи «Бегство – избегание» – «Ожидание отношения от других» и «Дистанцирование» – «Ожидание отношения от других» – могут образовывать замкнутый цикл, который усиливает де-социализацию и искажение идентичности. В большей степени такие циклические взаимосвязи поддерживаются благодаря социальному давлению, деструктивной групповой динамике, предполагающей роль «отверженного» в группе. Подтверждена характерная для социальной фобии взаимосвязь копинг-стратегий с позитивным отношением к собственным физическим данным, что иллюстрирует тенденцию при социальной фобии к решению психологических затруднений через изменение собственного тела.

Ключевые слова: социальная фобия, копинг-стратегии, идентичность, нарушения идентичности, де-социализация.

I. S. Myakotin

### Interrelation of Coping Strategies and Identity Features in Social Phobia

The article deals with the problem of the relationship between coping behavior and identity features in social phobia. In its manifestations, the social phobia is expressed in the unmotivated fear of the performance of any social actions, accompanied by attention from outsiders, or even just dealing with strangers and people of the opposite sex. The problem is considered in relation to the individual and social aspects of identity as well as their relationship to various coping strategies. The creation of the individual pathological fixed forms of behavior as a means of protection against intense anxiety and fear in social interaction is considered. It is established that the characteristics of coping behavior characteristic of social phobia have a pronounced relationship with characteristics of identity characteristic of social phobia, and this suggests that the choice of copying a strategy by an individual should be largely determined by the ideas about oneself. In accordance with the prevailing negative perception of oneself characteristic for social phobia, a choice of strategies is made that are aimed at avoiding a possible conflict or distance from it. At the same time, both individual and social aspects of the identity are involved in the interaction, which may reflect the significant vulnerability of the individual's psychological boundaries in social phobia. Some expressed interconnections, «Flight-avoidance» – «Expected relationship from others» and «Distancing» – «Expected relationship from others» can form a closed cycle that enhances de-socialization and distortion of the identity. To a greater extent such cyclic interrelations are supported by social pressure, destructive group dynamics assuming the role of «outcast» in the group. Here is confirmed the relationship of coping strategies, characteristic for social phobia, with a positive attitude to their own physical data, which illustrates the tendency in social phobia to resolve psychological difficulties through a change in one's own body.

Keywords: social phobia, coping strategies, identity, identity disorders, de-socialization.

Дословно термин «социофобия» (далее СФ) обозначает «страх перед обществом». В своих проявлениях социальная фобия выражается в немотивированной боязни исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений), действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц (боязнь пользоваться местами общепита, общественным туа-

летом, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т. п.), или даже просто общения с незнакомыми людьми и лицами противоположного пола. Распространенность социальной фобии в популяции варьирует от 3 до 13 %. Она характерна для лиц из неполных или дисфункциональных семей, часто сочетается с депрессиями, а также с другими расстройствами

тревожного спектра. В отличие от большинства других фобий, социальные фобии одинаково часто встречаются и у мужчин, и у женщин [10, 1].

В общем случае социофобия выражается в страхе оказаться в центре внимания, проявляющемся в болезненных опасениях негативной оценки окружающих и в избегании подобных ситуаций. Социальная фобия обычно возникает в подростковом и юношеском возрасте, когда закладываются навыки самостоятельного социального взаимодействия, и ее возникновение значительно затрудняет формирование этих навыков [16, 18].

Рассматривая СФ в рамках социальной психологии, можно констатировать наличие социальной фобии у человека не только в случае, когда социальные ситуации избегаются, но и когда их выдерживают со значительным дистрессом [7], что приводит к субъективному снижению качества жизни.

Указанный дистресс может возникать как в случае специфического восприятия социальных ситуаций как угрожающих, так и при использовании копинг-стратегий, не позволяющих поддерживать конструктивное социальное взаимодействие [13, 20].

К личностным особенностям индивидов с СФ можно отнести ярко выраженную склонность к избеганию социальных ситуаций, вызывающих тревожность и страх [21]. При социофобии наблюдается сочетание сверхзначимости какой-либо потребности, реализуемой только в социальных взаимодействиях (признания, аффилиции, принадлежности), одновременно с этим присутствует ригидный эмоционально-когнитивный образ этих ситуаций с субъективной уверенностью в неизбежности неудачи, отвержения и чувства стыда [14]. Это побуждает индивида с социальной фобией «создавать» патологические фиксированные формы поведения, являющиеся средством защиты от интенсивной тревоги и страха [3, 5].

Также при рассмотрении проблемы социальной фобии важно отметить, что фактором, во многом определяющим взаимодействие индивида с социумом, является его идентичность. Восприятие социальных ситуаций и предъявление себя в них определяется социальным аспектом идентичности, роли, которые индивид может выделять в социальной структуре и с которыми он может идентифицировать себя, детерминируют его поведение при взаимодействиях с другими людьми [4]. Благодаря работам Г. Тэджфела [15] и его последователей социальные аспекты идентичности получили в психологической литературе относительно самостоятельный статус. Он противопоставил актуализацию личностной и

социальной идентичности как полюсы социально-поведенческого континуума, что породило продолжающуюся и сегодня дискуссию о соотношении личностной и социальной идентичности. В теории социальных представлений С. Московичи [7] социальная и личностная идентичности являются взаимодополняющими элементами идентичности человека. Важно отметить, что социально тревожные индивидуумы больше используют внутреннюю информацию, чтобы сделать вывод о том, как другие их оценивают. Внутренняя информация связана с чувством тревоги и яркими искаженными образами себя «со стороны» [19, 17].

Таким образом, ввиду того, что при социальной фобии у индивида наблюдается как специфическое искажение идентичности [8], так и формирование паттернов копинг-стратегий с тенденцией к избеганию [4, 6], можно предположить следующее:

- Существует взаимосвязь характерных для социальной фобии особенностей идентичности и предпочитаемых копинг-стратегий.

- Во взаимосвязь будут включены как личностные, так и социальные компоненты идентичности.

- Взаимосвязь компонентов идентичности и копинг-стратегий может носить самоподдерживающийся циклический характер.

Для проверки предположений было проведено соответствующее исследование. Цель исследования – проанализировать особенности взаимосвязи идентичности и копинг-стратегий у лиц с проявлениями социальной фобии. Гипотезой исследования является предположение, что характерные для СФ особенности идентичности и совладающего поведения взаимосвязаны.

В исследовании применялись следующие методики:

1. Опросник способов совладающего поведения НИПНИ им. В. М. Бехтерева 2008 г. Разработчики методики – Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев и др. Методика является адаптацией разработки Lazarus & Folkman. Пункты опросника объединены в восемь шкал, соответствующих основным видам копинг-стратегий, выделенных авторами: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка [11].

2. Опросник самовосприятия «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда. Этот опросник в модификации Т. В. Румянцевой используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. В базовом варианте методика пред-

лагает семь обобщенных показателей-компонентов идентичности: «Социальное Я», «Коммуникативное Я», «Материальное Я», «Физическое Я», «Деятельное Я», «Перспективное Я» и «Рефлексивное Я» [12].

3. Опросник самоотношения (ОСО) В. В. Столин, С. Р. Пантелеев. Методика позволяет определить отношение респондента к себе, выраженное через действие. Она отражает намерения по отношению к самому себе. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе от других людей [2].

4. В качестве методов математико-статистической обработки был использован корреляционный анализ Спирмена для выявления уровня взаимосвязей.

В исследовании приняли участие 51 человек с проявлениями социальной фобии в возрасте от 17 до 35 лет. Уровень социальной фобии составил от 60 ед. по шкале Лейбовича (умеренный уровень социальной фобии и выше).

#### Результаты исследования и их обсуждение

Обработка результатов определила статистически значимые взаимосвязи (см. Таблицу 1) между шкалами опросника самовосприятия ОСВ, самоотношения (ОСО) и особенностями совладающего поведения.

Копинг-стратегия «Конфронтация» прежде всего положительно взаимосвязана ( $p < 0,05$ ) с позитивным восприятием своих физических данных («Субъективное описание физических данных+» ОСВ, «Фактическое описание физических данных+») и общим позитивным восприятием себя («Персональная идентичность+» ОСВ, «Количество ответов+» ОСВ). Важно отметить, что позитивное восприятие себя при СФ снижено, а использование стратегии «Конфронтация» для отстаивания своих интересов в конфликте при СФ используется реже [6]. Также следует отметить взаимосвязь использования конфронтации и физических данных. Такой характер взаимосвязи иллюстрирует неприятие собственной телесности при СФ и тенденцию к решению психологических затруднений через изменение собственного тела (похудание/набор мышечной массы, ринопластика, тату, пирсинг).

Стратегия «Дистанцирование» имеет высокую отрицательную взаимосвязь ( $p < 0,005$ ) с ожидаемым положительным отношением от других и положительно взаимосвязана с позитивным описанием своих физических данных и дружеских

взаимосвязей ( $p < 0,05$ ). Такое сочетание взаимосвязей может образовывать циклическую последовательность, когда негативное восприятие собственных физических данных (характерно для СФ) и ожидание негативного отношения от других усиливает дистанцирование и затрудняет образование дружеских связей, которые могут способствовать ожиданию положительного отношения от других.

Стратегия «Самоконтроль» имеет наиболее значимую положительную взаимосвязь с упоминанием о собственных интересах и деятельности ( $p < 0,005$ ), неопределенным отношением к своим личным характеристикам ( $p < 0,005$ ). Можно предположить, что взаимосвязь самоконтроля с интересами и деятельностью отражает как использование самоконтроля для успешной деятельности, так и положительное влияние наличия собственных увлечений на эмоциональную устойчивость. Взаимосвязь самоконтроля с неопределенным отношением к себе может выражать защитный паттерн «напряженное замирание», характерное для СФ, в этом случае происходит концентрация на удержании внешнего спокойствия на фоне сильных внутренних эмоциональных переживаний.

Стратегия «Поиск социальной поддержки» положительно взаимосвязана с позитивным восприятием собственной семейной роли ( $p < 0,01$ ), позитивным восприятием своей профессиональной позиции ( $p < 0,05$ ) и количеством положительных ответов о себе ( $p < 0,05$ ). Отрицательно взаимосвязана с неопределенным отношением в своей половой принадлежности ( $p < 0,05$ ) и отрицательным восприятием своей профессиональной позиции ( $p < 0,05$ ). Можно отметить, что для этой стратегии выражена взаимосвязь с социальными аспектами идентичности (семейной ролью и проф. позицией). При СФ характерно редкое использование этой стратегии [9], неудовлетворительное восприятие своей семейной роли и профессиональной позиции.

Стратегия «Принятие ответственности» положительно взаимосвязана с позитивным восприятием собственной половой принадлежности ( $p < 0,01$ ) и общим количеством ответов о себе ( $p < 0,05$ ). Такая взаимосвязь, в целом, отражает принятие поло-ролевой модели и собственного вклада в ситуацию. Однако в контексте того, что для СФ характерно более частое использование этой стратегии, но при этом меньшая удовлетворенность собственной половой принадлежностью, можно предположить, что указанная взаимосвязь при СФ отражает навязанную ответственность (стыд и вина) и навязанные ролевые обязательства, связанные с половой принадлежностью.

Стратегия «Бегство-избегание» отрицательно взаимосвязана с самоуважением ( $p < 0,01$ ) и ожидаемым позитивным отношением от других ( $p < 0,05$ ), положительно взаимосвязана с неопределенным отношением к собственному полу ( $p < 0,05$ ) и неудовлетворительной профессиональной позицией ( $p < 0,05$ ). В данной взаимосвязи отражены как социальные, так и личностные аспекты идентичности. Также вероятна циклическая последовательность, когда стратегия избегания социального взаимодействия негативно влияет на уважение к себе, что вызывает еще большее избегание.

Стратегия «Планирование решения», прежде всего, положительно взаимосвязана ( $p < 0,005$ ) с позитивным восприятием своих физических данных («Субъективное описание физических данных») ОСВ, «Фактическое описание физических данных») и общим уровнем восприятия себя («Общие количество ответов о себе» ОСВ, «Самоотношение» ОСО); также положительно взаимосвязана ( $p < 0,05$ ) с удовлетворением профессиональной позицией, интересами и деятельностью, количеством положительных ответов о себе, самоуважением и ожидаемым позитивным отношением других. Для этой стратегии можно отметить значимость взаимосвязи с принятием собствен-

ных физических данных и развитостью представления о себе в целом, для СФ характерны низкие уровни всех компонентов этой взаимосвязи.

Стратегия «Положительная переоценка» положительно взаимосвязана с общим количеством ответов о себе ( $p < 0,005$ ), положительным восприятием и интересом к себе («Деятельность, интересы» ОСВ ( $p < 0,01$ ), «Количество ответов») ОСВ ( $p < 0,01$ ), «Самоинтерес» ОСО ( $p < 0,01$ ), «Фактическое описание физических данных») ОСВ ( $p < 0,05$ ), «Самоотношение» ОСО ( $p < 0,05$ ), «Самоинтерес» ОСО ( $p < 0,05$ ), а также с компонентами социальной идентичности («Профессиональная позиция») ОСВ ( $p < 0,05$ ), «Семейная роль») ОСВ ( $p < 0,05$ ); отрицательно взаимосвязана ( $p < 0,05$ ) с негативным самовосприятием. Следует отметить, что при СФ эта стратегия используется значительно реже, а компоненты идентичности, которые положительно взаимосвязаны с этой стратегией, находятся на низком уровне [3, 4]. Характеристика такой взаимосвязи при СФ отражает некоторый дефицит позитивного восприятия как индивидуальных, так и социальных аспектов идентичности, а также низкий уровень восприятия собственной идентичности в целом.

Таблица 24

**Взаимосвязь самовосприятия (ОСВ) и самоотношения (ОСО) с особенностями совладающего поведения (СПП). Корреляции по методу Спирмена**

	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка
Обозначение пола +	-.033	.027	.115	.151	.366*	.221	.027	.196
Обозначение пола ±	-.129	.034	-.268	-.277	-.182	.351	.01	-.054
Проф. позиция +	.274	.177	-.072	.335	.048	.16	.317	.325
Проф. позиция –	-.297	-.015	-.288	-.291	-.153	.311	-.202	-.187
Семейная роль +	.147	-.076	.187	.37*	.15	.119	.215	.313
Дружеские связи +	.152	.297	.165	.184	.044	.19	.19	.244
Субъект. описание физ. +	.361	.215	.027	.122	.047	.168	.42**	.26
Факт. описание физ. +	.329	.328	.064	.11	.14	.185	.43**	.296
Деятельность, интересы	.316	-.08	.457**	.021	.182	.066	.344	.379*
Персональная идент. +	.335	-.028	.219	.073	.024	.11	.279	.181
Персональная идент. ±	.008	-.001	.413**	-.067	.234	.028	.139	.169

	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка
Общее кол-во ответов	.311	.217	.31	.154	.311	.199	.483**	.492**
Кол-во ответов +	.352	-.074	.239	.319	.088	.161	.32	.372*
Кол-во ответов –	-.275	.001	-.26	-.245	-.174	-.101	-.27	-.282
Самоотношение	.186	-.115	.183	.071	-.079	-.208	.392**	.344
Самоуважение	.086	-.177	.175	-.038	-.116	-.366*	.278	.349
Ожидаемое отношение	.085	-.4**	.279	.137	-.081	-.319	.303	.243
Самоинтерес	.158	-.159	.119	-.002	.059	-.161	.283	.386*

.276 – корреляции на уровне значимости  $p < 0,05$

.359\* – корреляции на уровне значимости  $p < 0,01$

.39\*\* – корреляции на уровне значимости  $p < 0,005$

Таким образом, относительно взаимосвязи со-владеющего поведения и особенностей идентичности при социальной фобии можно сделать следующие выводы:

– Гипотеза о существовании характерных для социальной фобии особенностей идентичности и предпочитаемых копинг-стратегий подтвердилась. Это может предполагать, что выбор копинг-стратегии индивидом в значительной степени определяется представлениями о себе. В соответствии с характерным для СФ преобладающим негативным восприятием себя осуществляется выбор стратегий, которые направлены на избегание возможного конфликта или дистанцирование от него, что в социальном взаимодействии часто расценивается как отказ от отстаивания собственных интересов и притязаний – так называемое «пораженческое» поведение.

– Обнаружено, что во взаимосвязи с копинг-стратегиями при СФ участвуют как личностные, так и социальные компоненты идентичности. Данный феномен может отражать гипотезу о взаимосвязи формирования личностных и социальных компонентов идентичности. В то же время это может указывать на уязвимость психологических границ при СФ, которая приводит к избыточному «личностному» включению индивида в социальное взаимодействие в ситуациях, которые этого не предполагают.

– Гипотеза об образовании самоподдерживающихся циклических взаимосвязей компонентов идентичности и копинг-стратегий подтвердилась применительно к сочетаниям «Бегство-избегание» – «Ожидание отношения от других» и «Дистанцирование» – «Ожидание отношения от других». В большей степени такие циклические

взаимосвязи поддерживаются благодаря социальному давлению, «буллингу», деструктивной групповой динамике, предполагающей роль «отверженного» в группе и т. д. С другой стороны, такое поведение может поддерживать негативное представление о себе у индивида, что выражается в таких личностных компонентах самоописания, как «слабак», «неудачник» и т. д.

– Характерна взаимосвязь копинг-стратегий с позитивным отношением к собственным физическим данным, что иллюстрирует тенденцию при СФ к решению психологических затруднений через изменение собственного тела (похудание/набор мышечной массы, ринопластика, тату, пирсинг). Взаимосвязь с физическими данными может отражать, прежде всего, некоторую проблематику подросткового периода, когда самооценка и уровень притязаний индивида в значительной степени определяются его внешней привлекательностью и признанием этой привлекательности в ближайшем окружении и социуме. Также можно предполагать, что при СФ границы физического тела индивида определяют область его возможности что-то контролировать в своей жизни и это является своеобразной компенсацией за слабые возможности регулировать собственные социальные взаимодействия.

#### Библиографический список

1. Биик, Дж. Социальная фобия: путь преодоления: научное издание [Текст] / Дж. Биик. – М., 2003.
2. Глуханюк, Н. С. Практикум по психодиагностике [Текст] : учеб. Пособие. – 2-е изд., переруб. и доп. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. – 216 с.

3. Залевский, Г. В. Теория субъекта и фиксированные формы поведения [Текст] / Г. В. Залевский // Психологический журнал. – 2003 – № 3. – С. 32–36.
4. Иванова, Н. Л. Структура социальной идентичности: проблема анализа [Текст] / Н. Л. Иванова // Психологический журнал. – Т. 25. – № 1. – 2004. – Январь – февраль. – С. 52–61.
5. Лакосина, Н. Д. Неврозы, невротическое развитие личности: Клиника и лечение [Текст]: учебное пособие / Н. Д. Лакосина, М. М. Трунова. – М.: Медицина, 1994. – 190 с.
6. Малкина-Пых, И. Г. Стратегии поведения при стрессе [Текст] / И. Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15–26.
7. Московичи, С. Век толп. Исторический трактат по психологии масс [Текст]: монография / С. Московичи. – М.: Центр психологии и психотерапии, 1998. – 354 с.
8. Мякотин, И. С. Особенности идентичности при социальной фобии [Текст] / И. С. Мякотин // Ярославский педагогический вестник: научный журнал. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. – № 3. – С. 189–193.
9. Мякотин, И. С. Особенности совладающего поведения при социальной фобии [Текст] / И. С. Мякотин // Universum: психология и образование: научный журнал. – М.: Изд. «МЦНО», 2016. – № 10(28). – С. 42–44.
10. Научные исследования социальной фобии. [Электронный ресурс] // Научный Центр Психического Здоровья РАМН – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/55/book/25/chapter/2>
11. Опросник способов совладающего поведения: пособие для врачей и медицинских психологов [Текст] / Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Е. Р. Исаева и др. // НИПНИ им. В. М. Бехтерева. – СПб.: 2008. – 35 с.
12. Румянцева, Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре [Текст] / Т. В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
13. Сагалакова, О. А. Опросник социальной тревоги и социофобии [Электронный ресурс] / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru>.
14. Сагалакова, О. А. Социальные страхи и социофобии [Текст] / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2007. – 210 с.
15. Тэджфел, Г. Социальная идентичность и межгрупповые отношения [Текст] / Г. Тэджфел // Социально-психологические проблемы. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1990. – С. 201–211.
16. Яковлева, Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития [Текст] / Е. Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 20–27.
17. Clark, D. M. Cognitive therapy vs. fluoxetine plus self exposure in the treatment of generalized social phobia (social anxiety disorder): A randomised placebo controlled trial / D. M. Clark, A. Ehlers, A. Hackmann // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2003.
18. Guastello, D. D. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents / D. D. Guastello, S. J. Guastello // Sex Roles: A J. of Research. 2003, Dec. Mode of access: <http://www.findarticles.com/p/articles/>
19. Hackmann, A. Recurrent images and early memories in social phobia / A. Hackmann, D. M. Clark, F. McManus // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – № 38.
20. Lang, A. J. Social phobia: Prevalence and diagnostic threshold / A. J. Lang, M. B. Stein // Journal of Clinical Psychiatry. – 2001. – № 61.
21. Salkovskis, P. M. The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic / P. M. Salkovskis // Behavioural Psychotherapy. – 1991.

#### Bibliograficheskiy spisok

1. Biik, Dzh. Social'naja fobija: put' preodolenija: nauchnoe izdanie [Текст] / Dzh. Biik. – М., 2003.
2. Gluhanjuk, N. S. Praktikum po psihodiagnostike [Текст]: ucheb. Posobie. – 2-e izd., pererub. i dop. – М.: Izd-vo Moskovskogo psihologo-social'nogo instituta, 2005. – 216 s.
3. Zalevskij, G. V. Teorija sub#ekta i fiksirovannye formy povedenija [Текст] / G. V. Zalevskij // Psihologicheskiy zhurnal. – 2003 – № 3. – С. 32–36.
4. Ivanova, N. L. Struktura social'noj identichnosti: problema analiza [Текст] / N. L. Ivanova // Psihologicheskiy zhurnal. – Т. 25. – № 1. – 2004. – Janvar' – fevral'. – С. 52–61.
5. Lakosina, N. D. Nevrozy, nevroticheskoe razvitie lichnosti: Klinika i lechenie [Текст]: uchebnoe posobie / N. D. Lakosina, M. M. Trunova. – М.: Medicina, 1994. – 190 s.
6. Malkina-Pyh, I. G. Strategii povedenija pri stresse [Текст] / I. G. Malkina-Pyh // Moskovskij psihologicheskiy zhurnal. – 2007. – № 12. – С. 15–26.
7. Moskovichy, S. Vek tolpy. Istoricheskij traktat po psihologii mass [Текст]: monografija / S. Moskovichy. – М.: Centr psihologii i psihoterapii, 1998. – 354 s.
8. Mjakotin, I. S. Osobennosti identichnosti pri social'noj fobii [Текст] / I. S. Mjakotin // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik: nauchnyj zhurnal. – Jaroslavl': RIO JaGPU, 2017. – № 3. – С. 189–193.
9. Mjakotin, I. S. Osobennosti sovladajushhego povedenija pri social'noj fobii [Текст] / I. S. Mjakotin // Universum: psihologija i obrazovanie: nauchnyj zhurnal. – М.: Izd. «MCNO», 2016. – № 10(28). – С. 42–44.
10. Nauchnye issledovanija social'noj fobii. [Jel'ektronnyj resurs] // Nauchnyj Centr Psihicheskogo Zdorov'ja RAMN – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/55/book/25/chapter/2>
11. Oprosnik sposobov sovladajushhego povedenija: posobie dlja vrachej i medicinskih psihologov [Текст] / L. I. Vasserman, B. V. Iovlev, E. R. Isaeva i dr. // NIPNI im. V. M. Behtereva. – SPb.: 2008. – 35 s.
12. Rumjanceva, T. V. Psihologicheskoe konsul'tirovanie: diagnostika otnoshenij v pare [Текст] / T. V. Rumjanceva. – SPb.: Rech', 2006. – 176 s.

13. Sagalakova, O. A. Oprosnik social'noj trevogi i sociofobii [Jelektronnyj resurs] / O. A. Sagalakova, D. V. Truevcev // Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektron. nauch. zhurn. – 2012. – № 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru>.
14. Sagalakova, O. A. Social'nye strahi i sociofobii [Tekst] / O. A. Sagalakova, D. V. Truevcev. – Tomsk : Izd-vo Tom. un-ta, 2007. – 210 s.
15. Tjedzhfel, G. Social'naja identichnost' i mezhgrupповые отнoшения [Tekst] / G. Tjedzhfel // Social'no-psihologicheskie problemy. – M. : Izd-vo Moskovskogo un-ta, 1990. – S. 201–211.
16. Jakovleva, E. L. Jemocional'nye mehanizmy lichnostnogo i tvorcheskogo razvitija [Tekst] / E. L. Jakovleva // Voprosy psihologii. – 1997. – № 4. – S. 20–27.
17. Clark, D. M. Cognitive therapy vs. fluoxetine plus self exposure in the treatment of generalized social phobia (social anxiety disorder): A randomised placebo controlled trial / D. M. Clark, A. Ehlers, A. Hackmann // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2003.
18. Guastello, D. D. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents / D. D. Guastello, S. J. Guastello // Sex Roles: A J. of Research. 2003, Dec. Mode of access: <http://www.findarticles.com/p/articles/>
19. Hackmann, A. Recurrent images and early memories in social phobia / A. Hackmann, D. M. Clark, F. McManus // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – № 38.
20. Lang, A. J. Social phobia: Prevalence and diagnostic threshold / A. J. Lang, M. B. Stein // Journal of Clinical Psychiatry. – 2001. – № 61.
21. Salkovskis, P. M. The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic / P. M. Salkovskis // Behavioural Psychotherapy. – 1991.
- S. Moscovichi. – M. : Center of Psychology and Psychotherapy, 1998. – 354 p.
8. Myakotin I. S. Features of identity at a social phobia / I. S. Myakotin // Yaroslavl Pedagogical Bulletin: scientific magazine. – Yaroslavl : YSPU RIO, 2017. – № 3. – P. 189–193.
9. Myakotin I. S. Features of coping behavior at a social phobia / I. S. Myakotin // Universum: psychology and education: scientific magazine. – M. : Publishing House. «MTsNO», 2016. – № 10(28). – P. 42–44.
10. Scientific research of a social phobia. [An electronic resource] // Scientific Center of Mental Health of the Russian Academy of Medical Science – URL: <http://www.psychiatry.ru/lib/55/book/25/chapter/2>
11. Questionnaire of ways of coping behavior: a manual for doctors and medical psychologists / L. I. Wasserman, B. V. Iovlev, E. R. Isaeva, etc. // NIPNI named after V. M. Bekhterev. – SPb. : 2008. – 35 p.
12. Rummyantseva T. V. Psychological consultation: diagnostics of the relations in couple / T. V. Rummyantseva. – SPb. : Rech, 2006. – 176 p.
13. Sagalakova O. A. The questionnaire of social alarm and sociophobia [An electronic resource] / O. A. Sagalakova, D. V. Truyevtsev // Medical psychology in Russia: electronical scientific magazine. – 2012. – № 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru>.
14. Sagalakova O. A. Social fears and sociophobia / O. A. Sagalakova, D. V. Truevcev. – Tomsk: Publishing House of Tomsk University, 2007. – 210 p.
15. Tedzhfel G. Social identity and intergroup relations / G. Tedzhfel // Social and psychological problems. – M. : Publishing House of Moscow University, 1990. – P. 201–211.
16. Yakovleva E. L. Emotional mechanisms of personal and creative development / E. L. Yakovleva // Psychology Questions. – 1997. – № 4. – P. 20–27.
17. Clark D. M. Cognitive therapy vs. fluoxetine plus self exposure in the treatment of generalized social phobia (social anxiety disorder): A randomised placebo controlled trial / D. M. Clark, A. Ehlers, A. Hackmann // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2003.
18. Guastello D. D. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents / D. D. Guastello, S. J. Guastello // Sex Roles: A J. of Research. 2003, Dec. Mode of access: <http://www.findarticles.com/p/articles/>
19. Hackmann A. Recurrent images and early memories in social phobia / A. Hackmann, D. M. Clark, F. McManus // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – № 38.
20. Lang A. J. Social phobia: Prevalence and diagnostic threshold / A. J. Lang, M. B. Stein // Journal of Clinical Psychiatry. – 2001. – № 61.
21. Salkovskis P. M. The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic / P. M. Salkovskis // Behavioural Psychotherapy. – 1991.

#### Reference List

1. Biik J. Social phobia: way of overcoming: scientific publication / J. Biik. – M., 2003.
2. Glukhanyuk N. S. Practical work on psychodiagnostics : manual. – 2nd edition, overworked and added – M. : Publishing House of Moscow Psychological-Social Institute, 2005. – 216 p.
3. Zalevsky G. V. The theory of the subject and the fixed forms of behavior / G. V. Zalevsky // Psychological magazine. – 2003 – № 3. – P. 32–36.
4. Ivanova N. L. Structure of social identity: problem of the analysis / N. L. Ivanova // Psychological magazine. – V. 25. – № 1. – 2004. – January – February. – P. 52–61.
5. Lakosina N. D. Neuroses, neurotic development of the personality: Clinic and treatment: educational grant / N. D. Lakosina, M. M. Trunova. – M. : Meditsyna, 1994. – 190 p.
6. Malkin-Pykh, I. G. The strategy of behavior in stress / I. G. Malkin-Pykh // Moscow psychological magazine. – 2007. – № 12. – P. 15–26.
7. Moskovochi S. Century of crowds. The historical treatise on psychology of the masses : monograph /