

MODELI SOCIALNE ANKSIOZNOSTI

Melita Puklek

KLJUČNE BESEDE: socialna anksioznost, model deficitarnih veščin, kognitivni model samovrednotenja, samopredstavitveni model, metasamozavedanje.

KEYWORDS: social anxiety, skills deficit model, cognitive self-evaluation model, self-presentation model, meta-self-consciousness.

POVZETEK

Članek predstavlja štiri modele socialne anksioznosti, ki skušajo razložiti izvore, značilnosti in nekateri od njih tudi načine odpravljanja anksioznosti v socialnih stikih. Model deficitarnih veščin govori o pomanjkanju socialnih spretnosti. Kognitivni model samovrednotenja posveča pozornost negativnim samoverbalizacijam in negativnemu samovrednotenju. Samopredstavitveni model vidi vzrok socialne anksioznosti v posameznikovi želji ustvariti ugoden vtis, pa hkrati dvomih, da bo socialno uspešen. Model metasamozavedanja izpostavlja pretirano zaposlenost posameznika s podobo o sebi kot plašni osebi.

MODELS OF SOCIAL ANXIETY

ABSTRACT

The article presents four models of social anxiety which try to explain the sources, characteristics and some of them also the treatments of anxiety in social contacts. The skills deficit model assumes an inadequate repertoire of social skills as the main cause of social anxiety. The cognitive self-evaluation model pays attention on the negative self-verbalizations and negative self-evaluation. The self-presentation model states that a social anxiety results from the motivation to impress others but doubts in an ability of being successful. The model of meta-self-consciousness focuses on the individual's preoccupation with the self-image "me as a shy person".

V različnih socialnih situacijah, kot so npr. socialna interakcija z drugo osebo ali skupino ter nastopanje pred občinstvom, lahko posameznik doživlja občutke tesnobe in napetosti, fiziološki nemir, težave v vzpostavljanju in ohranjanju komunikacije, zaskrbljenost, kakšen vtis bo pustil v socialnem okolju in kognitivno interferenco, ki onemogoča osredotočenje na samo vsebino nastopa ali pogovora.

Verjetno bi se lahko mnogi spomnili situacije, ko so z napetostjo vstopili v sobo, polno tujih ljudi, imeli občutek, da so objekt pozornosti drugih ljudi, in se umaknili v ozadje v upanju, da bo kdo drug pristopil in začel pogovor. Posameznik v pogovoru ali izpostavljenosti pred pomembnimi ljudmi mnogokrat izkusi miselno blokado, ki mu onemogoča jasno izraziti stališče. Pogosta izkušnja je tudi, da posameznik v situacijah ustvarjanja vtisa kontrolira svoje vedenje in si s pomočjo previdnih in nevsiljivih izjav zagotavlja večjo socialno varnost in neodgovornost (Mogoče nimam prav, vendar..., Ne razumite me narobe, vendar..., Včasih se mi zdi, da..). Zadnje izkušnje bi lahko imenovali tudi pozornost nase kot socialnega objekta (Feningstein, 1979). Pozornost na javni vidik sebe ima lahko pozitiven vpliv na socialne odnose, saj lahko poveča socialno senzibilnost. Posameznik je pozoren na sporočila drugih in poskuša svoje vedenje uglasiti s socialnim okoljem. Ko pa postane posameznik pretirano zaposlen s podobo sebe, kot ga vidi drugi, in je njegova pozornost bolj osredotočena na lastno

samopredstavitev kot na vsebino komunikacije in pomen sporočila, vpliva pozornost na javni vidik sebe negativno na učinkovito socialno komunikacijo. Občutja anksioznosti v socialnih situacijah se bodo pojavila, če bo posameznik zaznaval situacijo kot socialno vrednotenje zanj pomembnih delov sebe, če bodo interakcijske osebe zanj pomembne ali pa ne dovolj poznane in če bo posameznikov cilj predstaviti se v čim boljši luči. Tesnoba in negotovost v socialni situaciji sta odvisni tudi od samega situacijskega konteksta. Tako nekatere situacije že same po sebi vzbujajo napetost in vznemirjenost, kot so pogovor za novo službo, prvi zmenek, izpitna situacija, nastop pred razredom z ocenjevalno komisijo v zadnji klopi itd.

Socialno anksioznost razlagajo različni modeli kot splet emocionalnega vznemirjenja (občutkov napetosti, vznemirjenosti, neprijetnosti, tesnobe), specifičnega kognitivnega funkcioniranja (skrb, miselnih blokad, negativnega samogovora) in vedenjskih reakcij (inhibicije, umika) v evalvativni socialni situaciji.

V 70. letih sta bila najbolj uveljavljena modela socialne anksioznosti model deficitarnih veščin in kognitivni model samovrednotenja. V 80. letih sta Schlenker in Leary vzbudila precej pozornosti s svojim samopredstavitvenim modelom socialne anksioznosti. V 90. letih pa avtorji pripisujejo pomembno vlogo pri doživljanju socialne anksioznosti tudi pretiranemu metakognitivnemu procesiranju socialnoanksioznih oseb. V nadaljevanju bodo omenjeni modeli predstavljeni, s posebnim poudarkom na samopredstavitvenem modelu socialne anksioznosti, ki v mnogih raziskavah še danes predstavlja teoretični okvir raziskovanja socialne anksioznosti.

1. MODEL DEFICITARNIH VEŠČIN

Model deficitarnih veščin povezuje anksioznost v socialnih situacijah predvsem z neustreznimi ali pomanjkljivimi socialnimi veščinami (npr. Curran, 1979). Socialnih veščin naj se posameznik ne bi nikoli naučil ali pa ni dovolj prakticiral ustreznega načina odgovaranja v določenih socialnih situacijah, čeprav je socialno veščino imel v svojem vedenjskem repertoarju.

Curran povzema raziskave, v katerih so ugotovili, da se socialna anksioznost zmanjša s treningom socialnih veščin. Kritično pa ugotavlja, da so avtorji v treninge vključevali socialne veščine na podlagi zdravorazumske veljavnosti in se niso ukvarjali s vprašanji, kot npr. ali so socialne veščine univerzalne, ali

lahko določene socialne veščine posplošimo na vse tipe odnosov, ali so socialne veščine enake v vseh fazah razvoja odnosa itd.

Raziskave, v katerih so ugotavljali učinke treningov socialnih veščin na zmanjšanje socialne anksioznosti, so opravili le na moških preizkušancih, ki so bili anksiozni v stikih z ženskami. Twentymann (1975) je v svoje treninge vključeval igro vlog, opazovanje modela in dajanje informacij o uspešnih socialnih veščinah. Ugotovil je, da se je pri preizkušancih zmanjšala anksioznost v situacijah, ko se po telefonu pripravljajo povabiti neznano žensko na zmenek, prav tako so pokazali manj anksioznosti in avtonomnega vznburjenja, ko so bili v dejanski interakciji z žensko, manj so se izogibali vzpostaviti interakcijo in začeli so preživljati več časa z ženskami. Prav tako so jih neodvisni ocenjevalci ocenili kot manj anksiozne, bolj socialno vešče in vztrajne v interakciji. Vendar pa Twentymann opozarja, da je potrebno treninge prilagoditi posamezniku glede na njegov tip težav v socialnih stikih.

Vprašanje pa je tudi, ali se naučene socialne veščine lahko generalizirajo na druge socialne situacije in zakaj tudi socialno vešči posamezniki v določenih socialnih situacijah doživljajo občutja anksioznosti.

2. KOGNITIVNI MODEL SAMOVREDNOTENJA

Kognitivni model samovrednotenja povezuje nastanek socialne anksioznosti s posameznikovim negativnim vrednotenjem samega sebe (Rehm in Marston, 1968). Kognicije socialnoanksioznih posameznikov so osredotočene zlasti na možne negativne posledice v socialni interakciji (zavrnitev, neodobravanje), kar povzroči emocionalno neugodje (Halford in Foddy, 1982). Posameznik v svojem vedenjskem repertoarju sicer ima ustrezno vedenje, vendar ga negativno ovrednoti ali pa ga ne izvede zaradi pomanjkanja pozitivnega samoojačanja.

Raziskave so pokazale, da socialnoanksiozni posamezniki podcenjujejo svoje sposobnosti spoprijemanja s socialnim okoljem (Edelmann, 1985), imajo negativno mnenje o sebi (Leary, 1983), zaznavajo sebe kot splošno nekompetentne (Bezinović, 1990), pričakujejo, da jih bodo drugi negativno ocenili in ocenjujejo enako povratno informacijo o sebi kot bolj neugodno kot socialnoanksiozni posamezniki (Smith & Sarason, 1975).

Ishiyama (1984) je v svoji raziskavi ugotovil, da socialnoanksiozni študentje poročajo o večji pogostosti negativnih kognitivnih reakcij (izguba

koncentracije, govorni problemi, pozornost nase in samokritični notranji govor), kadar imajo izkušnjo tesnobnih občutij v socialnih stikih, kot socialnoneanksiozni študentje.

Kognitivni model samovrednotenja zagovarja pristop zmanjševanja negativnega samovrednotenja posameznika, ki bo posledično vplivalo tudi na zmanjšanje socialne anksioznosti. Avtorji so tako v svojih raziskavah uporabljali zlasti dve vrsti terapij:

- terapijo samoojačanja, kjer si posameznik določi vedenjske cilje in različne stopnje uspeha v vsaki socialni situaciji ter dobi pozitivno ojačanje za vsako asertivno vedenje (Rehm in Marston, 1968) in
- terapijo vpogleda, ki izhaja iz predpostavke, da je govorna anksioznost rezultat kritičnih samoverbalizacij, ki nastopijo v interpersonalnih situacijah in spodbujajo anksioznost. Cilj terapije vpogleda je odkriti neustrezna samonavodila in jih nadomestiti z bolj asertivnimi (Meichenbaum, 1971).

Novejše raziskave (Endler, 1992) pa opozarjajo na multidimenzionalno naravo anksioznosti. Razlikovati je potrebno med kognitivno in somatsko komponento anksioznosti. Endler navaja raziskave, ki kažejo, da je za napoved uspešnosti terapije socialnofobičnih pacientov zelo pomembna identifikacija, ali gre pri pacientih za problem deficitarnih socialnih veščin ali za problem prekomernega vzbujenja simpatičnega živčnega sistema. Za socialno neveščerje paciente je primernejši trening socialnih veščin in osredotočenost na kognitivne simptome. Za paciente, ki imajo izrazito somatsko komponento anksioznosti, pa so primernejše relaksacijske tehnike.

3. SAMOPREDSTAVITVENI MODEL SOCIALNE ANKSIOZNOSTI

Trenutno najbolj citiran model socialne anksioznosti je samopredstavitveni model Marka R. Learya in Barrya R. Schlenkerja (1982). To je model, ki je najbolj celovit v svoji razlagi socialne anksioznosti, saj obravnava tako izvore, motivacijske značilnosti in oblike socialne anksioznosti kot tudi povezanost socialne anksioznosti z vedenjem in njenim vplivom na socialne odnose. Avtorja povezujeta socialno anksioznost zlasti s težavami v posameznikovi predstavitvi socialnemu okolju (self-presentation), z visoko motivacijo ustvarjati dober vtis v socialnem okolju in nizkimi pričakovanji o lastni socialni uspešnosti.

V njunem modelu lahko zasledimo vpliv:

- *Bandurove teorije samoučinkovitosti (1977)*

Pričakovanja, ki vplivajo na izbiro vedenja, je Bandura razdelil na pričakovanja o lastni učinkovitosti (posameznikovo prepričanje, da lahko uspešno izvede določeno vedenje, s katerim bo dosegel željeni cilj) in pričakovanja o izidu (posameznikovo prepričanje, da bo izid zanj ugoden). Za socialno anksioznost sta pomembni obe vrsti pričakovanj. Posameznik bo v socialnih samopredstavitvah negotov, kadar bo želel ustvariti ugoden vtis pri drugih ljudeh, vendar bo hkrati menil, da nima sposobnosti, ki bi druge ljudi impresionirala, ali pa bo dvomil, da lahko prepriča druge, da resnično ima te sposobnosti (npr. zaradi pomanjkanja govornih veščin ne more pokazati svojega znanja). Posameznik, ki nima občutka, da lahko s svojim vedenjem izzove ugodne socialne reakcije, bo seveda tudi dvomil o uspešnosti željenega izida.

- *Carverjevega kibernetičnega modela procesa pozornosti nase*

Kadar želi posameznik narediti določen vtis na druge ljudi, si prizadeva dosegaati standarde vedenja in s tem poveča pozornost nase. Kadar je proces doseganja standardov moten zaradi določenih vzrokov, se pojavi proces ocenjevanja. Le-ta določa nadaljnje procesiranje relevantnih informacij in pričakovanje glede izida: ali je posameznik sposoben približati se standardom. Ocena je odvisna od narave situacije in vedenjskega repertoarja osebe.

- *Sullivanove etiologije anksioznosti*

Dvom vase, občutja neadekvatnosti in samoobtoževanje so internalizirane posledice neodobravanja pomembnih drugih. Kasneje ljudje vrednotijo lastno vedenje v skladu z odobravanjem socialnega okolja. Sullivan je te izkušnje povezoval z vsemi oblikami anksioznosti, vendar je socialna anksioznost tista, ki se nekako najbolj vklaplja v njegov model. Pomembna lastnost socialne anksioznosti je namreč grožnja negativnega vrednotenja s strani publike.

- *Feningsteinove teorije pozornosti nase (1979)*

Koncept pozornosti nase vključuje osredotočanje zavesti nase, ko se zavest ukvarja s posameznikom in ne z drugimi. Takšno osredotočanje zavesti nase vključuje pozornost na privatni vidik sebe (osredotočenost na lastna občutja, misli, razpoloženja) in pozornost na javni vidik sebe (zavedanje sebe kot socialnega objekta; občutek opazovanosti s strani drugih, zanimanje za mnenje drugih o sebi, osredotočanje na negativno evalvacijo s strani drugih). Glavna posledica pretirane pozornosti nase pa je povečana zaskrbljenost, kako bo posameznik predstavil sebe drugim in kakšne bodo reakcije drugih na to

predstavitev. Feningstein meni, da je pozornost na javni vidik sebe pomemben predpogoj socialne anksioznosti.

3.1. Samopredstavitev in socialna anksioznost

Posameznikovo identiteto sestavljajo samopodobe (self-images), ki se razlikujejo po svoji pomembnosti (Schlenker in Leary, 1982). Ljudje, ki definirajo svojo podobo o sebi v skladu z mnenjem drugih ljudi, bodo v stiku z drugimi skušali pustiti dober vtis s predstavitev podob, ki so zanje pomembne (npr. inteligentnost, privlačnost, poštenost). Zato takšni posamezniki povečajo kontrolo nad svojim vedenjem in usmerijo pozornost na uspešno socialno predstavitev teh podob o sebi. Čeprav vsa vedenja dajejo neko informacijo o posamezniku, pa kot samopredstavitvena vedenja lahko označujemo le tista, kjer posameznik skuša kontrolirati zaznavo sebe s strani publike, ker je njegov pomemben cilj pustiti dober vtis v socialnem okolju. Zaznana ali anticipirana reakcija drugega pa daje posamezniku povratno informacijo, ali je željen vtis tudi dosegel. Socialno anksioznost lahko obravnavamo kot posledico samopredstavitvenih problemov.

Osnovna predpostavka Schlenkerja in Learyja (1982) je, da se *socialna anksioznost pojavi v dejanskih ali zamišljenih situacijah, ko so ljudje motivirani narediti določen vtis na druge, vendar dvomijo, da bodo uspeli, ker pričakujejo neugodne reakcije s strani drugih*. Gre torej za razkorak med željo in percepcijo lastnih zmožnosti. Individualne razlike v standardih nam lahko razložijo, zakaj je nekdo, za katerega drugi menijo, da je socialno sprejet, še vedno anksiozen. Edelman (1985) omenja Bandurovo predpostavko, da večina ljudi, ki iščejo pomoč zaradi anksioznosti, niso ne nekompetentni ne socialno inhibirani. Njihova čustva neugodja izhajajo iz visokih standardov za lastno samovrednotenje in iz neuspešnih primerjav z modeli, ki so znani po svojih nadpovprečnih dosežkih.

Arkin (1981) ugotavlja, da socialnoanksiozni ljudje zaradi negativnih pričakovanj razvijejo tip samopredstavitve, ki bi jo lahko označili kot *obrambno samopredstavitev*. Cilj takšne samopredstavitve je predvsem izogniti se neodobravanju drugih za razliko od pridobitvene samopredstavitve, ko se oseba v socialni interakciji osredotoči predvsem na pridobivanje odobravanja drugih. Prvi tip človeka bo redkokdaj izražal svoje mnenje, postavljal bo več vprašanj kot odgovarjal, izogibal se bo diskusij in bo nerad dajal informacije o sebi.

3.2. Motivacija narediti vtis na druge

Socialna anksioznost bo naraščala z naraščanjem motivacije narediti vtis na druge. Motivacija narediti vtis na druge je neposredna funkcija pomembnosti cilja ali standarda, ki ga posameznik skuša doseči v socialni situaciji. Pomembnost cilja določajo značilnosti "tarč" samopredstavitve, situacijski in osebni faktorji. To so:

- pomembni ljudje (ljudje, ki so spoštovani, privlačni, strokovnjaki, imajo visok status; ljudje, ki lahko s svojim mnenjem utrujejo posameznikovo moč ali šibkost);
- situacije, ki imajo same po sebi vrednostno noto (izpitna situacija, ustvarjanje prvega vtisa), število soudeležencev, številčnost publike;
- stopnja centralnosti podobe o sebi, ki je izpostavljena, nagnjenost k osredotočanju pozornosti nase, potreba po socialnem odobravanju in usmerjenost na druge.

3.3. Nizka pričakovanja o izidu

Motivacija narediti dober vtis sama po sebi ne spodbudi emocionalnega neugodja v socialnih interakcijah. Pridružiti se ji mora dvom, da bo posameznik izzval relevantne reakcije socialnega okolja. Dejavniki, ki povzročijo, da bo posameznik negotov ali ne bo zaupal v svojo uspešno predstavitev socialnemu okolju, so:

- Negotovost, katero vedenje ustreza željenemu izidu (nepoznavanje pravil v določeni socialni situaciji, novost in nestrukturiranost situacije, nepričakovan dogodek, interakcija z nepredvidljivimi ljudmi, ignoriranje posameznika v družbi). Posameznik v takšnih situacijah nima jasnega načrta, kako se obnašati, in težko predvidi, kako bodo drugi reagirali nanj.
- Dvom o lastni sposobnosti predstaviti določeno podobo sebe ali dvom, da željeno podobo posameznik sploh ima.
- Visoka pričakovanja drugih, npr. pretirana pohvala avtoritete, ki v posamezniku lahko vzbudijo dvome o zmožnosti bodoče zadovoljitve pričakovanja in povzročijo atribucijsko skromnost. Arkin (1981) definira atribucijsko skromnost kot prizadevanje osebe k zniževanju visokih pričakovanj drugih. Socialnoanksiozne osebe zanikajo izboljšave v svojih dosežkih in so celo na naslednjih nalogah manj uspešne, če pričakujejo, da bodo zopet evalvirane.
- Publika, ki jo posameznik zaznava kot zelo pomembno, vplivno in kritično.

- Pomanjkanje podporne povratne informacije s strani publike.

Schlenker in Leary (1982) sta v samopredstavitvenem modelu socialne anksioznosti predstavila tudi posledice anticipacij neuspešne samopredstavitve. Ena takšnih posledic je vedenje umika socialnoanksioznih posameznikov, ki ima različne manifestacije. Ljudje se bodo izogibali socialnih interakcij ali pa se v interakciji ne bodo polno angažirali (pasivnost, skrivanje v množici). Kadar umik iz socialnoevalvativnih situacij ni mogoč, se bodo socialnoanksiozni posamezniki kognitivno umaknili in raje sanjarili o bolj željenem izidu. Prav tako je značilen začaran krog ocenjevanja, ko posameznik vedno znova proučuje sebe, situacijo in probleme, s katerimi se je soočil, kar pa seveda poslabša predstavitev v socialni situaciji. Visoka anksioznost namreč poveča vznemirjenost, povzroča motnje v govornem izražanju, izgubo kontrole nad vedenjem in zmanjšuje občutljivost na signale za pravilno vedenje. Ljudje angažirajo alternativne predstavitvene cilje, ki so sicer manj željeni, a služijo preživetju. Takšni ljudje večino časa v interakciji molčijo, ne prekinjajo govora drugega, se smehljajo, kimajo in skušajo pustiti nevsiljivo prijateljski vtis. Kadar so sami aktivno udeleženi, so njihovi prispevki precej varni. Tudi njihove opazke niso napadalne. Vendar pa alternativna vedenja ne morejo nadomestiti izvirnega cilja. Motivacija pustiti željen vtis ostaja in z njo tudi anksiozna občutja.

Svojih težav v samopredstavitvi socialnoanksiozni ljudje ne pripisujejo svojim osebnostnim dimenzijam, ampak skušajo najti alternativne razlage problema v:

- situaciji (Šefa se vsi bojijo. Vsak je živčen, ko ima govor.);
- začasnih notranjih stanjih (Včeraj nisem dosti spal. Preveč skrbi imam.);
- pomanjkanju prizadevanja (Če bi se več učil, bi bolje odgovarjal na izpitu.);
- pomanjkanju ustreznih veščin (Nisem za takšne stvari.);
- kombinaciji personalnih in situacijskih faktorjev (Nisem sproščen na zabavah takšnega tipa.).

Kadar so alternativne razlage samopredstavitvenih problemov nedostopne, uporabljajo ljudje samooškodujoče taktike, s katerimi skušajo kontrolirati vzročne atribucije neuspeha in tako ohraniti samospoštovanje. Tako so Smith, Snyder, Handelsman (1982) prikazali samozaščitno funkcijo anksioznosti. Visoko testnoanksiozni subjekti so poročali o večji količini anksioznih simptomov, ko je bila anksioznost smiselna razlaga slabe uspešnosti na testu inteligentnosti. Ko takšna razlaga ni bila smiselna ali pa je bila situacija neevalvativna, so poročali o bistveno nižji stopnji anksioznosti.

V pogoj, kjer so izločili anksioznost kot možno razlago, so visoko testnoanksiozni uporabili drugačno alternativno samopredstavitveno strategijo: poročali so, da si pri reševanju niso kaj dosti prizadevali. V naslednji raziskavi (Snyder in Smith, 1985) pa so ugotovili, da so socialnoanksiozni moški poročali o večji količini simptomov socialne anksioznosti v evalvativni situaciji (inducirana je bila grožnja ocenjevanja socialne inteligentnosti), kjer so simptomi anksioznosti lahko služili kot opravičilo za slabo uspešnost, kot socialnoneanksiozni moški. Niso pa potrdili uporabe socialne anksioznosti kot opravičila za možno neuspešnost pri ženskah.

4. METASAMOZAVEDANJE KOT DEJAVNIK SOCIALNE ANKSIOZNOSTI

Schlenker in Leary (1982) sta v samopredstavitvenem modelu predstavila kot pomembno determinanto socialne anksioznosti tudi pomembnost kognitivne sheme o sebi kot plašni osebi. Socialna anksioznost naj bi bila kognitivni konstrukt o sebi, ki si ga ljudje sami pripisujejo. Ko ljudje izkusijo socialno anksioznost v velikem številu situacij, ko verjamejo, da jo doživljajo pogosteje in intenzivneje kot drugi, in ko verjamejo, da jih drugi zaznavajo kot socialnoanksiozne, se bodo tudi sami tako označili in bodo tudi bolj odzivni na informacije v zvezi s to dimenzijo.

Cheek in Melchior (1990) menita, da zavedanje plašnih oseb o svojem stanju zadeva metakognitivno raven psihološkega delovanja. Razlika med socialnoanksioznimi in tistimi, ki to niso, ni le kvantitativna (razlika ni le v pogostosti in intenzivnosti simptomov), ampak tudi kvalitativna. Pomembno je, kako posameznik simptome socialne anksioznosti interpretira na metakognitivnem nivoju. Socialnoanksiozni posamezniki so pretirano zaposleni z metakognicijo: razmišljanjem o sebi kot plašni osebi, z osredotočanjem na simptome socialne anksioznosti (somske, kognitivne in vedenjske), z zavedanjem pozornosti nase in zavedanjem pretirane zaposlenosti s samim seboj.

Specifični aspekt posameznikove metakognicije, ki se nanaša na metakognitivno procesiranje kognicij o svojem socialnem delovanju, imenujemo metasamozavedanje. Zavedanje in aktivno motrenje lastnega fiziološkega vzburjenja (npr. zavedanje razbijanja srca, tresenja rok in glasu), negativnih kognicij (zavedanje zaskrbljenosti zaradi vrednotenja drugih in dvomov o lastni sposobnosti) in vedenjskih pokazateljev socialne

anksioznosti (zavedanje pasivnosti v skupini, govornih motenj, kriljenja z rokami) bo dejansko poslabšala gladko socialno interakcijo zaradi pretiranega osredotočanja nase.

Ljudje bodo tudi precenjevali očitnost svojih simptomov in bodo manj sposobni pravilno oceniti, kako jih drugi ljudje vrednotijo. Kimberley, McEwan, Devins (1983) ugotavljajo, da socialnoanksiozni posamezniki, za katere je v socialni interakciji značilna tudi somatska simptomatika (potenje, razbijanje srca, slabost, prebavne motnje), precenjujejo očitnost znakov anksioznega vedenja v socialni interakciji. Ocene vrstnikov so pokazale, da vedenjski znaki socialne anksioznosti le niso tako očitni.

5. ZAKLJUČEK

Predstavljeni modeli socialne anksioznosti nudijo vpogled v različne možne vzroke socialne anksioznosti in nakazujejo, da sta negotovost in nelagodje v socialnih stikih lahko posledica več dejavnikov, tako notranjih subjektivnih dejavnikov (posameznikovih deficitov na področju socialnih spretnosti, percepcije lastne nekompetentnosti, percepcije situacije kot pomembne za lastno potrditev in uveljavitev, percepcije negativnega vrednotenja s strani socialnega okolja, visokih standardov lastne uspešnosti, pretirane zaposlenosti z motrenjem lastnih fizioloških, kognitivnih in vedenjskih procesov ter določenih osebnostnih lastnosti) kot tudi določenih značilnosti socialnega okolja (značilnosti pomembnih drugih in situacijskega konteksta).

Kot pomembna dejavnika socialne anksioznosti pa sta se v raziskavah pokazala tudi dednost in značilnosti temperamenta.

Plomin in Daniels (1986) navajata študijo dvojčkov, kjer so na Cattellovem faktorju H dobili višjo korelacijo med enojajčnimi kot med dvojajčnimi dvojčki. Faktor H (threitia-parmia) opisuje potezo plašnosti, sramežljivosti, boječnosti, socialne opreznosti in občutljivosti na grožnjo in po Cattellu spada med najbolj dedne osebnostne poteze. Plomin in Daniels (1986) navajata tudi študijo Plomina in De Friesa (1983, 1985), v kateri so potrdili pomembno negativno korelacijo med plašnostjo posvojenega otroka in sociabilnostjo biološke matere.

Značilnosti temperamenta, ki so najbolj povezane s socialno anksioznostjo, so po Rothbartu in Maurovi (1990) inhibitorno vedenje in umik iz socialnih interakcij ter avtonomna reaktivnost ob izkušnji novosti ali izzivu.

Pozabiti pa ne velja tudi družinske klime. Plomin je s svojimi sodelavci (Plomin in Daniels, 1986) ugotovil, da imajo tako genetske kot tudi socializacijske variable pomembno vlogo pri pojavu plašnosti v otroštvu. Družine, ki so družabno, kulturno in rekreacijsko aktivne ter se ne bojijo novosti, bodo tudi manj spodbujale razvoj poteze socialne plašnosti pri otroku. Bezinović (1990) pa izpostavlja vrednotenje posameznika s strani njegovega najbližjega socialnega okolja. Negativno vrednotenje, podcenjevalni odnos in nepotrebno kaznovanje krepijo otrokovo percepcijo lastne nekompetentnosti (nesposobnosti, neiznajdljivosti, manjše vrednosti od drugih), ki jo avtor pojmuje kot eno osnovnih dimenzij socialne anksioznosti.

LITERATURA

1. Arkin, R. (1981). Self-Presentational Styles. In J. T. Tedeschi (Ed.) Impression management theory and social psychological theory. New York, Academic Press, 311-333.
2. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2, 191-215.
3. Bezinović, P. (1990). Poimanje vlastite kompetentnosti i socijalna anksioznost. *Sociologija*, Vol. 32, No 1-2, 79-87.
4. Cheek, J. M. , Melchior, L. A. (1990). Shyness, Self-Esteem and Self-Consciousness. In H. Leitenberg (Ed.) *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. New York, Plenum Press, 11-42.
5. Curran, J. (1977). Skill Training as an Approach to the Treatment of Heterosexual-Social Anxiety. *Psychological Bulletin*. Vol. 84, 140-157.
6. Edelman, R. J. (1985). Dealing with embarrassing events: Socially anxious and non-socially anxious groups compared. *British Journal of Clinical Psychology*. 24, 281-288.
7. Endler, N. S., Parker, J. D. (1991). Multidimensionality of State and Trait Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vo. 60, No. 6, 919-926.
8. Feningstein, A. (1979). Self-Consciousness, Self-Attention and Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37, No. 1, 75-86.
9. Halford, K., Foddy, M. (1982). Cognitive and Social Skills Correlates of Social Anxiety. *British Journal of Clinical Psychology*. 21, 17-28.
10. Ishiyama, F. (1984). Shyness: Anxious Social Sensitivity and Self-Isolating Tendency. *Adolescence*, Vol. 19, 903-911.
11. McEwan, K. L., Devins, G. M. (1983). Is Increased Arousal Noticed by Others? *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 92, No. 4, 417-421.

12. Meichenbaum, D. (1971). Group Insight versus Group Desensitisation in Treating Speech Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 36, 410-421.
13. Plomin R., Daniels, D. (1986). Genetics and Shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek & S. R. Briggs (Eds.) *Shyness*. New York, Plenum, 63-80.
14. Rehm, L. Marston, A. (1968). Reduction of Social Anxiety through Modification of Self-Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 32, 641-669.
15. Rothbart, M. K., Mauro, J. A. (1990) Temperament, Behavioral Inhibition and Shyness in Childhood. In H. Leitenberg (Ed.) *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. New York, Plenum Press, 139-157.
16. Schlenker, B. R., Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*. Vol. 92, 641-669.
17. Smith, R. E., Sarason, I. G. (1975). Social Anxiety and the Evaluation of Negative Interpersonal Feedback. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 43, 429.
18. Snyder, C. R., Ingram, T. W. (1985). On the Self-Serving Function of Social Anxiety: Shyness as a Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 48, 970-980.

POVZETEK

Termin motnje osebnosti je v sodobnih psihiatričnih klasifikacijah (DSM-IV, ICD-10) prihranjen za specifične klinične slike s področja osebnostne motenosti (v širšem smislu), pri čemer pa ni jasno, kaj naj bi bilo njihovo bistvo oz. v kakšnem razmerju so z drugimi mentalnimi motnjami. Teorije osebnosti in raziskovalno delo na tem področju bi lahko več prispevalo k razjasnjevanju teh vprašanj.

