

DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-29-196-204>

УДК 159.942.3:364.27

**Петрова Алла Сергіївна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

Київ, Україна

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-1919-5309>

[rothaarigfuchs@gmail.com](mailto:rothaarigfuchs@gmail.com)

## ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ МОЛОДІ

**Анотація.** У статті висвітлюється поняття «соціальної тривоги», проводиться аналіз сутності цього феномену. Зокрема, розглядаються еволюційна та соціальна теорії розуміння соціальної тривоги та соціофобії. Аналізується страх як комплексне психологічне явище, що ґрунтується на глибинному розумінні психіки. Надається опис соціального страху як результату соціалізації, як якості особистості, особистісної риси. Виокремлено, що виникнення соціальної тривоги може відбуватися відповідно декільком теоретичним моделям: у межах теорії наuczіння як реагування психіки на психологічну травму; як симптом невротичної реакції в межах аналітичного підходу; у контексті когнітивно-поведінкового підходу як реакція мозку на надмірно прискіпливе соціальне середовище (батьківські приписи, критика значущих осіб, негативна оцінка в стані надмірної психологічної вразливості).

Метою публікації є розроблення психологічної моделі корекції соціальної тривоги молоді та уточнення її структурних компонентів. Зазначаються можливості систематичної реалізації цієї моделі в практичній діяльності психологічної служби.

У статті акцентовано увагу на авторській психологічній моделі корекції соціальної тривоги молоді, де застосовується блокова система психокорекційного супроводу, а саме блок емоційного самопізнання, профілактичний та корекційний блок і наскрізний блок самостійної роботи для відпрацювання навичок стабілізації психоемоційного стану в повсякденному житті. Кожен із блоків включає корекцію трьох компонентів: когнітивного, емоційного фону та поведінкових патернів у соціально напружених ситуаціях. Психологічна корекція кожного компоненту включає: усвідомлення власних емоційних реакцій; виявлення прихованих внутрішніх ресурсів, навчання технікам самовладання в ситуації страху, розуміння та вираження емоційних переживань.

**Ключові слова:** страх; соціальна тривога; старший підлітковий та юнацький вік; психокорекція; психологічна модель корекції.

### 1. ВСТУП / INTRODUCTION

**Постановка проблеми.** Під час економічних та соціальних збурень потерпає загальний психологічний стан населення через підвищення стресогенності чинників зовнішнього впливу. Соціальні виклики провокують систематичну активізацію центру

тривожного реагування в головному мозку, що призводить до зростання особистісної тривожності людини. Найбільш вразливою до суспільних та комунікативних подразників є категорія осіб підліткового та студентського віку.

У процесі соціалізації особистість може набути негативного досвіду соціальної взаємодії, що вплине на її психологічну здатність адекватно реагувати на різноманітні соціальні стимули в майбутньому. Відтак, надмірна критика від авторитетних осіб у підлітковому віці проявляється системним відчуттям страху оцінки в старших вікових періодах, а досвід ворожого ставлення деяких осіб трансформується в страх соціальної комунікації чи публічного виступу тощо.

Соціальна тривога характеризується вираженим або стійким страхом соціальних або робочих ситуацій, у яких фокус уваги інших людей на особливостях поведінки чи тілесних проявах протагоніста можуть спровокувати відчуття сорому чи приниження в останнього (DSM-IV). Стан соціальної тривоги варіюється від легкого занепокоєння в соціально напружених ситуаціях до стійкої тривоги в часі ситуації, що може бути пов'язана з оцінкою особи іншими людьми. Крайнім проявом цього стану вважається соціальна фобія як стійкий страх соціальних контактів із систематичною поведінкою уникнення взаємодії з незнайомими людьми.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 12 % людей мають за життя соціальну фобію чи соціальну тривогу, від якої найбільше потерпає молодь. Типовими симптомами соціальної тривоги вважається тремор кінцівок, почервоніння, посилення потовиділення, підвищення серцебиття, скутість тощо.

Первинні випадки потерпання від соціальної тривоги трапляються, переважно, у підлітковому віці й потребують залучення психологічної служби освітнього закладу для подолання негативних проявів стану. Сучасні можливості надання комплексної психокорекційної допомоги психологічними службами обмежені через низку зовнішніх (епідеміологічні, економічні та соціальні виклики) та внутрішніх чинників (кваліфікаційні обмеження працівників, розуміння глибини проблематики, труднощі в загальному моделюванні процесу корекційної психологічної допомоги).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням соціальної тривоги та специфіки психологічного супроводу щодо подолання її впливу на особистість займаються зарубіжні (Дж. Вольпе, О. Кондаш, Г. Лебон, С. Московічі) та вітчизняні спеціалісти (В.О. Андрусенко, С. Кравчук). Так, О.О. Прилутська розглядає соціальну тривожну реакцію як результат соціалізації та соціальної адаптації особистості, де соціалізація страху відкинення проявляється в зменшенні міжособистісного спілкування і його примітивізації, деформації Я-образу, зниженні самооцінки [1]. Ф.Зімбардо, який досліджував прояви стану страху в соціальних ситуаціях, зазначав, що для успішного розвитку соціальної тривоги підґрунтям є сором'язливість, адже «бути сором'язливим – це боятися людей, особливо тих, від кого йде емоційна загроза: незнайомців через їхню непередбачуваність; керівництва, яке наділене владою; представників протилежної статі, через потенційну можливість інтимного контакту» [2, с. 34]. Науковець також вказує на те, що причиною сором'язливості може бути сильний страх, досвід про який зберігається в пам'яті та змушує надалі уникати ініціативи в контактах з іншими людьми.

Соціальна тривога може вміщувати низку соціальних особистісних страхів, які є «еволюційно сформованою поведінковою схильністю адаптивного характеру, що є результатом соціалізації особистості, детермінується об'єктивними та суб'єктивними чинниками й носить ситуативний та особистісний характер» [3, с. 6].

Окреслення особливостей стану соціальної тривоги відбувається в межах декількох основних теорій. Через призму теорії наочіння соціальна тривога та соціофобії сприймаються як реакція психіки особистості на психологічну травматизацію [4]. Психоаналітичний підхід вказує на соціальний страх як симптом невротичної реакції, а в контексті когнітивно-поведінкового підходу такий стан є реакцією мозку на надмірно прискіпливе соціальне середовище (батьківські приписи, критика значущих осіб, негативна оцінка в стані надмірної психологічної вразливості) [5].

Адаптивна функція соціальної тривоги дає можливість особистості зберегти життя та здоров'я в некорисній соціальній взаємодії, проте ірраціональні соціальні страхи стримують від реалізації особистісного та професійного потенціалу. Набуває особливої актуальності реалізація дієвої комплексної моделі психологічної корекції надмірного рівня соціальної тривоги зі збереженням захисного та адаптивного потенціалу стану в молодіжному середовищі.

Наразі в міжнародній практиці для збереження психологічного здоров'я молоді реалізується ефективний у 80% випадків когнітивно-поведінковий протокол супроводу соціальної тривоги та соціальної фобії. Проте, у сучасних реаліях психологічної просвіти населення України цей протокол самопомогі та психологічної помогі, переважно, реалізується професійною КПТ спільнотою і все ще є мінімально знаним особами підліткового та юнацького віку, які й потребують першочергової допомоги. Також психотерапевтичний когнітивно-поведінковий протокол потребує інтеграції в психокорекційну модель комплексного супроводу соціальної тривоги молоді.

## **2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS**

**Мета статті** – розроблення психологічної моделі корекції соціальної тривоги молоді та уточнення її структурних компонентів.

Відповідно, основними **завданнями** дослідження є:

- 1) зазначити методологічну основу психологічної моделі корекції соціальної тривоги молоді;
- 2) уточнити структурні компоненти зазначеної моделі;
- 3) описати можливості систематичної реалізації пропонованої моделі в практичній діяльності психологічної служби закладів освіти.

## **3. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODOLOGY**

Щодо можливості психокорекції підвищеного рівня соціальної тривоги в молоді виходимо із науково-психологічних положень про взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх чинників у розвитку особистості (Л.С. Виготський, Б.Д. Карвасарський, І.С. Кон, Г.С. Костюк); психологічного принципу єдності свідомості, самосвідомості й діяльності (О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн); принципу єдності діагностики та корекції (М.Д. Лінде, Т.С. Яценко, К.Г. Юнг); принципу системності розвитку психічної діяльності (Д.Б. Ельконін); діяльнісного принципу психокорекції (Ф. Зімбардо, В.Г. Ромек) уявлення про соціальний страх як результат соціалізації й соціальної адаптації особистості та як властивість особистості (Д.Ю. Кияшко, О.О. Прилутська, П.О. Сорокін, Ю.В. Щербатих).

#### **4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH**

Психологічна корекція соціальної тривоги має бути забезпечена, на думку Д.Ю. Кияшко, певними умовами подолання стану, де найбільш вагому роль відіграє підвищення інтернальності, з якою зростає можливість брати відповідальність за дійсні та можливі успіхи й невдачі. Науковець описує ієрархію системотвірних чинників, цикл яких постійно повторюється на кожному новому етапі саморегуляції, що дає змогу визначити послідовність актуалізації особистісних підсистем у стані емоційної нестабільності за умови активації системотвірного фактора:

- переоцінка цінності власного престижу;
- розвиток здатності до прийняття рішень;
- актуалізація й розвиток здатності до корекції поведінки;
- переоцінка цінності активних соціальних контактів.

Дослідник виокремлює такі умови подолання страхів соціальної взаємодії: «зниження прагнення до обов'язкового визнання, поваги з боку оточення, соціального схвалення своїх вчинків та поглядів; зниження домагань щодо статусу лідера; підвищення здатності до прийняття рішень, здатності поєднувати рішучість та обережність у переході від плану до дій, передбачати наслідки своїх рішень і брати відповідальність за ризик; підвищення здатності до корекції власних дій, перегляду попередніх переконань, здатності виправляти помилки; зниження очікування виключно приємного неформального спілкування з оточенням, підвищення здатності розмежовувати формальні й неформальні стосунки» [6, с. 17].

Психологічна спільнота світу досі дискутує щодо специфіки супроводу соціальної тривоги – психокорекційної чи психотерапевтичної. І в психотерапії, і в психокорекції використовуються однакові процедури та методи, а допомога надається в результаті специфічної взаємодії між клієнтом та спеціалістом. Втім, є й суттєві розбіжності: для психокорекції характерним є комплексний вплив на особистість, спрямований на виправлення вад психології та поведінки людини за допомогою спеціальних психологічних засобів; для психотерапії актуальні специфічні методи впливу, що зачіпають глибинні особистісні процеси.

Ми будемо користуватися терміном, введеним Т.С. Яценко, «глибинно-психологічна корекція», який поєднує в собі вплив на свідому й несвідому сферу суб'єкта. Психокорекція окреслюється як «психологічна зміна усталених характеристик суб'єкта, стабілізованих у процесі життєдіяльності, що має на меті актуалізацію внутрішнього потенціалу «Я» суб'єкта шляхом аналізу цілісних явищ психіки в єдності свідомого й несвідомого її аспектів» [7, с. 18].

Робота із соціальними страхами молоді має здійснюватися, на нашу думку, за такими напрямами:

- регуляція емоційних станів – зниження рівня соціальної тривоги, через підвищення емоційної стійкості, фрустраційної толерантності та впевненості в собі;
- отримання цілісного уявлення про власну особистість шляхом роботи як зі сферою свідомості, так і несвідомого;
- набуття навичок адекватних форм комунікації;
- всебічний аналіз переваг та недоліків особистості, спрямований на формування почуття довіри до власного «Я»;

- відпрацювання навичок впевненої поведінки, саморегуляції та опанування свого хвилювання;
- формування наполегливості, тренування довільної уваги;
- оволодіння психологічними методами, спрямованими на створення позитивного образу «Я» та нормалізації психоемоційного стану.

Корекція соціальної тривоги потребує врахування особливостей соматичного стану людини. Так, перебуваючи під дією фрустраційних чинників та стресогенних чинників, організм людини автоматично реагує соматичною реакцією. Усунення тілесних бар'єрів дає можливість видозмінити психічну діяльність на користь особистості. Психологічний стан відбивається на тілесному рівні через реакцію вегетативної нервової системи. Використання методів тілесної стабілізації дає змогу розширити сферу самоусвідомлення, дослідити, як виникають бар'єри та почуття на рівні тіла та опанувати методи самодопомоги в разі виникненні гострої соматичної реакції.

Систематичний психологічний вплив необхідний під час роботи зі зниженням рівня особистісної тривожності, формування емоційної стійкості, підвищення самооцінки, зниження ригідності. Для регулювання тривожності, як емоційного стану, потрібно опанувати прийоми релаксації, аутогенного тренування, зняття нервово-психологічного напруження. Для зниження тривожності та ригідності, як стійких психологічних станів, необхідна робота з когнітивними викривленнями, зміна поведінки у вигляді вироблення альтернативних способів дій [8, 9, 10]. Формування емоційної стійкості відбувається через розв'язання проблеми емоційної та вольової регуляції на психічному та фізіологічному рівнях, адже, стани, що виникають під час напруженої діяльності – взаємодія двох видів психічного напруження: емоційного (автоматичного) та вольового (довільного). Формування адекватної самооцінки та впевненості в собі відбувається через використання засобів когнітивної та поведінкової терапії, що також сприяють подоланню бар'єрів спілкування.

З огляду на виокремлені положення, нами була розроблена психологічна модель корекції соціальної тривоги молоді (рис. 1.1).

Використання когнітивно-поведінкових психотерапевтичних методів у психокорекційній роботі пояснюється, по-перше, оперантним обумовленням (вкорінення страхів у результаті підкріплення після боязливої поведінки), по-друге, класичним обумовленням (асоціації безумовних стимулів, що спричиняють реакцію страху, з нейтральними стимулами), по-третє, навчанням на моделях (страх переходить від однієї людини до іншої, якщо вона є емоційно включеною та спостерігає цю реакцію). До когнітивних особливостей прояву соціальних страхів можемо віднести зміну фокусу сприйняття себе самого та власних фізіологічних процесів. Потерпання від страху часто змушує людину відстежувати ті когнітивні, поведінкові, емоційні та фізіологічні процеси, які зазвичай протікають автоматично, тим самим іноді порушуючи всю налагоджену картину саморегуляції поведінки. Доцільною є робота з установками молоді, розуміння та заміни неконструктивних моделей та стилів мислення на конструктивні (когнітивний компонент), а також заміною реакцій та поведінкових патернів (поведінковий компонент).

Для реалізації цієї моделі психологічною спільнотою України доцільно, окрім індивідуальної та групової роботи з особами, що мають високий рівень соціальної тривоги, включити в план супроводу впродовж року такі заходи:

- На початку року, коли здійснюється оцінка соматичного та психологічного стану підлітків та юнаків, звернути увагу на прояви особистісної тривожності та наявність соціальних страхів підвищеного рівня (доцільно проводити у

- формі опитування), у разі виявленні осіб, що потерпають від зазначених феноменів, залучити до роботи в тренінговій групі. Запровадити постійну тренінгову групу для роботи із соціальною тривогою, тривожними станами.
- Протягом року проводити профілактичні тренінги, присвячені роботі з негативними емоційними станами (в тому числі й соціальними страхами).

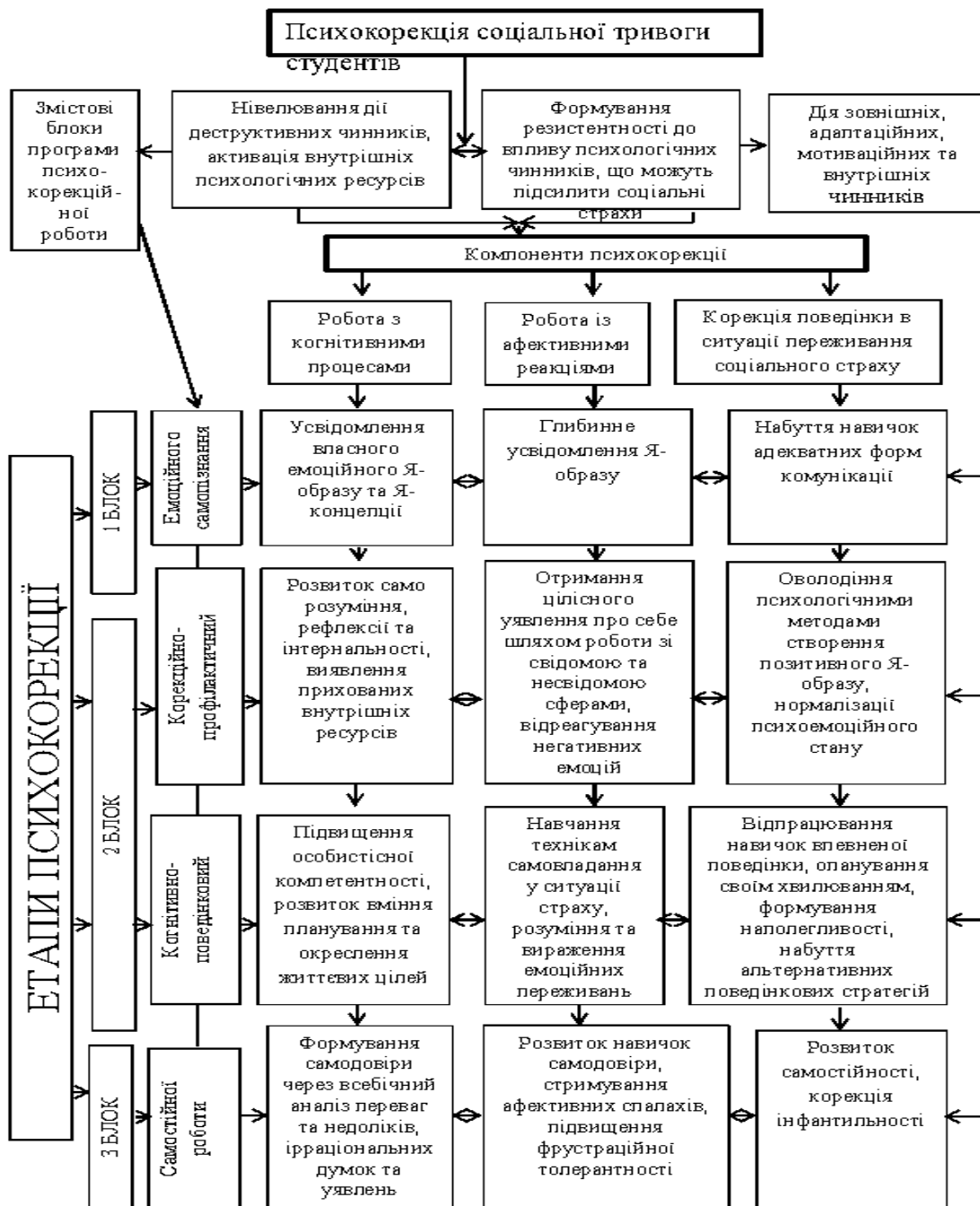


Рис. 1. Психологічна модель корекції соціальної тривоги молоді

Для профілактики соціальної тривоги та соціальної фобії реалізовувати такі напрями супроводу:

- розвиток емоційно-вольової сфери: формування вольових якостей, вміння керувати собою, адекватно реагувати на стресогенні чинники;
- транслювання методу систематичної десенсибілізації молоді, який дасть можливість протидіяти низці страхів, пов'язаних із соціальними ситуаціями;
- проведення превентивної роботи невротичних розладів;
- страх маскується крайніми емоційними станами – агресією, апатією/ безініціативністю, тому необхідна систематична просвітницька робота для підвищення можливостей самодіагностики;
- робота психолога з негативними думками молоді, формування саногенного мислення (сприяння зниженню внутрішньої напруги, тривожності, контроль емоцій тощо);
- допомога у вербалізації симптомів та відчуттів, що надасть можливість активізації чи розвитку механізмів самокорекції на свідомому рівні;
- робота із самооцінкою молоді, створення ситуацій успіху, самоприйняття;
- розкриття потенціалу страху як активатора діяльності, ресурсу.

## **6. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH**

Можна констатувати, що соціальний страх як комплексний феномен через емоційно-чуттєву сферу впливає на поведінкову стратегію особистості, на її здатність до самореалізації, суттєво обмежує соціальну активність, сприяє схильності до ізоляції, оскільки під дією внутрішніх емоційних переживань особистість намагається уникати психотравматичних випадків, обмежуючи свою соціальну діяльність.

Тому спеціально організована глибинна корекційно-профілактична робота щодо зниження соціальної тривоги молоді дасть змогу гармонізувати Я-концепцію, набутти навички регуляції негативних емоційних станів та впевненої поведінки, нормалізувати психоемоційні реакції, опанувати власне хвилювання, сформувати вміння розв'язувати проблемні ситуації тощо. Відтак вчасно виявлений стан соціальної тривоги може бути успішно подоланий за допомогою реалізації моделі психокорекційного супроводу.

Ця модель психокорекційного супроводу може бути впроваджена через використання актуальних засобів психологічного втручання залежно від вікової категорії осіб, що потребують допомоги щодо відновлення психологічної стабільності. Висвітлення особливостей реалізації моделі серед підліткової та юнацької категорій осіб буде реалізовано в *подальшій науковій роботі*.

## **7. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

1. Прилутская, О. А. *Социализация страхов у населения и психологические особенности изменения поведения и отношений* [Электронный ресурс], CREDO NEW: теоретический журнал. Доступно: <<http://credonew.ru/content/view/104/23/>>.
2. Зимбардо, Ф. Дж.б 1996. *Застенчивость (что это такое и как с ней справиться)*, Санкт-Петербург: Питер Пресс, 256 с.

3. Петрова, А. С., 2015. Особливості психокорекції соціальних страхів у студентів: автореф. дис. здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 20 с.
4. Wolpe, J., 1968, *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press, 434 p.
5. Le Doux, J., 1996, *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*, New York: Touchstone Books. 334 p.
6. Кияшко, Д. Ю., 2014, Психологічні умови подолання страхів у юнацькому віці [Текст]: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07ю Київ. ун-тім. Бориса Грінченка, Київ, 20 с.
7. Яценко, Т. С., 2004, *Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання*: [навч. посібник], Київ: Вища школа, 679 с.
8. Schneier, F. R., 2003, Social anxiety disorder. *BMJ*, Vol. 327, № 9, p. 515 – 516.
9. Stein, M. B., 2000, *Disability and Quality of life in Social Phobia: Epidemiologic Findings* in M. B. Stein, Y. M. Kean, *American Journal Psychiatry*, Vol. 157, № 10, p. 1606 – 1613.
10. Turner, S. M., 1990, Social phobia: Relationship to shyness, in S. M. Turner, D. C. Beidel, R. M. Townsley, *Behav. Res. Therapy*, Vol. 28, p. 497 – 505.

### PSYCHOLOGICAL MODEL OF CORRECTION OF YOUTH SOCIAL ANXIOUSNESS

**Alla Petrova,**

PhD in Psychology,

Associate professor of the Department of Practical Psychology

National Pedagogical Dragomanov University

Ukraine, Kyiv

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-1919-5309>

[rothaarigfuchs@gmail.com](mailto:rothaarigfuchs@gmail.com)

**Abstract.** In the article the concept of "social anxiety" is highlighted and the essence of this phenomenon is analyzed. Evolutionary and social theories of understanding social anxiety and social phobia are considered. Fear is analyzed as a complex psychological phenomenon based on a deep understanding of the psyche. The description of social fear as a result of socialization, as a quality of personality, personality trait is given. It is pointed out that the emergence of social anxiety can occur according to several theoretical models: within the theory of learning as a response of the psyche to psychological trauma; as a symptom of a neurotic reaction within the analytical approach; in the context of the cognitive-behavioral approach as a reaction of the brain to an overly picky social environment (parental prescriptions, criticism of significant people, negative assessment in a state of excessive psychological vulnerability).

The purpose of the publication is to develop a psychological model for the correction of social anxiety of young people and clarify its structural components. Possibilities of systematic realization of this model in practical activity of psychological service are noted.

The article focuses on the author's psychological model of correction of social anxiety of young people, which uses a block system of psychological correction support, namely the unit of emotional self-knowledge, preventive and correctional unit and end-to-end unit of independent work to practice skills of stabilization of psychological emotional state in everyday life. Each of the blocks includes the correction of three components: cognitive, emotional background and behavioural patterns in socially



stressful situations. Psychological correction of each component includes: awareness of their emotional reactions; identifying hidden internal resources, learning techniques of self-control in a situation of fear, understanding and expression of emotional experiences.

**Keywords:** fear; social anxiety; adolescence; psychological correction; psychological model of correction.

#### REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Prilutskaja, O. A. *Socializacija strahov u naselenija i psihologicheskie osobennosti izmenenija povedenija i otnoshenij* [Socialization of fears in populace and psychological peculiarities of changes in behavior and relationship], CREDO NEW: teoreticheskij zhurnal. Dostupno: <<http://credonew.ru/content/view/104/23/>>.
2. Zimbardo, F. Dzh, 1996, *Zastenchivost (chto eto takoe i kak s nei spravliatsia)* [Shyness (what it is and how to overcome it)], Sankt-Petrburg: Piteress, 256 s.
3. Petrova, A. S., 2015, *Osoblyvosti psikhokorektsii sotsialnykh strakhivu studentiv* [Peculiarities of psychological correction of social fears of tudents]. *avtoref. dys. 19.00.07*, Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M.P. Drahomanova, Ky`yiv, 20 s.
4. Wolpe, J., 1968. *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press, 434 p.
5. Le Doux, J., 1996, *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*, New York: Touchstone Books, 334 p.
6. Kyiashko, D. Yu., 2014, *Psyhlohichni umovy podolannia strakhiv v yunatskomu vitsi* [Psychological conditions of overcoming fear in youth]: *avtoref. dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.07*, Kyiv. un-tim. Borysa Hrinchenka, 20 s.
7. Iatsenko, T. S., 2004, *Teoriia i praktyka hrupovoi psyhokorektsii: Aktyvne sotsialno-psyhlohichne navchannia* [Active socio-psychological learning], Ky`yiv: Vyshchashkola, 679 s. In Schneier F. R. *Socialanxiety disorder, BMJ, Vol. 327, № 9*, p. 515 – 516.
8. Schneier, F. R., 2003. *Social anxiety disorder, BMJ, Vol. 327, № 9*, p. 515 – 516.
9. Stein, M. B., 2000. *Disability and Quality of life in Social Phobia: Epidemiologic Findings* in M. B. Stein, Y. M. Kean, *American Journal Psychiatry, Vol. 157, № 10*, p. 1606 – 1613.
10. Turner, S. M., 1990. *Social phobia: Relationship to shyness*, in S. M. Turner, D. C. Beidel, R. M. Townsley, *Behav. Res. Therapy, Vol. 28*, p. 497 – 505.