

STRATEGII DE AFILIERE ȘI CREȘTERE A NIVELULUI DE SIMPATIE ÎN ANXIETATEA SOCIALĂ – O REVIZUIRE SISTEMATICĂ A LITERATURII

GABRIELA LAVINIA NIȚĂ* VIOLETA ROTĂRESCU
Universitatea de Psihologie și Științele Educației, București

Abstract

Affiliation is an essential psychosocial process through which individuals express their need for belonging and positive interpersonal connection. Social Anxiety often creates significant barriers to forming and maintaining social bonds, leading to isolation. For individuals with social anxiety, affiliation takes on increased importance, being motivated by the desire to reduce the fear of negative evaluation and rejection, as well as to facilitate social integration. As far as we know, this is the first systematic review using only experimental design conducted in the last 10 years that explores the main strategies at fostering affiliation and enhancing perceived likeability among individuals with social anxiety. We aimed to analyze how strategies like self-disclosure can help individuals into being affiliated into a social group and increase the level of sympathy they receive from others. Acknowledging and addressing these issues can contribute to a deeper awareness of social integration challenges in SAD, illustrating the importance of targeted strategies that not only alleviate symptoms, but also promote sustainable, positive social engagement. However, even if these strategies are important for facilitating the social integration of people with anxiety, their effectiveness may vary depending on contexts.

Cuvinte-cheie: strategii de afiliere, simpatie, anxietate socială

Keywords: strategy of affiliation, sympathy, social anxiety

1. INTRODUCERE

În cadrul proceselor de grup, indivizii sunt dornici să dezvolte și să păstreze relații sociale semnificative cu ceilalți. În acest sens, aceștia tind să adopte diferite strategii pentru a crea, menține și evalua intimitatea relațiilor cu alte persoane, integrând respectarea normele sociale care promovează simpatia și afilierea (Cialdini și Goldstein, 2004). Strategiile de afiliere sunt un set de comportamente adaptative utilizate de indivizi pentru a facilita conexiunile sociale și a reduce riscul de respingere (Kozak și Cuthberg, 2016). Pentru persoanele cu anxietate

* Drd. Gabriela – Lavinia Niță, Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Șoseaua Panduri 90, E-mail: gabriela-lavinia.nita.20@drd.unibuc.ro

socială, aceste strategii sunt considerate esențiale în ameliorarea fricii de evaluare negativă și în sporirea nivelului de simpatie (Kozah și Cuthberg, 2016; Voncken și Dijk, 2013). Anxietatea socială este caracterizată printr-o teamă intensă și persistentă de evaluare negativă în situații sociale, care poate duce la evitarea interacțiunilor și la dificultăți semnificative în menținerea relațiilor interpersonale (APA, 2013).

În ciuda impactului major asupra calității vieții și funcționării zilnice, strategiile prin care persoanele cu anxietate socială încearcă să obțină acceptare și integrare socială reprezintă o dimensiune mai puțin explorată, dar esențială în înțelegerea și intervenția terapeutică pentru această tulburare (Baartmans *et al.* 2020). Astfel, comportamente precum auto-dezvăluirea sau conformismul (de exemplu acordul cu opiniile celorlalți sau evitarea conflictului) sunt frecvent utilizate pentru a obține acceptare în interacțiunile sociale (Clementi și Alfano, 2020). Cu toate acestea, literatura de specialitate subliniază că eficiența acestor strategii depinde de contexte variate și de caracteristicile personale ale indivizilor, inclusiv abilitățile lor de reglare emoțională și capacitatea de a-și menține autenticitatea în relațiile sociale (Wong și Rapee, 2016). De exemplu, utilizarea excesivă a conformismului poate duce la epuizare emoțională și un sentiment de pierdere a autenticității, aspecte care pot amplifica stările de anxietate (Alden și Bieling, 1998). În același timp, strategiile percepute ca neautentice de către interlocutori pot conduce la respingere socială, reducând eficiența comportamentelor de afiliere (Grossman & Choi, 2018).

1.1. ANXIETATE SOCIALĂ

Aproximativ o treime dintre indivizi suferă de tulburări de anxietate, aceasta constituind cel mai frecvent grup de boli mintale (Merikangas *et al.*, 2010). Tulburarea de anxietate socială (TAS) ocupă locul al doilea în ceea ce privește tulburările de anxietate, după fobia specifică. Aceasta este asociată cu dificultăți în performanța academică, sentimente de singurătate și dispoziție depresivă (Grover *et al.*, 2007). În plus, anxietatea socială este de obicei cronică și, dacă nu este tratată, poate persista până la vârsta adultă (Bruce *et al.*, 2005), crescând probabilitatea tentativelor de sinucidere, performanțe mai scăzute la locul de muncă și o calitate mai scăzută a vieții (Katzelnick *et al.*, 2001).

Potrivit teoriilor cognitive, o convingere de bază în anxietatea socială este credința că indivizii vor fi evaluați negativ de către cei din jur (APA, 2013). Pentru a face față acestei temeri și a se simți în siguranță în situații sociale, aceștia tind să adopte anumite comportamente de siguranță (Piccirillo *et al.*, 2016), cum ar fi evitarea contactului vizual, submisivitatea și controlarea indicatorilor nonverbalii pentru a părea mai puțin dominatori (Zimmerman *et al.*, 2015). Dintr-o perspectivă evoluționistă, anxietatea socială s-a dezvoltat ca o modalitate prin care indivizii tranzitează interacțiunile sociale ca o competiție pentru a evita pierderea statutului

(Tone *et al.*, 2019). Cu toate acestea, acțiunile de autoprotecție sunt adesea contraproductive, deoarece pot duce la răspunsuri negative din partea celorlalți, ceea ce determină o creștere a anxietății (Piccirillo *et al.*, 2016).

1.2. STRATEGII DE AFILIERE ȘI SIMPATIA

Strategiile de afiliere socială sunt definite ca strategii comportamentale de implicare în interacțiuni sociale pozitive cu cei din jur (Kozah și Cuthberg, 2016). Aceste strategii vin în îndeplinirea unei nevoi fundamentale de apartenență la un grup (Baumeister și Leary, 1995) și a obține sprijin social (Baartmans *et al.*, 2020). Persoanele anxioase social experimentează deseori o ambivalență emoțională: își doresc conexiuni sociale, dar simt o teamă intensă de apropiere (Erwin *et al.*, 2003).

Simpatia este definită ca măsura în care o persoană este percepută ca fiind prietenoasă și colaborativă (Cillessen & Marks, 2011), mai exact „*gradul în care un individ este plăcut și acceptat de către semenii*” (Hubers *et al.*, 2016, p. 1444). Având în vedere impactul său esențial asupra construirii relațiilor sociale, ne putem întreba care sunt trăsăturile individuale care pot facilita creșterea gradului de simpatie? Plecând de la Modelul Big Five, De Vries și colaboratorii (2020) concluzionează că agreabilitatea este cel mai important predictor al simpatiei. Cu toate acestea, există și alte trăsături care contribuie la creșterea gradului de simpatie, cum ar fi atractivitatea fizică, inteligența, modul de îmbrăcăminte (înclinații spre modă) și atletismul (Brookman *et al.*, 2022). Datele arată o diferențiere de gen în ceea ce privește simpatia, fetele tinzând să fie percepute mai simpatice decât băieții (de Vries *et al.*, 2020).

Evaluările de simpatie sunt considerate a fi un factor major în menținerea anxietății sociale (Voncken și Dijk, 2013). Indivizii cu niveluri ridicate de anxietate pot avea dificultăți în a estima cu exactitate aspectele privind funcționarea lor socială, în special dacă sunt plăcuți de către cei din jur (Baartmans *et al.*, 2020). Aceștia tind să subestimeze calitatea evaluării lor sociale (Clark, 2005), funcționarea socială (Verduin și Kendall, 2008) și gradul de simpatie, ceea ce indică o distorsiune de percepție (Voncken și Bogels, 2008). Cu toate acestea, simpatia este strâns legată de sprijinul social obținut în urma afilierii, care ameliorează simptomele anxietății sociale (Baartmans *et al.*, 2020).

2. METODOLOGIE

2.1. PREZENTAREA GENERALĂ A STUDIULUI CURENT

Scopul acestui studiu este de a explora o serie de strategii de afiliere care pot contribui la creșterea scorurilor de simpatie ale indivizilor anxioși social. Conform modelelor cognitiv-comportamentale (Clark și Wells 1995), literatura de

specialitate și-a îndreptat atenția preponderent asupra analizării comportamentelor de siguranță pe care indivizii anxioși social le adoptă în vederea evitării respingerii de către semenii. În acest context, strategiile comportamentale pe care aceștia le pot adopta în vederea satisfacerii nevoii de afiliere au primit mai puțină atenție.

2.2. CĂUTAREA LITERATURII DE SPECIALITATE

Pentru a identifica studiile potențial relevante pentru studiul de față, s-a efectuat o căutare sistematică în trei baze de date academice *PsychInfo*, *PubMed* și *Medline*. De asemenea, au fost căutate referințe în cele mai recente articole și sinteze pe tema *social anxiety*, *likeability*, *affiliative strategies*. Ulterior căutării în aceste baze de date, s-a realizat o căutare suplimentară pe *Google Scholar* pentru a identifica alte studii potențial relevante. Suplimentar, au fost luate în calcul și studiile identificate în urma analizei bibliografiei articolelor detectate în bazele de date specificate anterior.

S-au utilizat următoarele cuvinte cheie: *affiliation*, *affiliative strategies*, *social anxiety/social phobia*, *likeability/sympathy*, *adolescents*, *adults*, pentru a identifica studiile care analizează strategiile de afiliere și creștere a simpatiei în anxietatea socială. Pentru a maximiza numărul articolelor relevante din literatura de specialitate, au fost folosiți termeni și fraze asociate cu *social anxiety*, *social rejection* și *likeability*, alături de concepte ca *adults* sau *adolescents*. De asemenea, au fost folosite grupări de cuvinte specifice, cum ar fi *likeability and social anxiety*, *sympathy and social rejection*, *mediators in social anxiety and likeability* (în special în procesul de căutare pe *Google Scholar*), pentru a face procesul de căutare clar și specific și pentru a identifica articole care aduc în centrul atenției legătura dintre *likeability* și *social anxiety*.

2.3. SELECȚIA STUDIILOR. CRITERII DE INCLUDERE SI EXCLUDERE.

În procesul de identificare și selecție al articolelor relevante, au fost incluse în acest *systematic review* doar studiile care **au îndeplinit criteriile specificate mai jos.**

a) Articolele au fost scrise în limba engleză (independent de țara în care a fost condus studiul)¹.

¹ Țara în care a fost condus studiul nu a reprezentat un criteriu de includere în analiza prezentă deoarece nu s-a dorit identificarea consecințelor în funcție de zone geografice sau culturi specifice.

- b) Eșantioanele folosite în cercetări au vizat adolescenți și adulți.
- c) Articolele au fost bazate pe studii experimentale publicate în jurnalele științifice.
- d) Studiile au fost publicate în ultimii 10 ani (perioada 2013–2023).
- e) Studiile care au inclus strategii de afiliere, creșterea nivelului de simpatie, variabile în relația likeability – social anxiety.

În ceea ce privește **criteriile de excludere** care au stat la baza selectării articolelor, acestea sunt următoarele:

- a) Studii calitative, studii de caz, studii non-empirice.
- b) Studii care examinează strategiile de afiliere în alte tulburări.
- c) Studii care evaluează *strategiile de afiliere și relația dintre anxietatea socială și likeability* în rândul copiilor și persoanelor de vârstă a III-a.
- d) Articole scrise în alte limbi, decât limba engleză.
- e) Articole mai vechi de 10 ani (referitor la data la care a fost realizată analiza prezentă).

Tabelul nr. 1
Criteriile de includere și excludere ale articolelor selectate

	Criterii de includere	Criterii de excludere
Eșantion	Adolescenți și adulți	Copii, participanți cu vârste mai mari de 35-40 de ani.
Concepte principale evaluate	Social anxiety, Likeability, Affiliative strategies	Alte concepte care fac referire la strategii de afiliere (de ex: ADHD)
Rezultate	Strategii comportamentale de afiliere care determină creșterea nivelului de likeability la persoanele anxioase social.	Comportamente de autoprotecție în anxietatea socială
Design-ul cercetării	Experimente	Studii calitative, studii de caz, studii non-empirice.

2.4. SELECȚIA ȘI EVALUAREA CALITĂȚII STUDIILOR

Procedura de căutare a dus la identificarea a peste 28.800 de studii din toate bazele de date precizate. După selecția studiilor, rezultatele căutării au fost exportate în *Endnote*, unde articolele duplicate au fost șterse. Studiile au fost apoi evaluate din punctul de vedere al eligibilității și relevanței pornind de la titlurile și

rezumatele acestora. În cazul în care titlul nu a oferit suficiente informații sau în cazul în care nu se putea lua o decizie finală cu privire la articol, următorul pas a fost acela de a evalua articolul integral. După evaluarea titlurilor, au fost analizate rezumatele studiilor și excluse toate articolele care nu îndeplineau criteriile de includere. După această etapă, au fost căutate textele integrale ale articolelor rămase. Articolele au fost evaluate încă o dată pentru a ne asigura că acestea îndeplinesc criteriile precizate și pentru a ne asigura că sunt eligibile pentru includerea în analiza ulterioară.

În continuare, a fost realizată o căutare nesistematică suplimentară a studiilor în *Google Scholar*, precum și o analiză a referințelor identificate în studiile evaluate anterior.

Variabilele principale includ anxietatea socială (*social anxiety*), simpatie (*likeability, sympathy*), strategii de afiliere (*affiliative strategies*). Este important de menționat faptul că în ceea ce privește studiile incluse, au fost selectate acelea care au vizat strategiile comportamentale care contribuie la creșterea nivelului de *likeability* în anxietatea socială, deoarece aceste concepte fac obiectul studiilor ulterioare prezentate în această lucrare. De asemenea, prin identificarea studiilor care au folosit concepte similare sau aproape similare cu cele folosite în lucrarea de față, am dorit să urmărim care este stadiul cunoștințelor legate de tema actuală din momentul realizării acestei analize și ce alte concepte au fost studiate alături de conceptele principale și de rezultate (*outcomes*) pentru a servi mai departe ca un reper în realizarea studiilor ulterioare.

Informațiile obținute în urma studiilor selectate au fost: *design-ul* cercetării și tipul studiului, vârsta participanților, instrumentele folosite pentru evaluarea conceptelor studiate, co-variabile, variabile corelate, mediatori, moderatori, precum și alte rezultate specificate în capitolul următor.

3. REZULTATE – STRATEGII PENTRU CREȘTEREA NIVELULUI DE SIMPATIE LA INDIVIZII ANXIOȘI SOCIAL

Strategiile de creștere al nivelului de simpatie fac referire la acele comportamente care îi pot determina pe indivizi să emită evaluări pozitive la adresa persoanelor anxioase social (Pulles și Hartman, 2017). În primul rând, intenționăm să diferențiem strategiile comportamentale de afiliere - de cele de siguranță (*safety behaviors*), la care indivizii anxioși apelează pentru a preveni sau a evita rezultatele sociale care sunt privite de persoana anxioasă ca amenințătoare sau catastrofale (McManus *et al.*, 2008). Pentru indivizii anxioși social, rezultatul de care se tem implică de obicei respingere socială, evaluare negativă sau sentimente intense de

anxietate în situații sociale (APA, 2013). Adoptarea comportamentului de siguranță este puternic și pozitiv legată de aceste temeri în anxietatea socială, care au un rol de menținere a anxietății sociale (Moscovitch *et al.*, 2013).

3.1. AUTODEZVĂLUIRILE

Autodezvăluirea, „actul de dezvăluire a experiențelor, gândurilor și sentimentelor relevante” (Collins și Miller, 1994), este un pas esențial în stimularea interacțiunilor interpersonale și construirea unor relații intime, ceea ce influențează pozitiv sănătatea mintală (Misoch, 2015). Este firesc ca dorința de a iniția interacțiuni viitoare să crească atunci când o persoană se simte identificată social cu interlocutorul său sau atunci când experiența interacțiunii este una pozitivă (Mazziotta *et al.*, 2011).

Într-un experiment condus de Voncken și Dijk (2013), autodezvăluirea s-a dovedit a fi cel mai important predictor în creșterea gradului de simpatie. Astfel, cercetătorii au investigat dezvoltarea simpatiei și rolul autodezvăluirii în două contexte sociale: mai întâi după implicarea într-o situație nestructurată dintr-o sală de așteptare și apoi după o conversație de cunoaștere. În primul rând, în conformitate cu alte cercetări, persoanele cu un nivel ridicat de anxietate socială au fost percepute negativ la primă impresie, comparativ cu persoanele care au un nivel scăzut de anxietate socială. De asemenea, deși percepțiile indivizilor cu un nivel ridicat de anxietate socială s-au îmbunătățit de la prima, la a doua sarcină, aceștia au obținut în continuare evaluări mai scăzute după ambele interacțiuni, comparativ cu persoanele care au un nivel scăzut de anxietate socială. Cu toate acestea, comportamentul de autodezvăluire a fost cel mai important predictor în creșterea simpatiei în timpul sarcinilor sociale secvențiale. De asemenea, absența oricărei alte interacțiuni dintre grup și comportamentul de autodezvăluire în prezicerea simpatiei, confirmă că în ambele interacțiuni sociale, nivelul comportamentului de autodezvăluire a fost cel mai puternic predictor pentru creșterea gradului de simpatie. Astfel, orientarea comportamentului spre autodezvăluire poate îmbunătăți impresia negativă pe care persoanele cu anxietate socială tind să și-o formeze despre modul în care sunt percepute de ceilalți după un prim contact social.

Un alt aspect important în acest experiment este ca rezultatele sau evaluările pozitive interpersonale au fost în principal prezise de comportamentul sau modul de abordare al participanților anxioși și nu de simptomele vizibile de anxietate. Acest lucru reflectă foarte bine rapoartele participanților, conform cărora: „Prietenii mi-au spus că inițial nu m-au plăcut prea tare, dar lucrurile s-au schimbat după ce au ajuns să mă cunoască mai bine, apreciindu-mă din ce în ce mai mult”. Întrucât situația din sala de așteptare a presupus o interacțiune socială nestructurată, naturală, aceasta a permis generalizarea la situațiile din viața reală, ceea ce indică

faptul că în astfel de circumstanțe, dificultățile comportamentale ale celor anxioși se amplifică, comparativ cu sarcinile mult mai structurate (cum ar fi cele de cunoaștere sau de a vorbi). Cercetătorii acestui studiu nu au putut identifica ce anume din comportamentul persoanelor anxioase social de la prima interacțiune a determinat formarea unei percepții negative asupra lor, însă poate tocmai aceste comportamente de siguranță (postura, încruntarea, purtarea unor haine sau a părului într-un mod care să îi asigure că vor fi trecuți neobservați) pot avea o influență majoră.

Indiferent de acestea, autodezvăluirile ajută indivizii în creșterea gradului de simpatie, iar investigarea ulterioară a acestor comportamente de siguranță în anxietatea socială poate facilita comportamentul de autodezvăluire. Una dintre limitele acestei cercetări este eșantionul format doar din persoane de gen feminin. Având în vedere că literatura menționează că și persoanele de gen masculin se confruntă cu anxietatea socială, ar fi util de identificat în ce măsură aceste rezultate se aplică și acestora (APA, 2013). Nu în ultimul rând, cercetătorii nu au manipulat comportamentul de autodezvăluire, astfel că studiul lor nu a permis efectuarea unei inferențe cauzale între efectele autodezvăluirii asupra simpatiei.

Într-un alt experiment, condus de Voncken și colaboratorii (2020), s-a analizat relația dintre așteptările indivizilor anxioși social de a fi (ne)simpatizați și percepția reală de „likeability/simpatie” a celor din jur, prin includerea rolului mediator al comportamentului strategic (autodezvăluirile) și automatic (imitare/mimare). Conform concluziilor studiului, indivizii cu un nivel scăzut de anxietate socială tind să facă autodezvăluiri într-o mai mare măsură, mai ales dacă se așteaptă să fie plăcuți. De asemenea, așteptările ridicate de a fi plăcuți sunt legate de un nivel scăzut de autodezvăluire. Astfel, indivizii anxioși social percep că pentru a fi plăcuți mai mult, trebuie să (se) dezvăluie mai puțin. Una dintre concluziile experimentului este că autodezvăluirile contribuie la creșterea nivelului de simpatie, dar doar la indivizii cu un nivel scăzut de anxietate socială. Nu în ultimul rând, la indivizii cu un nivel ridicat de anxietate socială s-a observat un bias cognitiv și o strategie de autoprotecție: atunci când se așteaptă la o evaluare neutră din partea celorlalți, ei își reduc nivelul de autodezvăluire, ceea ce probabil contribuie la sentimentele lor de alienare socială. De asemenea, în acest studiu, indivizii cu un nivel ridicat de anxietate socială nu au obținut evaluări negative de simpatie semnificative comparativ cu cei care au un nivel scăzut de anxietate socială. Ca și studiul anterior, eșantionul a fost format doar din femei, iar sarcina a fost foarte structurată și nu reflectă conversațiile informale de zi cu zi.

3.2. SUBMISIVITATEA ȘI CONFORMISMUL

Plecând de la teoria evoluționistă, Gilbert și Miles (2000) explică faptul că anxietatea socială este asociată cu o atenție sporită pe competiție și statut social. Indivizii anxioși social tind să se perceapă ca membri subordonați grupului și astfel să fie susceptibili excluderii sau ostracizării. Astfel, ei adoptă o strategie de submisivitate pentru a inhiba competiția și a evita aceste pierderi.

Multe dintre comportamentele (de siguranță) care sunt caracteristice pentru anxietatea socială pot fi văzute ca fiind comportamente de submisivitate. De exemplu, indivizii anxioși au dificultăți în a menține contactul vizual, a avea o postură strictă sau a ridica tonul vocii (Weeks *et al.*, 2013). Acest lucru reliefează faptul că indivizii anxioși social sunt de fapt percepuți ca fiind mai puțin dominanți de prietenii lor, dar și de străini, după scurte sarcini de interacțiune experimentale (Rodebaugh *et al.*, 2014).

Dintr-o perspectivă biopsihologică, anxietatea socială poate fi văzută ca o tendință de a acționa supus pentru a reduce conflictele și a evita respingerea de către ceilalți (Dijk *et al.*, 2018). Dincolo de percepția individuală cu privire la locul propriu în cadrul unui grup, studiul de față a luat în calcul poziția unui individ, așa cum e percepută de către ceilalți. Mai mult decât atât, deși studii anterioare au afirmat că indivizii anxioși social tind să fie respinși după primele interacțiuni, cercetătorii au vrut să identifice dacă acestea influențează și ratingurile de afiliere, după interacțiuni repetate. Studiul arată că anxietatea socială corelează negativ cu dominarea, dar nu și cu afilierea, iar indivizii, indiferent de nivelul de anxietate socială, tind să își supraevalueze nivelul de dominare.

Feng și colaboratorii (2018) au arătat într-un studiu experimental că indivizii cu anxietate socială tind să adopte un conformism accentuat în contexte sociale, în special atunci când acest comportament poate preveni respingerea socială. Mai exact, cercetătorii au analizat pattern-ul comportamental și neuronal asociat cu conformismul social la persoanele cu anxietate socială, prin observarea diferențelor de evaluare atunci când subiecții non-anxioși ($N = 19$) și cei cu anxietate socială ($N = 20$) au emis judecăți de atractivitate față de persoane necunoscute, dar în același timp, au fost expuși și la evaluările congruente și incongruente ale celorlalți evaluatori/participanți la studiu. Interesant este că atunci când au fost rugați să reevalueze aceleași chipuri, fără prezența celorlalți participanți la studiu, s-au observat diferențe semnificative. Comparativ cu persoanele non-anxioase, subiecții anxioși social au prezentat atitudini schimbate în sens pozitiv în evaluările emise și s-au conformat într-o mai mare măsură la feedback-ul celorlalți participanți la studiu. Cu alte cuvinte, participanții cu anxietate socială au manifestat o conformare crescută față de opiniile majorității în evaluările estetice, sugerând că astfel de strategii pot funcționa ca mecanisme de evitare a evaluării negative, facilitând afilierea socială.

Zhang și colaboratorii (2016) au observat, de asemenea, că adolescenții cu anxietate socială manifestă conformism mai pronunțat în situații stresante, cum ar fi interacțiunile sociale tensionate, căutând astfel să evite critica sau respingerea.

Acest studiu experimental a plecat de la adaptarea testului de conformitate al lui Asch. Astfel, participanții ($N = 152$) au fost expuși unor situații diferite, fie sub stres de evaluare socială, fie în condiții de evaluare privată, pentru a observa modul în care anxietatea socială influențează actul decizional privind tendința de conformare. Mai exact, aceștia au fost analizați în mod specific în privința alegerilor pe care le făceau, în funcție de presiunile de grup resimțite. Rezultatele au arătat că atunci când percep că le este observant comportamentul, adolescenții cu anxietate socială ridicată prezintă un nivel mai mare de conformare, căutând să își alinieze răspunsurile cu ale celor din jur, în special în contextele în care percepeau că pot fi evaluați social.

Pe de altă parte, este important de menționat și relația dintre conformitate și epuizarea emoțională la persoanele cu anxietate socială. Cercetătorii au descoperit că persoanele care adoptă frecvent comportamente de conformare pentru a evita conflictele și respingerea sunt mai predispuse la epuizare emoțională și stres psihologic pe termen lung (Huang și Liu, 2017). Lenton și Slabu (2017) au susținut aceste rezultate, arătând că indivizii care își ajustează constant comportamentele pentru a se adapta contextului social experimentează o pierdere a autenticității și un sentiment de disociere față de sine, ceea ce poate duce la o creștere a anxietății sociale.

3.3. EXPRESIA FACIALĂ A EMOȚIILOR

Tulburarea de anxietate socială provoacă adesea dificultăți în dezvoltarea relațiilor interumane. Expresiile faciale sunt importante în formarea relațiilor, dar datele sunt limitate cu privire la expresiile faciale pe care le exprimă persoanele anxioase social în timpul interacțiunilor sociale. De exemplu, mimarea emoțiilor interlocutorului poate reprezenta un semnal de afiliere și determină creșterea simpatiei și posibilitatea construirii unei relații cu interlocutorul (e.g.; Hess și Fischer, 2013). Cercetările sugerează că a oferi un răspuns/feedback unui partener (cum ar fi zâmbetul ca răspuns la autodezvăluirile acestuia) poate fi interpretată ca atenție și respect pozitiv și are o semnificație specială pentru construirea relațiilor (Reis și Shaver, 1988). Nu în ultimul rând, un mediator al relației dintre comportamente anxioase și niveluri scăzute de simpatie poate fi sentimentul neplăcut sau de disconfort pe care indivizii anxioși îl pot provoca la cei din jur. De exemplu, într-o paradigmă conversațională, s-a observat că adulții cu fobie socială trezesc emoții negative în cei din jur, precum disconfort, jenă sau plictiseală, ceea ce s-a asociat în final cu un nivel scăzut de simpatie (Voncken *et al.*, 2008).

O strategie de răspuns emoțională care este des întâlnită, dar insuficient studiată, este disonanța emoțională: a exprima opusul modului în care o persoană se simte (Robinson și Demaree, 2007). Disonanța emoțională are un rol adaptativ

(Strack *et al.*, 1988) și poate ajuta în construirea legăturilor sociale și totodată în creșterea simpatiei (Bahl și Ouimet, 2022).

Atât mimica, dar și contagiunea emoțională sunt văzute ca indicative ale tendinței de a empatiza cu o altă persoană, iar imitarea emoțiilor semnalează afilierea și crește simpatia și calitatea relațiilor (Hess și Fischer, 2013). Indiferent de ceea ce simt de fapt, persoanele anxioase social nu manifestă întotdeauna o mimetizare redusă, ci imită mai mult expresiile pozitive ale altora (Dimberg și Thunberg, 2007), pentru a le spori acceptarea de către ceilalți (Heerdink *et al.*, 2015). Pe de altă parte, dacă indivizii anxioși social prezintă o mimetizare atipică a expresiilor faciale, acest lucru ar putea afecta percepția partenerilor despre simpatia lor, determinând o dorință redusă de interacțiuni viitoare cu individul și o judecată globală în defavoarea lor (Voncken și Dijk 2013). Mimetismul nu a fost un mediator între așteptarea de a fi plăcut și schimbările de simpatie (Voncken *et al.*, 2020).

Alte studii arată că indivizii anxioși social tind să adopte zâmbete politicoase (caracterizate doar prin ridicarea colțurilor buzelor) mult mai des decât indivizii nonanxioși (Dimberg și Thunberg, 2007). Mai mult, expunerea la zâmbetele altora a fost legată de comportamentele ulterioare de apropiere (Furl *et al.*, 2012; Winkielman *et al.*, 2005), agreabilitate și comportamente dominante (aan het Rot *et al.*, 2017) și de dorința de contact ulterior cu persoana care zâmbeste (Palmer și Simmons, 1995). Aceste rezultate completează, de asemenea, constatările raportate de Heerey și Kring (2007) care au arătat că indivizii anxioși erau mai puțin înclinați să imite zâmbetele de bucurie. Persoanele cu anxietate socială sunt mai sensibile la situațiile social incomode și pot arăta un zâmbet politicos în încercarea de a-i liniști pe ceilalți, având în vedere că se tem des că sunt evaluați negativ (Clark și Wells, 1995).

Într-un alt studiu, realizat de Dijk și colab. (2018), participanții cu diferite niveluri de anxietate socială au reacționat la expresiile emoționale ale altora, fie că acestea au fost afișate pe un ecran de computer (Studiul 1), fie într-o interacțiune socială reală (Studiul 2). Studiul 1 a examinat mimetismul facial și contagiunea emoțională ca răspuns la afișările expresiilor de fericire, furie, frică și dispreț. Deși participanții au mimat emoțiile negative și pozitive într-o anumită măsură, cercetătorii nu au găsit nicio relație între mimare și nivelul de anxietate socială al participanților. Mai mult, persoanele anxioase social au fost mai predispuse să experimenteze emoții negative și s-au simțit mai iritate ca răspuns la afișarea emoțiilor negative. În Studiul 2, s-a constatat că anxietatea socială a fost legată de o mimare sporită a zâmbetului, dar acest lucru a fost valabil doar pentru zâmbetele politicoase și nu pentru zâmbetele autentice de bucurie. Aceste rezultate sugerează că indivizii anxioși social au tendința de a capta emoțiile negative de la cei din jur, dar își suprimă exprimarea acestora prin mimarea unor expresii pozitive. Acest lucru poate fi explicat de încercarea indivizilor anxioși social de a evita conflictul sau respingerea.

Pearlstein și colab. (2020) au comparat expresiile faciale ale persoanelor diagnosticate cu SAD ($N = 41$) cu cele ale participanților de control ($N = 24$) în timp ce interacționau cu o altă persoană; confederații (complicii) și observatorii au evaluat apoi dorința lor de interacțiune viitoare cu participanții. Software-ul automatizat folosit de aceștia pentru a clasifica afișările este Sistemul de codificare al acțiunilor faciale (FACS; Ekman și Friesen, 1978). În timpul secvențelor de interacțiune care au implicat ascultarea partenerilor, grupul anxios social a zâmbit mai puțin ca frecvență și ca intensitate decât grupul de control, ceea ce a fost asociat cu o dorință mai scăzută pentru interacțiunea viitoare cu participanții. Cercetătorii au concluzionat că diminuarea afișării faciale pozitive ca răspuns la partenerii de interacțiune poate perturba formarea relațiilor în anxietatea socială și poate servi ca o direcție eficientă de intervenții. Natura structurată a sarcinii a impus participanților să răspundă pe rând la întrebări cu roluri clar delimitate de ascultător versus vorbitor și cu evaluări de afiliere furnizate de complicii. Deși acest lucru a permis o validitate internă sporită prin standardizarea contextului social între participanți, ar putea fi benefic pentru cercetările viitoare să analizeze afectarea facială la persoanele cu TAS în cadrul unor interacțiuni interpersonale naturale. De asemenea, ar fi utilă extinderea cercetării la alte contexte culturale, deoarece cercetările sugerează că regulile și interpretările expresiilor faciale pot diferi în funcție de cultură (Gendron *et al.*, 2014) și de gen (e.g.; Wilhelm *et al.*, 2017), precum și extinderea acestora la alte tipuri de interacțiuni, cum ar fi interacțiunile cu persoane care au o varietate mai mare de stiluri interpersonale (de exemplu, mai puțină căldură și prietenie) sau interacțiuni care stimulează frica (de exemplu, interacțiuni bazate pe conflict). Cercetările viitoare ar putea, de asemenea, să măsoare exprimarea și afișarea unor emoții care au o conotație negativă (de exemplu, tristețe, furie) și ar putea compara incidența lor în cadrul diferitelor populații clinice, investigând relația dintre exprimarea emoțiilor, afișarea lor facială, modul în care acestea sunt experimentate în interior și procesele de afiliere.

3.4. ATRACTIVITATEA

Baker și Hudson (2011) au realizat un experiment în care copii actori au fost antrenați să facă exact aceeași prezentare verbală: o dată într-o manieră anxioasă și o dată într-o manieră non-anxioasă, cu încredere. Actorii au fost percepuți de către colegii lor ca fiind mai puțin atractivi fizic în condiția anxioasă, decât în condiția non-anxioasă. Mai exact, nu caracteristicile fizice ale individului au contribuit la antipatie (având în vedere că actorul avea un aspect identic în ambele condiții), ci mai degrabă prezența anxietății este cea care a determinat ca un individ să pară mai puțin atractiv. Aceste constatări sugerează că este posibil ca indivizii anxioși să nu fie mai puțin atrăgători decât cei non-anxioși în sine, ci mai degrabă prezența evidentă a anxietății are ca rezultat percepția unei atractivități fizice mai scăzute. La rândul său, percepția unui nivel scăzut de atractivitate fizică

determină un nivel mai scăzut de simpatie din partea colegilor. Totuși, pentru ca acest lucru să explice constatările din studiul de față, ar fi trebuit ca indivizii anxioși să fi fost percepuți ca fiind mai puțin anxioși în timpul sarcinii, ceea ce nu s-a întâmplat. De asemenea, anxietatea observată nu a fost corelată în mod semnificativ cu atractivitatea fizică percepută. Cu toate acestea, atractivitatea percepută a fost puternic corelată cu performanța la nivel de discurs (adică microabilitățile sociale). Astfel, este posibil ca abilitățile sociale slabe să explice judecatățile negative cu privire la atractivitatea.

Un alt experiment, condus de Barrow și colab. (2011), a luat în calcul în urma unui scurt discurs, evaluarea aleatorie a 81 de copii, 21 cu anxietate și 60 non-anxioși. Respondenții au evaluat aspecte precum simpatie, anxietate, performanța discursului și a altor atribute (prietenie, caracteristicile fizice, popularitatea și puterea socială). Anxietatea observată de către colegi a prezis în mod negativ nivelul de simpatie al colegilor. S-a constatat că indivizii cu tulburări de anxietate, în special copiii cu fobie socială, sunt mai puțin plăcuți și judecați mai aspru în ceea ce privește atractivitatea fizică decât copiii non-anxioși. Atractivitatea fizică percepută a reprezentat un grad semnificativ de variație în ceea ce privește aprecierea colegilor; anxietatea observată și prezența unei tulburări de anxietate nu au mai fost factori determinanți semnificativi ai simpatiei odată ce a fost luată în considerare atractivitatea fizică.

4. DISCUȚII, IMPLICAȚII, LIMITE ȘI DIRECȚII VIITOARE

Nevoia de afiliere este o nevoie umană fundamentală care face referire la motivația și dorința intrinsecă pe care o au indivizii de a stabili și menține legături sociale semnificative cu ceilalți, de a căuta companie și de a face parte din grupuri sociale (Cialdini și Goldstein, 2004). Studiul de față și-a propus să identifice principalele strategii la care apelează persoanele anxioase social pentru a-și crește nivelul de simpatie și a-și satisface nevoia de afiliere. Cercetările cu design experimental din ultimii 10 ani au luat în calcul următoarele aspecte: autodezvăluirile, submisivitatea și conformismul, expresia facilă a emoțiilor și atractivitatea.

În general, persoanele care împărtășesc informații personale pozitive tind să fie plăcute de ceilalți, ceea ce le poate facilita satisfacerea nevoii de afiliere (Rains și Brunner, 2015). Chiar dacă avem tendința de a emite judecăți rapide, subiective și stabile cu privire la simpatia celor din jur, există dovezi care arată că persoanele anxioase social tind să fie displăcute mai puțin după interacțiuni care durează între 5 și 10 minute (Voncken *et al.*, 2008). De asemenea, evaluările gradului de simpatie ale indivizilor anxioși social nu este definitivă și irevocabilă, întrucât ea se poate îmbunătăți după o a doua interacțiune (mai structurată). Utilizarea sarcinilor mai puțin structurate (Voncken și Dijk, 2013) poate avea un

efect negativ puternic asupra autodezvăluirii prin scăderea nivelului acesteia. Astfel, deși sunt date mixte cu privire la modul în care autodezvăluirile îi pot ajuta pe indivizii anxioși social să le crească simpatia, împărtășirea unor informații personale pozitive determină emiterea unor evaluări pozitive despre interlocutor și îi oferă acestuia posibilitatea de a se identifica social cu acesta și astfel să își dorească interacțiuni viitoare cu el (Voncken și Dijk, 2013). Aceste rezultate sugerează că este important să se studieze relația dintre anxietatea socială și respingere în termeni de expunere, apropiere și afiliere în studii longitudinale, deoarece s-ar putea ca această relație să varieze în timp și respingerea să existe doar în timpul întâlnirilor inițiale.

Voncken și Dijk (2013) au descoperit că deși indivizii cu anxietate socială au tendința să facă mai puține autodezvăluiri pe parcursul unei interacțiuni, atunci când au vorbit despre ei înșiși, aceștia au fost percepuți pozitiv de către cei din jur. Acest lucru sugerează că indivizii care se confruntă cu anxietatea socială pot avea de câștigat dacă fac un efort conștient să se deschidă în fața celorlalți și să (le) vorbească despre emoțiile lor. Într-un context social structurat, indivizii anxioși social nu prezintă diminuări semnificative ale simpatiei, ci mai degrabă au un bias cognitiv față de evaluarea negativă anticipată (Voncken *et al.*, 2020).

Alte aspecte menționate de literatura de specialitate fac referire la expresiile faciale emoționale, conformism și atractivitate. Feng și colaboratorii (2018) au evidențiat că persoanele cu anxietate socială tind să adopte comportamente conformiste, în special în situații de grup, deoarece se simt mai în siguranță urmând opinia majorității. Această strategie poate reduce anxietatea temporară, întrucât indivizii simt că evită evaluarea negativă prin adoptarea normelor sociale deja acceptate (Feng *et al.*, 2018). Conformarea la normele grupului le permite indivizilor să evite criticile și respingerea, însă aceștia sunt totodată predispuși să adopte și comportamente sociale neadaptive, ceea ce poate avea implicații negative pe termen lung, atât la nivel social, cât și individual (Huang și Liu, 2017). De asemenea, cercetări anterioare au afirmat că anxietatea socială este legată de mimica sporită a zâmbetului, dar acesta se aplică doar pentru zâmbetele politicoase și nu pentru zâmbetele autentice (Dijk *et al.*, 2018). A oferi un răspuns/feedback unui partener (cum ar fi zâmbetul ca răspuns la autodezvăluirile acestuia) poate fi interpretată pozitiv cu atenție și respect și are o semnificație specială pentru construirea relațiilor. Atractivitatea fizică este un alt factor care poate facilita afilierea socială și crește nivelul de simpatie față de indivizii cu anxietate socială. Studiile arată că percepția atractivității influențează evaluările sociale, iar persoanele considerate atractive sunt percepute ca fiind mai plăcute și mai demne de încredere (Langlois *et al.*, 2000). Deși atractivitatea poate fi o resursă puternică în interacțiunile sociale, persoanele cu anxietate socială pot avea dificultăți în a recunoaște și utiliza acest aspect în mod conștient, adesea din cauza autocriticii și a preocupării excesive legate de propria imagine (Alden & Taylor, 2004).

În concluzie, strategiile de afiliere pot aduce beneficii considerabile în reducerea anxietății și creșterea simpatiei, dar au și limitările lor. De exemplu, o utilizare excesivă a conformismului poate duce la epuizare emoțională (Zhang *et al.*, 2016) și la un sentiment de pierdere a autenticității (Lenton și Slabu, 2016). De asemenea, atunci când comportamentele de afiliere sunt percepute ca neautentice de către ceilalți, ele pot deveni contra-productive, alimentând astfel anxietatea socială (Collins și Millers, 1994; Leary și Kowalski, 1995).

Implicații

Analiza prezentă și-a propus să investigheze în literatura de specialitate studiile experimentale din ultimii 10 ani (2013–2023) care au luat în calcul principalele strategii de afiliere la care recurg persoanele cu anxietate socială, în vederea creșterii simpatiei și de a aparține unui grup. În ciuda fricii de a fi evaluat negativ, exclus sau judecat, specifică anxietății sociale, nevoia de afiliere este prezentă fiecărui om, astfel că se regăsește și în rândul persoanelor cu anxietate socială. Conform cunoștințelor noastre, acesta este primul studiu care analizează studii experimentale pe această temă.

Cele mai frecvente strategii utilizate de anxioșii social în vederea satisfacerii nevoii de afiliere care sunt menționate în studiile din ultimii ani sunt: autodezvăluirea sau a împărtăși aspecte personale celor din jur (în special cele de ordin pozitiv), creșterea atractivității, exprimarea autentică a emoțiilor, comportamentele de submisivitate și conformism. Astfel, implicațiile acestui studiu sunt la nivel individual, clinic, dar și terapeutic, întrucât pot oferi implicații în toate aceste arii. Având în vedere că cercetările anterioare au arătat că interacțiunile pozitive și de susținere sunt foarte valoroase, deoarece au un efect protectiv (Baartmans *et al.*, 2020), constatările noastre au ca scop încurajarea indivizilor anxioși social în a împărtăși mai mult cu cei din jur, dar și să adopte (și) alte strategii comportamentale pe care le consideră potrivite pentru ei înșiși în vederea satisfacerii nevoii de afiliere.

În conformitate cu teoriile cognitive, sugerăm expunerea într-un mediu controlat (de exemplu, grupuri de suport/dezvoltare personală). Acesta poate fi un mod propice pentru ca cei anxioși să se autodezvăluie în funcție de cât de mult se simt în siguranță să împărtășească și apoi să primească feedback constructiv din partea colegilor lor. Uneori absența interacțiunilor pozitive (Spence și Rapee, 2016) duce la gânduri negative despre funcționarea socială și la interpretarea negativă a răspunsurilor colegilor și, ulterior, la evitarea sau dezvoltarea întârziată a abilităților sociale, ceea ce contribuie la mai multă anxietate socială (Greco și Moris, 2005).

Nu în ultimul rând, studiul aduce în vedere faptul că deși a recurge la unele strategii de afiliere poate avea rezultate pozitive la nivel de grup, acestea pot avea efect pe termen scurt, iar totodată pot veni cu unele costuri personale care merită a fi analizate.

Limite și direcții viitoare

În primul rând, studiul de față s-a limitat la analiza studiilor experimentale din perioada 2013–2023, ceea ce atrage atenția asupra faptului că ulterior acestei perioade, o serie de alte studii care au vizat strategiile de afiliere și de creștere a simpatiei la indivizii anxioși social au fost publicate. Ca urmare, includerea și a acelor studii realizate înainte sau după acest an ar aduce o abordare exhaustivă a acestui studiu, cu un aport în ceea ce privește nu numai a celor mai recente, dar și relevante studii din domeniu. Cu toate acestea, am extins limita temporală pentru a include două studii din 2011, întrucât acestea abordează aspecte esențiale legate de atractivitate, care nu au fost acoperite în studiile mai recente.

În al doilea rând, conceptele utilizate în acest studiu au vizat doar populația adolescenților și adulților. Studiile viitoare ar putea să se concentreze nu numai pe acest segment de vârstă, incluzând astfel și alte categorii de vârstă pentru a putea compara rezultatele. De asemenea, includerea mai multor variabile (de exemplu caracteristici ale grupului sau interlocutorului/evaluatorului) poate aduce o abordare mult mai complexă.

În al treilea, rând, această cercetare a cuprins doar studii experimentale. Studiile experimentale reprezintă o metodă de cercetare valoroasă utilizată în diverse domenii, însă este important de remarcat faptul că acestea au și limitări. De exemplu, este posibil să nu reflecte întotdeauna complexitatea lumii reale. Astfel, studiile viitoare ar putea să pună accentul și pe alt tip de studii în vederea unei înțelegeri ample asupra acestei teme.

În ultimul rând, căutarea în mai multe baze de date relevante ar putea identifica un număr și mai mare de studii care să fie mai departe incluse în analiză. Acest studiu a vizat căutarea în trei baze de date mari și o căutare adițională în Google Scholar, însă cercetările viitoare ar trebui să ia în calcul extinderea acestor baze de date.

Primit în redacție la: 01.11.2024

BIBLIOGRAFIE

1. AAN HET ROT, M., ENEA, V., DAFINOIU, I., IANCU, S., TAFTĂ, S. A., & BĂRBUȘELU, M., *Behavioural responses to facial and postural expressions of emotion: An interpersonal circumplex approach*, British journal of psychology (London, England: 1953), **108**, 4, 2017, p. 797–811, <https://doi.org/10.1111/bjop.12247>
2. ALDEN, L. E., & BIELING, P., *Interpersonal consequences of the pursuit of safety. Behaviour Research and Therapy*, **36**, 1, 1998, p. 53–64, [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00072-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00072-7)

3. ALDEN, L. E., & TAYLOR, C. T., *Interpersonal processes in social phobia*, Clinical psychology review, **24**, 7, 2004, p. 857–882.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>
4. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)*, 5th Edition, American Psychiatric Publishing, Washington DC, 2013,
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
5. BAARTMANS, J. M. D., RINK, M., HUDSON, J., LANSU, T. A., VON NIEKERK, R. E., BOGELS, S. M., & KLEIN, A. M., *Are socially anxious children really less liked, or do they only think so?* Cognitive Therapy and Research, **43**, 2019, p. 1043–1050,
<https://doi.org/10.1007/s10608-019-10028-9>
6. BAHL, N., & OUMET, A. J., *Smiling won't make you feel better, but it might make people like you more: Interpersonal and intrapersonal consequences of response-focused emotion regulation strategies*, Journal of Social and Personal Relationships, **39**, 7, 2022, p. 2262–2284,
<https://doi.org/10.1177/02654075221077233>
7. BAKER, J. R., & HUDSON, J. L., *Why are anxious children less liked than non-anxious children? An experimental study with child actors*, Unpublished manuscript, 2011.
8. BARROW, M. E., BAKER, J. R., & HUDSON, J. L., *Peer liking, physical attractiveness, and anxiety disorders in children*, Journal of experimental psychopathology, **2**, 4, 2011, p. 601–614,
<https://doi.org/10.5127/jep.020511>
9. BAUMEISTER, R. F., & LEARY, M. R., *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*, Psychological Bulletin, **117**, 3, 1995, p. 497–529, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
10. BROOKMAN, R., BIRD, F., HARRIS, C. B., & GRANT, K. A., *Social anxiety disorder: Associations with peer-liking, discrimination, and prejudicial feelings in early adolescent girls*, Child Psychiatry and Human Development. Advance online publication, **54**, 2023, p. 1231–1241,
<https://doi.org/10.1007/s10578-022-01336-5>
11. BRUCE, S. E., YONKERS, K. A., OTTO, M. W., EISEN, J. L., WEISBERG, R. B., PAGANO, M., SHEA, M. T., & KELLER, M., *Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: A 12-year prospective study*, American Journal of Psychiatry, **162**, 6, 2005, p. 1179–1187,
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.6.1179>
12. CICALDINI, R. B., & GOLDSTEIN, N. J., *Social Influence: Compliance and Conformity*. Department of Psychology, Arizona State University, **55**, 2004, p. 591–621.

13. CILLESSEN, A. H. N., & MARKS, P. E. L., *Conceptualizing and measuring popularity*. In A. H. N. CILLESSEN, D. SCHWARTZ, & L. MAYEUX (Eds.), *Popularity in the peer system* (New York, Guildford), 2011, p. 25–56.
14. CLARK, D. M., & WELLS, A., *A cognitive model of social phobia*. IN R. G. HEIMBERG, M. R. LIEBOWITZ, D. A. HOPE, & F. R. SCHNEIER (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, The Guilford Press, 1995, p. 69–93
15. CLARK, D. M., *A cognitive perspective on social phobia*. In W. R. CROZIER, & L. E. ALDEN (Eds.), *The essential handbook of social anxiety for Clinicians*, New York (NY, US: John Wiley & Sons Ltd.), 2005, p. 193–218.
16. CLEMENTI, M. A., & ALFANO, C. A., *An integrated sleep and anxiety intervention for anxious children: A pilot randomized controlled trial*, *Clinical child psychology and psychiatry*, **25**, 4, 2020, p. 945–957, <https://doi.org/10.1177/1359104520933936>
17. COLLINS, N. L., & MILLER, L. C., *Self-disclosure and liking: a meta-analytic review*, *Psychological bulletin*, **116**, 3, 1994, p. 457–475, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.457>
18. CRONE, E. A., & DAHL, R. E., *Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility*, *Nature reviews. Neuroscience*, **13**, 9, 2012, p. 636–650, <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
19. DE VRIES, S. E. J., LECOQ, J. A., BUICE, ET AL., *A large-scale standardized physiological survey reveals functional organization of the mouse visual cortex*, *Nat Neurosci*, **23**, 2020, p 138–151, <https://doi.org/10.1038/s41593-019-0550-9>
20. DIJK, C., FISCHER, A., MORINA, N., EEUWIJK, C., & VAN KLEEF, G., *Effects of Social Anxiety on Emotional Mimicry and Contagion: Feeling Negative, but Smiling Politely*, *J Nonverbal Behav*, **42**, 2018, p. 81–99, <https://doi.org/10.1007/s10919-017-0266-z>
21. DIJK, C., VAN EMMERIK, A. A. P., & GRASMAN, R. P. P. P., *Social anxiety is related to dominance but not to affiliation as perceived by self and others: A real-life investigation into the psychobiological perspective on social anxiety*, *Personality and Individual Differences*, **124**, 2018, p. 66–70, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.050>
22. DIMBERG, U., & THUNBERG, M., *Speech anxiety and rapid emotional reactions to angry and happy facial expressions*, *Scandinavian Journal of Psychology*, **48**, 4, 2007, p. 321–328, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00586.x>
23. EKMAN, P., & FRIESEN, W. V., *Manual for the Facial Action Code*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1978.
24. ERWIN, B., HEIMBERG, R., SCHNEIER, F., & LIEBOWITZ, M., *Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and*

- predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment*, Behavior Therapy, **34**, 2003, p. 331–350, 10.1016/S0005-7894(03)80004-7.
25. FENG, C., CAO, J., LI, Y., WU, H., & MOBBS, D., *The pursuit of social acceptance: Aberrant conformity in social anxiety disorder*, Social Cognitive and Affective Neuroscience, **13**, 8, 2018, p. 809–817, <https://doi.org/10.1093/scan/nsy052>
 26. FURL, N., GALLAGHER, S., & AVERBECK, B. B., *A selective emotional decision-making bias elicited by facial expressions*, PLoS ONE, **7**, 3, 2012, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0033461>
 27. GENDRON, M., ROBERSON, D., VAN DER VYVER, J. M., & BARRETT, L. F., *Perceptions of emotion from facial expressions are not culturally universal: Evidence from a remote culture*, Emotion, **14**, 2, 2014, p. 251–262. <https://doi.org/10.1037/a0036052>
 28. GILBERT, P., & MILES, J. N., *Sensitivity to social put-down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame*, Pers. Individ. Differ., **29**, 2000, p. 757–774, doi: 10.1016/s0191-8869(99)00230-5
 29. GRECO, L. A., & MORRIS, T. L., *Factors Influencing the Link Between Social Anxiety and Peer Acceptance: Contributions of Social Skills and Close Friendships During Middle Childhood*, Behavior Therapy, **36**, 2, 2005, p. 197–205, [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80068-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80068-1)
 30. GROSSMAN, M., & CHOI, N., *Authenticity and well-being among college students: A longitudinal analysis*, Journal of Youth and Adolescence, **47**, 8, 2018, p. 1719–1731, <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0849-5>
 31. GROVER, R.L., GINSBURG, G.S., & IALONGO, N., *Psychosocial outcomes of anxious first graders: A seven-year follow-up*, Depression and Anxiety, **24**, 2007, p. 410–420.
 32. HATFIELD, E., CACIOPPO, J. L. & RAPSON, R. L., *Emotional contagion*, Current Directions in Psychological Sciences, **2**, 1993, p. 96–99.
 33. HEERDINK, M. W., VAN KLEEF, G. A., HOMAN, A. C., & FISCHER, A. H., *Emotional expressions as social signals of rejection and acceptance: Evidence from the Affect Misattribution Paradigm*, Journal of Experimental Social Psychology, **56**, 2015, p. 60–68, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.09.004>.
 34. HEEREY, E. A., & KRING, A. M., *Interpersonal consequences of social anxiety*, Journal of Abnormal Psychology, **116**, 1, 2007, p. 125–134, <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.1.125>
 35. HESS, U., & FISCHER, A., *Emotional mimicry as social regulation*, Personality and Social Psychology Review, **17**, 2013, p. 142–157.
 36. HUBERS, M. D., BURK, W. J., SEGERS, E., KLEINJAN, M., SCHOLTE, R. H., & CILLESSEN, A. H., *Personality and problem behaviours as*

- predictors of adolescents' social status: Academic track and gender as moderators*, Educational Psychology, **36**, 2016, p. 1443–1461, <https://doi.org/10.1080/01443410.2015.1053841>.
37. KATZELNICK, D. J., KOBAK, K. A., DELEIRE, T., HENK, H. J., GREIST, J. H., DAVIDSON, J. R., *Impact of generalized social anxiety disorder in managed care*, The American Journal of Psychiatry, **158**, 12, 2001, p. 1999–2007.
 38. KOZAK, M. J., & CUTHBERT, B. N., *The NIMH Research Domain Criteria Initiative: Background, Issues, and Pragmatics*, Psychophysiology, **53**, 3, 2016, p. 286–297, <https://doi.org/10.1111/psyp.12518>
 39. LANGLOIS, J. H., KALAKANIS, L., RUBENSTEIN, A. J., LARSON, A., HALLAM, M., & SMOOT, M., *Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review*, Psychological bulletin, **126**, 3, 2002, p. 390–423, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.3.390>
 40. LEARY, M. R., & KOWALSKI, R. M., *The self-presentation model of social phobia*. In R. G. HEIMBERG, M. R. LIEBOWITZ, D. A. HOPE, & F. R. SCHNEIER (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, The Guilford Press, 1995, p. 94–112.
 41. LENTON, A. P., SLABU, L., & SEDIKIDES, C., *State authenticity in everyday life*, European Journal of Personality, **30**, 1, 2016, p. 64–82, <https://doi.org/10.1002/per.2033>
 42. MAZZIOTTA, A., MUMMENDEY, A., & WRIGHT, S. C., *Vicarious intergroup contact effects: Applying social-cognitive theory to intergroup contact research*, Group Processes & Intergroup Relations, **14**, 2, 2011, p. 255–274, <https://doi.org/10.1177/1368430210390533>
 43. MCINTOSH, D. N., *Spontaneous facial mimicry, liking and emotional contagion*, Polish Psychological Bulletin, **37**, 2006, p. 31–42
 44. MCMANUS, F., SACADURA, C., & CLARK, D. M., *Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor*, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, **39**, 2, 2008, p. 147–161, <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.12.002>
 45. MERIKANGAS, K. R., HE, J. P., BURNSTEIN, M., SWANSON, S. A., AVENEVOLI, S., & CUI, L., *Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the national comorbidity survey replication-adolescent supplement (NCS-A)*, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, **49**, 10, 2010, p. 980–989.
 46. MISOCH, S., *Stranger on the internet: Online self-disclosure and the role of visual anonymity*, Computers in Human Behavior, **48**, p. 535–541, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.027>

47. MORRISON, A. S., MATEEN, M. A., BROZOVICH, F. A., ZAKI, J., GOLDIN, P. R., HEIMBERG, R. G., & GROSS, J. J., *Changes in Empathy Mediate the Effects of Cognitive-Behavioral Group Therapy but Not Mindfulness-Based Stress Reduction for Social Anxiety Disorder*, Behavior therapy, **50**, 6, 2019, p. 1098–1111, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.005>
48. MOSCOVITCH, D. A., K. ROWA *et al.*, *Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder*, Behaviour Research and Therapy **51**, 8, 2013, p. 476-486
49. NELSON, E. E., JARCHO, J. M., & GUYER, A. E., *Social re-orientation and brain development: An expanded and updated view*, Developmental Cognitive Neuroscience, **17**, 2016, p. 118–127, <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.008>
50. PALMER, M., & SIMMONS, K., *Communicating intentions through nonverbal behaviors*, Human Communication Research, **22**, 1995, p. 128–160.
51. PEARLSTEIN, S. L., TAYLOR, C. T., & STEIN, M. B., *Facial Affect and Interpersonal Affiliation: Displays of Emotion During Relationship Formation in Social Anxiety Disorder*, Clinical psychological science: a journal of the Association for Psychological Science, **7**, 4, 2019, p. 826–839, <https://doi.org/10.1177/2167702619825857>
52. PICCIRILLO, M. L., DRYMAN, M. T., & HEIMBERG, R. G., *Safety behaviors in adults with social anxiety: Review and future directions*, Behavior Therapy, **47**, 5, 2016, p. 675–687, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.11.005>
53. PULLES, N.J., & HARTMAN, P., *Likeability and its effect on outcomes of interpersonal interaction*, Industrial Marketing Management, **66**, 2017, p. 56 – 63, doi.org/10.1016/j.indmarman.2017.06.008
54. RAINS, S. A., & BRUNNER, S. R., *What can we learn about social network sites by studying Facebook? A call and recommendations for research on social network sites*, New Media & Society, **17**, 1, 2015, p. 114–131, <https://doi.org/10.1177/1461444814546481>
55. REIS, H. T., & SHAVER, P., *Intimacy as an interpersonal process*. In S. DUCK, D. F. HAY, S. E. HOBFOLL, W. ICKES, & B. M. MONTGOMERY (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (John Wiley & Sons), 1988, p. 367–389.
56. ROBINSON, J. L., & DEMAREE, H. A., *Physiological and cognitive effects of expressive dissonance*, Brain and Cognition, **63**, 1, 2007, p. 70–78, <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2006.08.003>
57. RODEBAUGH, T. L., LIM, M. H., FERNANDEZ, K. C., LANGER, J. K., WEISMAN, J. S., TONGE, N., LEVINSON, C. A., & SHUMAKER, E. A., *Self and friend's differing views of social anxiety disorder's effects on friendships*, Journal of abnormal psychology, **123**, 4, p. 715–724. <https://doi.org/10.1037/abn0000015>

58. SPENCE, S. H., & RAPEE, R. M., *The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model*, Behaviour research and therapy, **86**, 2016, p. 50–67, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
59. STRACK, F., MARTIN, L. L., & STEPPER, S., *Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis*, Journal of Personality and Social Psychology, **54**, 5, 1988, p. 768–777, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768>
60. TONE, E. B., NAHMIAS, E., BAKEMAN, R., KVARAN, T., BROSNAN, S. F., FANI, N., & SCHROTH, E. A., *Social Anxiety and Social Behavior: A Test of Predictions from an Evolutionary Model*, Clinical Psychological Science, **7**, 1, 2019, p. 110–126, <https://doi.org/10.1177/2167702618794923>
61. VAN DEN BOS, E., DE ROOIJ, M., MIERS, A. C., BOKHORST, C. L., & WESTENBERG, P. M., *Adolescents' increasing stress response to social evaluation: Pubertal effects on cortisol and alpha-amylase during public speaking*, Child Development, **85**, 2014, p. 220–236, <https://doi.org/10.1111/cdev.12118>
62. VERDUIN, T.L., & KENDALL, P.C., *Peer perceptions and liking of children with anxiety disorders*, Journal of Abnormal Child Psychology, **36**, 2008, p. 459–469, <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9192-6>
63. VONCKEN, M. J., & BOGELS, S. M., *Social performance deficits in social anxiety disorder: Reality during conversation and biased perception during speech*, Journal of Anxiety Disorder, **22**, 2008, p. 1384–1392, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.02.001s>
64. VONCKEN, M. J., & DIJK, K. F. L., *Socially Anxious Individuals Get a Second Chance After Being Disliked at First Sight: The Role of Self-Disclosure in the Development of Likeability in Sequential Social Contact*, Cogn Ther Res, **37**, 2013, p. 7–17, doi.org/10.1007/s10608-012-9449-4
65. VONCKEN, M.J., DIJK, C., LANGE, W.C., BOOTS, L.M., & ROELOFS, J., *Behavior, when socially anxious individuals expect to be (dis), liked: The role of self-disclosure and mimicry in actual likeability*, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, **69**, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101574>
66. WEEKS, J. W., HOWELL, A. N., & GOLDIN, P. R., *Gaze avoidance in social anxiety disorder*, Depression and anxiety, **30**, 8, 2013, p. 749–756. <https://doi.org/10.1002/da.22146>
67. WILHELM, F. H., RATTEL, J. A., WEGERER, M., LIEDLGRUBER, M., SCHWEIGHOFER, S., KREIBIG, S. D., KOLODYAZHNIY, V., & BLECHERT, J., *Attend or defend? Sex differences in behavioral, autonomic, and respiratory response patterns to emotion-eliciting films*, Biological psychology, **130**, 2017, p. 30–40, <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.10.006>
68. WINKIELMAN, P., BERRIDGE, K. C., & WILBARGER, J. L., *Emotion, Behavior, and Conscious Experience: Once More without Feeling*. In L. F.

- BARRETT, P. M. NIEDENTHAL, & P. WINKIELMAN (Eds.), *Emotion and consciousness*, The Guilford Press, 2005, p. 335–362.
69. WONG, Q. J. J., & RAPEE, R. M., *The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model*, *Journal of affective disorders*, **203**, 2016, p. 84–100, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.069>
 70. ZHANG, P., DENG, Y., YU, X., ZHAO, X., & LIU, X., *Social Anxiety, Stress Type, and Conformity among Adolescents*, *Frontiers in psychology*, **7**, 760, 2016, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00760>
 71. ZHANG, R., *The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students*, *Computers in Human Behavior*, **75**, 2017, p. 527–537, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>
 72. ZIMMERMAN, J., MORRISON, A. S., HEIMBERG, R. G., *Social anxiety, submissiveness, and shame in men and women: A moderated mediation analysis*, *British Journal of Clinical Psychology*, **54**, 1, p. 1–15.