

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.65.93.030

Теоретические предпосылки исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и социальной тревожности

Анисимова Александра Дмитриевна

Магистрант,
Высшая школа экономики,
101000, Российская Федерация, Москва, Мясницкая ул., 20;
e-mail: press@hse.ru

Аннотация

В статье представлена характеристика социальной тревожности как деструктивного эмоционального состояния, которое оказывает негативное влияние не только на качество жизни конкретного человека, но и на эффективность профессиональной деятельности в рабочих группах. Представлено описание основных проявлений социальной тревожности и ключевых факторов развития этого эмоционального состояния, среди которых наличие опыта переживания ситуацией социального отвержения, сниженная способность к интерпретации сигналов социальной среды, концентрация человека на собственных ощущениях, искаженное восприятие себя в ущерб осознанному сосредоточению на внешних сигналах, использование защитных стратегий избегания и др. В статье приводятся аргументы, что эти факторы в значительной степени обусловлены низким уровнем эмоционального интеллекта личности, в связи с чем стратегия коррекции социальной тревожности может быть основана на развитии компонентов эмоционального интеллекта.

Для цитирования в научных исследованиях

Анисимова А.Д. Теоретические предпосылки исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и социальной тревожности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 266-274. DOI: 10.34670/AR.2023.65.93.030

Ключевые слова

негативные эмоциональные состояния, социальная тревожность, компоненты эмоционального интеллекта, коррекция социальной тревожности.

Введение

Актуальность исследования эмоциональной сферы личности определяется ее важнейшей ролью в организации психической жизни человека. Эмоциональные состояния, процессы и способности определяют субъективное качество жизни личности, напрямую влияют на функционирование когнитивной сферы, на выбор поведенческих моделей, а также связаны с ценностно-смысловой и мотивационной сферами личности. Эмоции являются одним из важнейших регуляторов человеческой деятельности, отражая отношение человека к самому себе и окружающему миру во всем его многообразии. В профессиональной деятельности эмоциональная готовность позволяет специалисту осуществлять произвольное управление своим поведением, познавательной и общей активностью, направлять свои личностные ресурсы на решение профессиональных задач.

Вместе с тем, в условиях воздействия деструктивных эмоций, развития краткосрочных и длительных негативных эмоциональных состояний, наблюдается нарушение деятельности человека, снижение его продуктивности, общего психического тонуса. Токсичные эмоции разрушают взаимосвязи в социальном окружении человека, что губительно сказывается на командной работе и групповой результативности. Так, социальная тревожность, как превалирующий эмоциональный фон социальных контактов, не позволяет личности в полной мере реализовывать свои возможности в рабочем коллективе, удовлетворять социальные потребности, использовать для своих целей ресурсы группы и т.д. Социальная тревожность оказывает выраженное негативное влияние на качество жизни, ухудшает социальную и эмоциональную адаптацию, снижает возможности профессиональной и личностной самореализации [Краснова, 2013].

Таким образом, актуальность заявленной темы связана с необходимостью поиска методов и инструментов снижения социальной тревожности личности через развитие ее внутренних ресурсов, к которым относится такая комплексная способность, как эмоциональный интеллект личности.

Цель статьи заключается в изучении различных подходов, определяющих взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и социальной тревожностью и выявлении возможности коррекции социальной тревожности через развитие компонентов эмоционального интеллекта.

Обзор литературы

Под социальной тревожностью понимается состояние эмоционального дискомфорта разной степени выраженности, возникающее как реакция на различные ситуации социального взаимодействия, в т.ч. возможные оценки со стороны других людей [Краснова, 2013]. Диапазон проявлений социальной тревожности может колебаться от внутренней неловкости, возникающей во время коммуникаций, до развития социофобии, приводящей к выраженной дезадаптации и отказа от соответствующей деятельности. Социофобия имеет статус самостоятельного психиатрического расстройства. Социальная тревожность сопровождается страхом, напряжением, обеспокоенностью, смущением, затруднением познавательной деятельности, психофизиологическими симптомами – учащенным сердцебиением, тошнотой, сухостью во рту, усиленным потоотделением и т.д., возникающими до и во время коммуникации [Краснова, Холмогорова, 2013]. Человек может переживать интенсивное волнение, сопровождающееся физическими проявлениями, за несколько недель до значимого

события. В поведенческих симптомах отмечается стремление избегать или ограничивать общение с другими людьми, отказ вступать в разговор или находится в центре внимания, обостренная реакция на критику, ожидание негативных последствий от взаимодействия, употребление алкоголя или психоактивных веществ для снижения страха перед ситуацией социального взаимодействия. Важно отметить, что эти признаки могут возникать не только в процессе публичных или значимых коммуникаций. Любая беседа, свидание, общественное мероприятие являются потенциальными триггерами, запускающими социальную тревожность.

Причины возникновения социальной тревожности раскрываются в различных концепциях и подходах.

Социальная тревожность, как реакция страха на ситуацию социального взаимодействия, достаточно подробно изучена в русле поведенческого подхода. Авторы объясняют развитие этого эмоционального расстройства в результате прямого обусловливания травматическим событием, связанным с ситуацией социального отвержения [Townsend, 1992], в результате наличия сверхконтролирующего или подавляющего стиля воспитания в родительской семье, или как результат недостаточности социальных навыков [Pilkonis, 1977; Twentyman, McFall, 1975].

Традиционно социальную тревожность объясняют сниженной способностью человека к интерпретации сигналов социальной среды. В этом ключе были реализованы исследования таких авторов, как N. Amir с соавт. [Amir, Foa, Coles, 1998], L. Stopa с соавт. [Stopa, Clark, 2000]. В процессе проведения экспериментов было установлено, что испытуемые с признаками социальной фобии склонны оценивать и интерпретировать для себя нейтральные социальные ситуации как негативные, персонифицированные, имеющие катастрофические последствия для их будущего. При этом ситуации другого типа, не имеющие социального контекста, испытуемые классифицировали более точно. Одним из механизмов возникновения таких искажений, и, в целом, особого функционирования внимания, памяти, когнитивной сферы социально тревожной личности, является концентрация человека на собственных ощущениях и искаженном восприятии себя в ущерб осознанному сосредоточению на внешних сигналах [Mellings, Alden, 2000]. Авторы особо подчеркивают, что негативизм, сопровождающий социальную тревожность, в большей степени имеет интраперсональный, а не межличностный характер [Christensen, Stein, MeansChristensen, 2003]. В этом русле представлена трехкомпонентная модель развития социальной тревожности Т.С. Павловой и А.Б. Холмогоровой [Павлова, Холмогорова, 2011]. Механизмом, запускающим комплекс симптомов, является выраженный страх оценки, основанный на негативном отношении к себе и убежденности в завышенных ожиданиях к человеку со стороны окружающих. Важно отметить, что человек с социальной тревожностью оценивает ситуации взаимодействия как напряженные и рискованные для себя в связи с ожиданием эмоционального отвержения и негативной оценки со стороны партнеров по взаимодействию. Боязнь несоответствия и негативный эмоциональный фон социальных контактов порождает выраженный дистресс, что, согласно механизмам стресс-реагирования, приводит к использованию защитной стратегии избегания. Такая поведенческая модель по принципу обратной связи, позволяет снизить фрустрацию, но ухудшает качество взаимодействия, усиливая первичные симптомы. При наличии выраженных потребностей в близости и общественном признании подобный стиль коммуникации не позволяет достигать этих целей, что усугубляет ситуацию и приводит к дальнейшим личностным деструкциям [Краснова, 2013]. Таким образом, важнейшим предиктором возникновения социальной тревожности является низкая интраперсональная компетентность личности в виде низкой самооценки, неразвитого самопонимания,

неуверенности в себе, низкой способности к самостоятельности [Сартакова, 2013]. Таким образом, можно говорить о незрелой Я-концепции как внутренней детерминации развития социальной тревожности.

Объясняя феномен социальной тревожности в рамках когнитивно-поведенческого подхода, авторы раскрывают механизмы самовоспроизведения деструктивного межличностного цикла, основанного на неадаптивных паттернах поведения личности, в т.ч. неспособности выражать свои потребности, разрешать межличностные конфликты, устанавливать доверительные отношения, что приводит к негативным реакциям со стороны окружающих и подтверждает изначальную установку об опасности и негативизме окружающего мира. Этот подход раскрывает интерперсональные аспекты социальной тревожности, основанные на самоподдерживающемся интерперсональном цикле. В основе концепции лежит несколько идей. Во-первых, подчеркивается важность наличия контактов с другими людьми как основы психического благополучия личности. Во-вторых, поведение человека основано на повторях поведенческих схем, которые человек освоил в своем прошлом опыте. В-третьих, ожидание личностью определенных типов реакций со стороны окружающих приводит к выбору соответствующих типов поведения, и реализации эффектов самоисполняющегося пророчества [Wenzel, 2002].

В литературе существуют исследования, доказывающие искаженность социальных суждений личности при высокой социальной тревожности, что выражается в негативных оценках и недружественном восприятии окружающих людей. L.V. Benjamin в своих исследованиях выявил высокий уровень критики и гнева у социально-тревожных людей и их предрасположенность к поведенческим паттернам холодности, критичности и контролю. Аналогичные результаты показали исследования Jones W.H., Briggs S.R., Smith T.G., Alden L.E., Koch W.J. Таким образом, в дополнительном изучении нуждается амбивалентность эмоционального состояния личности: баланс гнева, страха и подчинения, порождающий социальную тревожность.

Завершая обзор существующих направлений исследования социальной тревожности важно отметить, что неблагоприятные ситуации межличностного и профессионального взаимодействия становятся триггерами развития социальной тревожности, вместе с тем исследований подобной направленности, особенно во взрослых группах, проводится крайне мало. Таким образом, остается актуальным вопрос влияния деятельностных факторов на развитие социальной тревожности и возможности ее коррекции в специально организованных условиях социального взаимодействия.

Исследование эмоциональной сферы в русле отечественной психологии, субъектно-деятельностного подхода [Рубинштейн, 1940; Леонтьев, 1965] и психологии индивидуальных различий [Бодалев, 1995; Теплов, 1982] позволил выдвинуть гипотезу о возможности влияния на социальную тревожность через развитие элементов эмоционального интеллекта.

В классических трудах по изучению эмоционального интеллекта он определяется как комплексная способность личности, интегративное образование, «обеспечивающее осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих и позволяющее осуществлять успешное межличностное взаимодействие» [Мещерякова, 2011, с. 10].

Первые исследования, направленные на изучение связи между социальной тревожностью и эмоциональным интеллектом появляются в начале 2000-х годов. Ключевой посыл этих работ был связан с гипотезой о влиянии дефицита эмоционального интеллекта на возникновение социальной тревожности. Так, в исследованиях Summerfeldt установлено, что высокий

эмоциональный интеллект является фактором межличностной адаптации, которая, в свою очередь, снижает страх социальных взаимодействий. При этом данная закономерность не работает при изучении страха публичных выступлений. Таким образом, важно дифференцированно рассматривать не только эмоциональный интеллект, но и принимать во внимание качественные характеристики социальной тревожности, которая также имеет неоднородный характер.

Дальнейшие исследования, определяющие влияние различных структурных элементов эмоционального интеллекта на выраженность социальных фобий, подтвердили более ранние выводы о том, что наиболее существенные различия с группой условной нормы диагностируются по внутриличностным параметрам эмоционального интеллекта. Таким образом, особого внимания для снижения социальной тревожности требуют не навыки межличностного взаимодействия, а актуализация механизмов самопонимания и самосознания. В этом же русле проводились исследования Mennin, в которых установлены сниженные способности испытуемых с социальной фобией к выражению и описанию собственных положительных эмоций. Аналогичные результаты получены в работах Jacobs, посвященных изучению связи социальной фобии с отдельными элементами эмоционального интеллекта. Авторами доказана обратная корреляция уровня социальной тревожности с распознаванием и переживанием эмоций, а также прямая корреляция с дефицитом способности к идентификации и использованию эмоциональной информации. И.В. Никитина пишет о том, что подобная комбинация личностных особенностей приводит к неуспеху в социальных ситуациях, что, в свою очередь, усиливает социальную тревожность. Таким образом, актуальные исследования позволяют утверждать, что между эмоциональным интеллектом и социальной тревожностью существуют глубокие системные связи, которые можно использовать в целях психологической коррекции аффективной сферы. Для более основательной проработки этого вопроса и систематизации обнаруженных закономерностей представим взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и признаками социальной тревожности в виде таблицы (таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта (ЭИ) и социальной тревожности

Компонент ЭИ	Содержание компонента ЭИ	Факторы и составляющие социальной тревожности	Возможности влияния
Когнитивный компонент	<ul style="list-style-type: none"> - распознавание эмоций, их причин и последствий - идентификация эмоций - использование креативного мышления - гибкое планирование 	<p>Затруднение познавательной деятельности. Ожидание негативных последствий от взаимодействия, негативной оценки своей личности. Искаженное восприятие себя в ущерб осознанному сосредоточению на внешних сигналах. Негативное отношении к себе и убежденность в завышенных ожиданиях к человеку со стороны окружающих. Незрелая Я-концепция. Неспособность выражать свои потребности. Выраженная критичность.</p>	<p>Через развитие когнитивного компонента ЭИ можно осуществлять воздействие на иррациональные установки, связанные с самим собой и другими, точность интерпретации своего поведения и поведения другого; успешность использования информации, которая содержится в эмоциях, для принятия решений; точность определения личных потребностей, степень осмысленности в использовании эмоционального опыта в решении социальных проблем</p>

Компонент ЭИ	Содержание компонента ЭИ	Факторы и составляющие социальной тревожности	Возможности влияния
Аффективный компонент	- эмоциональная выразительность - эмпатия - доминирующее настроение	Эмоциональные симптомы – страх, смущение, напряжение, обеспокоенность, эмоциональное отвержение, гнев, эмоциональная холодность	Развитие эмпатичности позволит снизить эмоциональную холодность и отвержение. Расширение репертуара эмоций сделает доступным разные варианты реагирования в ситуации социального взаимодействия.
Поведенческий компонент	- эмоциональная саморегуляция в виде контроля и эмоциональных состояний и их устранения у себя или у партнера по общению.	Недостаточность социальных навыков. Стремление избегать или ограничивать общение с другими людьми. Неспособность разрешать межличностные конфликты.	Развитие саморегуляции позволит контролировать эмоции гнева и страха, а также демонстрировать разные эмоции в соответствующих ситуациях, позволит выработать чувство уверенности в своей позиции и выбирать разные стратегии межличностного взаимодействия.

В результате анализа отечественной и зарубежной литературы по теме исследования выявлены следующие взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта (ЭИ) и социальной тревожностью:

- социальная тревожность непосредственно связана с переживанием негативных эмоций, особенно в ситуациях проявления самостоятельности и социального взаимодействия. Расширение диапазона эмоциональных состояний открывает доступ к различным переживаниям, которые могут вытеснить тревожные состояния;
- при высокой тревожности снижена способность идентифицировать собственные эмоции и эмоции других людей [Кудряшова, 2018], т.о. развитие когнитивной составляющей эмоционального интеллекта напрямую может повлиять на снижение уровня тревожности;
- сенситивность и эмпатийность предполагает большую сосредоточенность личности на партнере, чем на собственных эмоциях и деструктивных ожиданиях, т.о. развитие этих способностей позволит снизить уровень тревожности через переключение внимания на другого;
- развитие эмоционального интеллекта повышает социально-адаптационный потенциал личности, позволяет личности овладеть более успешными паттернами взаимодействия, что повышает уверенность в себе и приводит к уменьшению действия эффектов самоисполняющегося пророчества.

Таким образом, эмоциональный интеллект имеет глубинные системные связи с эмоциональной сферой и его возможности могут быть использованы в целях психологической коррекции социальной тревожности.

Перспективы дальнейшего исследования нам видятся в использовании выявленных закономерностей в процессе формирующего эксперимента, предполагающего проведение первичной диагностики признаков и уровня социальной тревожности, а также элементов эмоционального интеллекта, далее должна быть реализована групповая тренинговая программа,

направленная на развитие этих элементов, и вторичная диагностика. В процессе эмпирического исследования представленные теоретические положения получают экспериментальную проверку.

Заключение

Итак, в процессе изучения теоретических предпосылок исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и социальной тревожности сделаны следующие выводы:

1) Под социальной тревожностью понимается состояние эмоционального дискомфорта разной степени выраженности, возникающее как реакция на различные ситуации социального взаимодействия. Социальная тревожность сопровождается эмоциональными, психофизиологическими и поведенческими симптомами, возникающими до и во время межличностного или группового взаимодействия. Причины развития социальной тревожности подробно изучены в русле динамического, поведенческого и когнитивно-поведенческого подходов, где рассматриваются интер- и интрапсихологические факторы формирования этого состояния.

2) Эмоциональный интеллект - это комплексная способность личности, обеспечивающая осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих и позволяющая осуществлять успешное межличностное взаимодействие. В структуре эмоционального интеллекта выделяются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

3) Проведенный анализ теоретических и экспериментальных исследований показал, что между социальной тревожностью и эмоциональным интеллектом имеются глубокие системные связи. В этой связи выдвинуто предположение, что повышение уровня эмоционального интеллекта и развитие его отдельных компонентов может снизить выраженность социальной тревожности и положительно отразится на качестве социальных отношений личности.

Библиография

1. Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов: дис. ...канд. психол. наук. Москва. 2013. 174 с.
2. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и суицидальная направленность у студентов. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2013;113(4):50-53.
3. Кудряшова Т.Ю. Особенности развития компонентов эмоционального интеллекта на этапе дошкольного детства // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №61-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-komponentov-emotsionalnogo-intellekta-na-etape-doshkolnogo-detstva> (дата обращения: 12.04.2023).
4. Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта у студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / И.Н. Мещерякова. - Курск, 2011. - 27 с.
5. МКБ-10 — Психические расстройства и расстройства поведения <https://mkb-10.com/>
6. Никитина, И. В. Социальное познание у пациентов с высоким уровнем социальной тревожности / И. В. Никитина // XVI Съезд психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы" : Тезисы, Казань, 23–26 сентября 2015 года / Ответственный редактор Незнанов Н.Г. – Казань: ООО «Альта Астра», 2015. – С. 311.
7. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Ч. 1. // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. № 1. С. 80-84.
8. Павлова Т.С., Холмогорова А.Б. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 1. С. 29-43.
9. Сартакова Е. М. Условия формирования интраперсональной компетенции // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-intrapersonalnoy-kompetentsii> (дата обращения: 09.04.2023).
10. Amir N., Foa E.B., Coles M.E. Negative interpretation bias in social phobia // Behaviour Research and Therapy. 1998.

Vol. 36. Pp. 945—957.

11. Christensen N.P., Stein M.B., MeansChristensen A. Social anxiety and interpersonal perception: a social relation model analysis // *Behaviour Research and Therapy*. 2003. Vol. 41. Pp. 1355—1371.
12. Clark D.M., Wells A. A cognitive model of social phobia // *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* / In Heimberg R.G., Liebowitz M.R., Hope D.A., Schneier F.R. (Eds.). New York: Guilford Press, 1995. Pp. 69—93.
13. Mellings T.M., Alden L.E. Cognitive processes in social anxiety: The effect of self-focus, rumination and anticipatory processing // *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38. Pp. 243—257.
14. Stopa L., Clark D.M. Social phobia and interpretation of social events // *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38. Pp. 273—283.
15. Wenzel A. Characteristics of close relationships in individuals with social phobia, a preliminary comparison with nonanxious individuals // *Maintaining and enhancing close relationships: A clinician's guide* / J.H. Harvey, A. Wenzel (Eds.). Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates, 2002. P. 199-213.

Theoretical prerequisites for the study of the relationship between emotional intelligence and social anxiety

Aleksandra D. Anisimova

Master student,
Higher School of Economics,
101000, 20, Myasnitskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: press@hse.ru

Abstract

The article presents the characteristics of social anxiety as a destructive emotional state that has a negative impact not only on the quality of life of a particular person, but also on the effectiveness of professional activities in working groups. A description of the main manifestations of social anxiety and the key factors in the development of this emotional state is presented, including the experience of experiencing a situation of social rejection, a reduced ability to interpret the signals of the social environment, a person's concentration on one's own feelings and a distorted perception of oneself to the detriment of a conscious focus on external signals, the use of protective avoidance strategies, etc. The article argues that these factors are largely due to the low level of emotional intelligence of the individual, and therefore the strategy for correcting social anxiety can be based on the development of emotional intelligence components.

For citation

Anisimova A.D. (2023) Teoreticheskie predposylki issledovaniya vzaimosvyazi emotsional'nogo intellekta i sotsial'noi trevozhnosti [Theoretical prerequisites for the study of the relationship between emotional intelligence and social anxiety]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 266-274. DOI: 10.34670/AR.2023.65.93.030

Keywords

Negative emotional states, social anxiety, components of emotional intelligence, correction of social anxiety.

References

1. Krasnova V.V. Social anxiety as a factor of violations of interpersonal relations and difficulties in educational activities among students: dis. ...cand. psychological sciences. Moscow. 2013. 174 p.
2. Krasnova V.V., Kholmogorova A.B. Social anxiety and suicidal orientation in students. *Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov*. 2013;113(4):50-53.
3. Kudryashova T.Yu. Features of the development of components of emotional intelligence at the stage of preschool childhood // *Problems of modern pedagogical education*. 2018. No.61-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-komponentov-emotsionalnogo-intellekta-na-etape-doshkolnogo-detstva> (date of application: 12.04.2023).
4. Meshcheryakova I.N. Development of emotional intelligence among psychology students in the process of studying at a university: abstract of dissertation ... cand. psychological sciences / I.N. Meshcheryakova. - Kursk, 2011. - 27 p.
5. ICD-10 — Psychological Research and Government Research <https://mkb-10.com/>
6. Nikitina, I. V. Joint awareness among people with a high level of social activity / I. V. Nikitina // XVI Congress of Writers of Russia. All-Russian Scientific and Practical conference with international participation "Psychiatry at the stages of reforms: problems and prospects" : Abstracts, Kazan, September 23-26, 2015 / Responsible editor Neznanov N.G.. – Kazan: Alta Astra LLC, 2015. – p. 311.
7. Nikitina I.V., Kholmogorova A.B. Social anxiety: the content of the concept and the main directions of study. Part 1 // *Social and clinical psychiatry*. 2010. No. 1. pp. 80-84.
8. Pavlova T.S., Kholmogorova A.B. Psychological factors of social anxiety in student age // *Consultative psychology and psychotherapy*. 2011. No. 1. pp. 29-43.
9. Sartakova E. M. Conditions for the formation of intrapersonal competence // *Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application*. 2008. No.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-intrapersonalnoy-kompetentsii> (accessed: 04/09/2023).
10. Amir N., Foa E.B., Coles M.E. The bias of negative interpretation in social phobia // *Behavioral research and therapy*. 1998. Volume 36. pp. 945-957.
11. Christensen N.P., Stein M.B., Minshristensen A. Social anxiety and interpersonal perception: analysis of a model of social relations // *Behavioral research and therapy*. 2003. Volume 41. pp. 1355-1371.
12. Clark D.M., Wells A. Cognitive model of social phobia // *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment* / Ed. Heimberg R.G., Libowitz M.R., Hope D.A., Schneier F.R. (eds.). New York: Guilford Press, 1995. pp. 69-93.
13. Mellings T.M., Alden L.E. Cognitive processes in social anxiety: the effect of self-focusing, reflection and proactive processing // *Behavioral research and therapy*. 2000. Volume 38. pp. 243-257.
14. Stopa L., Clark D.M. Social phobia and interpretation of social events // *Behavioral research and therapy*. 2000. Volume 38. pp. 273-283.
15. Wenzel A. Characteristics of close relationships in persons with social phobia, preliminary comparison with persons who do not suffer from anxiety // *Maintaining and strengthening close relationships: a guide for a clinician* / J.H. Harvey, A. Wenzel (ed.). Mahwa, New York: Lawrence Erlbaum Associates, 2002. pp. 199-213.