

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Рівень вищої освіти

Психологічні чинники соціофобії у підлітковому віці

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22244
номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППЗ-21-1


Підпис

Діана ГОРНЯК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор філософський наук, професор


Підпис

Валентина АФАНАСЕНКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

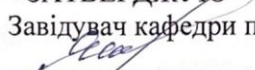
30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки
 Таїсія КОМАРпідпис
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Діана ГОРНЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні чинники соціофобії у підлітковому віці»Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Валентина АФАНАСЕНКО

доктор філософських наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 232. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: шкала оцінки соціальної фобії SPIN, тест «Малюнки», шкала самооцінки Розенберга, інтерв'ю з підлітками; анкетування на тему: опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова).4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Науково-теоретичні дослідження проблеми соціофобії1.1. Психологічні особливості соціофобії та психологічні передумови її розвитку1.2. Психологічні чинники розвитку соціофобії у підлітковому віці1.3. Соціально-психологічні фактори соціофобії особистості підліткового віку.Висновки до першого розділурозділ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників соціофобії у підлітковому віці2.1. Організація та методи емпіричного дослідження підліткової соціофобії

2.2. Аналіз результатів дослідження

2.3. Програма профілактики та психологічної корекції соціофобії у підлітків

Висновки, список джерел посилань та додатки

Висновки до другого розділу

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) рисунків, 2 таблиці.

5. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1			

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітки
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	__ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	__ червня 2025 р.	виконано

Здобувач

Діана ГОРНЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи

Валентина АФАНАСЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні чинники соціофобії у підлітковому віці»

Здобувач Діана ГОРНЯК

Ім'я, прізвище

Керівник Валентина АФАНАСЕНКО

Ім'я, прізвище

Кваліфікаційна дипломна робота включає 78 сторінок, 2 таблиці, 11 рисунків, перелік джерел посилання складає 43 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: соціофобія, підлітковий вік, соціально-психологічні фактори, чинники, поведінка, профілактика, корекція.

Об'єкт дослідження: є соціофобія як психологічне явище у підлітковому віці.

Предмет дослідження: є психологічні чинники, що зумовлюють виникнення та розвиток соціофобії у підлітків.

За результатами дослідження розроблена програма профілактики та психологічної корекції соціофобії у підлітків.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для виявлення підлітків із проявами соціофобії та надання їм своєчасної допомоги; розроблені рекомендації можуть бути застосовані у закладах освіти для профілактики соціофобії та розвитку соціальних навичок у підлітків; отримані дані можуть стати основою для створення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження рівня соціальної тривожності серед підлітків.

Дипломник



Діана ГОРНЯК

Ім'я, прізвище

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІОФОБІЇ	9
1.1 Психологічні особливості соціофобії та психологічні передумови її розвитку.....	9
1.2. Психологічні чинники розвитку соціофобії у підлітковому віці	21
1.3. Соціально-психологічні фактори соціофобії особистості підліткового віку	24
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІОФОБІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	37
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження підліткової соціофобії .	37
2.1. Аналіз результатів дослідження	38
2.2. Програма профілактики та психологічної корекції соціофобії у підлітків	54
Висновки до другого розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	Ошибка! Закладка не определена.
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві спостерігається зростання рівня психологічної напруги серед молоді, що обумовлено стрімкими соціальними змінами, інформаційним перевантаженням, нестабільністю майбутнього та високими вимогами до особистісної самореалізації. Особливо вразливою в цьому контексті є категорія підлітків – вікова група, що проходить період активного формування особистості, самооцінки та соціальної ідентичності. Однією з актуальних проблем, що значно ускладнює соціальну адаптацію підлітків, є соціофобія – страх негативної оцінки з боку оточення, труднощі у встановленні міжособистісних контактів, уникнення соціальних ситуацій. Цей розлад може призводити до емоційної ізоляції, зниження успішності, формування вторинних психологічних проблем (депресія, тривожні розлади), а також серйозно ускладнювати майбутнє особистісне та професійне становлення.

Незважаючи на зростання уваги до проблем тривожності та соціальної дезадаптації, питання психологічних чинників, що зумовлюють розвиток соціофобії саме у підлітковому віці, потребує подальшого вивчення. Урахування психологічних чинників соціофобії дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми її формування, а й забезпечити раннє виявлення схильності до цього розладу. Це особливо важливо в підлітковому віці, коли особистість перебуває на етапі активного становлення, а психіка є вразливою до зовнішніх впливів. Крім того, враховуючи поширення соціофобічних проявів у підлітковому середовищі, актуальним є пошук ефективних методів психологічної допомоги та підтримки. Це дослідження також набуває значення в умовах цифровізації, коли реальні соціальні взаємодії нерідко замінюються віртуальними, що може поглиблювати труднощі у спілкуванні.

Таким чином, дослідження психологічних чинників соціофобії сприятиме підвищенню ефективності психопрофілактичної роботи з підлітками та формуванню сприятливого соціального середовища для їхнього гармонійного розвитку. Враховуючи вище зазначені аспекти, актуальність й недостатня розробленість даної проблеми визначили вибір теми дослідження: «Психологічні чинники соціофобії у підлітковому віці».

Мета дослідження: полягала у виявленні та аналізі основних психологічних чинників, що сприяють виникненню та розвитку соціофобії у підлітковому віці.

Для досягнення мети необхідно розв'язати наступні **завдання дослідження:**

- 1 На основі вивчення науково-психологічної літератури виявити зміст соціофобії та її відмінності від соціальної тривожності;
- 2 Проаналізувати психологічні особливості підліткового віку як періоду підвищеного ризику розвитку соціофобії; з'ясувати основні прояви та наслідки соціофобії у підлітків;
- 3 Виявити вплив психологічних та соціально-психологічних чинників на формування соціофобії;
- 4 Провести емпіричне дослідження психологічні особливостей соціофобії у підлітковому віці.
- 5 Розробити програму профілактики та психологічної корекції соціофобії у підлітків.

Об'єктом дослідження є соціофобія як психологічне явище у підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні чинники, що зумовлюють виникнення та розвиток соціофобії у підлітків.

Методи дослідження. В роботі було використано системний підхід, аналіз, порівняння, узагальнення, емпіричні методи, систематизація теоретичних та дослідних даних тощо.

Теоретичною та методологічною основою дослідження є наукові праці вітчизняних і закордонних учених та науковців з даної проблематики.

Наукова новизна полягає в тому, що здійснено комплексний аналіз психологічних чинників, які впливають на розвиток соціофобії саме у підлітковому віці; уточнено та доповнено уявлення про зв'язок між індивідуально-психологічними особливостями підлітків (самооцінкою, рівнем тривожності, комунікативними навичками) та схильністю до соціофобічних проявів; запропоновано практичні рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції соціофобії у підлітковому середовищі.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для виявлення підлітків із проявами соціофобії та надання їм своєчасної допомоги; розроблені рекомендації можуть бути застосовані у закладах освіти для профілактики соціофобії та розвитку соціальних навичок у підлітків; отримані дані можуть стати основою для створення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зниження рівня соціальної тривожності серед підлітків.

Структура, зміст та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який складається з 43 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки друкованого тексту, в тому числі 58 сторінок основного тексту, 63 сторінки списку використаних джерел та 74 сторінки додатків.

РОЗДІЛ 1.

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІОФОБІЇ

1.1 Психологічні особливості соціофобії та психологічні передумови її розвитку

Соціофобія (соціальний тривожний розлад) – це тип тривожного розладу, що характеризується інтенсивним страхом перед соціальними ситуаціями, у яких людина може бути оцінена іншими людьми. Цей страх може призвести до значних обмежень у повсякденному житті, оскільки людина намагається уникати будь-яких ситуацій, що можуть викликати тривогу. На відміну від звичайної сором'язливості, соціофобія характеризується ірраціональним, надмірним страхом перед соціальними ситуаціями [7, с.54].

Соціофобія, також відома як соціальний тривожний розлад, - це стійкий і сильний страх перед соціальними ситуаціями, в яких людина може бути оцінена іншими людьми. Цей страх може призвести до значних обмежень у повсякденному житті, оскільки людина намагається уникати будь-яких ситуацій, що можуть викликати тривогу. Основними характеристиками соціофобії є страх оцінювання, уникнення соціальних ситуацій, фізичні симптоми, вплив на повсякденне життя. Людина боїться, що її дії або слова будуть оцінені негативно, що призведе до приниження або сорому. Люди з соціофобією часто уникають ситуацій, де вони можуть бути в центрі уваги, наприклад, публічних виступів, вечірок, зустрічей з незнайомими людьми. Під час соціальних ситуацій людина може відчувати фізичні симптоми, такі як серцебиття, пітливість, тремтіння, почервоніння обличчя, нудота. Соціофобія може суттєво обмежити можливості людини у навчанні, роботі, особистому житті. Соціофобія відрізняється від

звичайної сором'язливості тим, що вона є більш інтенсивною та впливає на здатність людини функціонувати в суспільстві [18, с.20].

Соціофобія може проявлятися в різних соціальних ситуаціях, включаючи розмови з незнайомими людьми, виступи перед аудиторією, відвідування громадських місць, таких як магазини або ресторани, участь у вечірках або зустрічах. Інтенсивність страху варіюється від легкої тривоги до панічних атак. Люди з соціофобією часто мають негативні думки про себе та свої соціальні навички. Вони можуть вважати, що вони незграбні, нецікаві або непривабливі. Вони також можуть мати спотворене сприйняття соціальних ситуацій, вважаючи, що інші люди постійно їх оцінюють і критикують. Уникнення соціальних ситуацій є ключовою поведінкою, пов'язаною з соціофобією. Це може призвести до соціальної ізоляції та обмеження можливостей для особистого та професійного розвитку. Люди з соціофобією також можуть використовувати «безпечну поведінку», таку як уникання зорового контакту або розмови тихим голосом, щоб зменшити свою тривогу. Соціофобія часто співіснує з іншими психічними розладами, такими як депресія, тривожні розлади та розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин [29, с.204].

Лікування соціофобії зазвичай включає когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та/або медикаментозну терапію. КПТ допомагає людям змінити негативні думки та поведінку, пов'язані з соціальними ситуаціями. Медикаментозна терапія включає антидепресанти або протитривожні препарати. Соціофобія є поширеним явищем і піддається лікуванню розладом. Звернення за професійною допомогою може значно покращити якість життя людей, які страждають від цього розладу [26, с.125].

Соціальна тривожність – це стійке відчуття страху та дискомфорту в соціальних ситуаціях, коли людина очікує оцінювання з боку інших. Це не просто сором'язливість, а стан, який може суттєво впливати на повсякденне життя, обмежуючи можливості для спілкування, навчання та роботи. Людина боїться,

що її дії або слова будуть негативно оцінені, що призведе до приниження, сорому або відторгнення. Цей страх може бути зосереджений на конкретних ситуаціях (наприклад, публічні виступи) або поширюватися на більшість соціальних взаємодій. Щоб уникнути тривоги, людина може уникати соціальних контактів, що призводить до ізоляції та обмеження можливостей. Це проявляється у відмові від участі в громадських заходах, уникненні розмов з незнайомими людьми або обмеженні спілкування з колегами. Під час соціальних ситуацій людина може відчувати фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, почервоніння обличчя, нудота, запаморочення [38, с.84].

Психологічні симптоми супроводжуються сильним занепокоєнням перед, під час і після соціальних ситуацій, страхом зробити щось незручне, тривогою через те, що інші бачать, що людина тривожиться. Соціальна тривожність здійснює суттєвий вплив на життя, вона ускладнює навчання, роботу та особисті стосунки. У важких випадках це може призвести до соціальної ізоляції та депресії. Важливо відрізнити соціальну тривожність від звичайної сором'язливості. Сором'язливість – це нормальна риса характеру, тоді як соціальна тривожність – це стан, який може потребувати професійної допомоги.

Хоча терміни «соціофобія» та «соціальна тривожність» часто використовуються як синоніми, між ними є певні відмінності. Соціофобія (соціальний тривожний розлад), це офіційний діагноз, що класифікується як психічний розлад. Характеризується інтенсивним і стійким страхом перед конкретними соціальними ситуаціями, в яких людина боїться бути оціненою або приниженою. Страх настільки сильний, що суттєво обмежує повсякденне життя людини, її здатність працювати, навчатися та спілкуватися. Соціофобія може проявлятися у вигляді панічних атак, сильного фізичного дискомфорту та повного уникнення соціальних контактів [42, с.78].

Соціальна тривожність – це більш широке поняття, яке охоплює спектр відчуттів від легкого хвилювання до сильного страху в соціальних ситуаціях. Не

завжди є діагностованим розладом. Люди з соціальною тривожністю можуть відчувати дискомфорт у соціальних ситуаціях, але це не обов'язково призводить до значних обмежень у їхньому житті. Соціальна тривожність може бути нормальною реакцією на певні ситуації, наприклад, публічний виступ або знайомство з новими людьми. Таким чином, соціофобія – це більш серйозна форма соціальної тривожності, яка має значний вплив на життя людини та потребує професійного лікування [39, с.16].

Соціофобія та соціальна тривожність – це стани, що характеризуються страхом перед соціальними ситуаціями, але вони мають різні рівні інтенсивності та впливу на життя людини. Соціальна тривожність – це більш широке поняття, яке охоплює спектр відчуттів від легкого хвилювання до сильного страху в соціальних ситуаціях. Це може бути нормальною реакцією на певні ситуації, але якщо це заважає повсякденному життю, то це вже може бути ознакою розладу. Соціофобія (соціальний тривожний розлад) – це офіційний діагноз, що характеризується інтенсивним і стійким страхом перед конкретними соціальними ситуаціями. Цей страх настільки сильний, що суттєво обмежує повсякденне життя людини. Обидва стани можуть мати схожі симптоми, такі як страх оцінювання, уникнення соціальних ситуацій та фізичні прояви тривоги. Однак, соціофобія є більш серйозною формою соціальної тривожності, яка потребує професійного лікування. Обидва стани піддаються лікуванню, звернення до психолога або психіатра може значно покращити якість життя людей, які страждають від цих розладів [35, с.156].

Підлітковий вік є важливим та складним етапом у розвитку людини, що характеризується значними психологічними змінами, які безпосередньо впливають на процес соціалізації. Ось основні психологічні особливості цього періоду, що визначають його соціалізацію сприяють формуванню самосвідомості та ідентичності. В цей період відбувається пошук себе, підлітки активно досліджують різні аспекти своєї особистості, намагаючись зрозуміти «хто я є».

Це включає роздуми про свої цінності, переконання, інтереси та майбутню роль у суспільстві. Розвиток «Я-концепції», де формується цілісне уявлення про себе, яке може бути нестабільним та суперечливим. Самооцінка стає більш критичною та залежною від думки оточуючих, особливо однолітків. Продовжується усвідомлення своєї статевої ролі та формування гендерної ідентичності [28, с.96].

Відбуваються зміни у сфері спілкування, зростає вплив однолітків. Група однолітків стає референтною, її думка та прийняття є надзвичайно важливими. Підлітки прагнуть до належності, визнання та підтримки з боку друзів. З'являється потреба у близьких, довірливих стосунках з однолітками, часто протилежної статі. Розвивається здатність до емпатії та розуміння іншого. Підлітки прагнуть до незалежності та самостійності, що може проявлятися у критичному ставленні до батьків та інших авторитетних дорослих.

Розвиток когнітивної сфери здійснюється завдяки формуванню абстрактного мислення. Підлітки стають здатними мислити гіпотетично, аналізувати складні ідеї та робити власні висновки. Зростає здатність оцінювати інформацію, ставити під сумнів авторитети та формувати власну думку. Підлітки активно засвоюють соціальні норми, цінності та ідеали, формуючи власну систему поглядів на світ. Фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, можуть призводити до різких перепадів настрою, підвищеної емоційності та імпульсивності. Підлітки стають більш чутливими до критики, несправедливості та соціального неприйняття. Період підлітковості часто супроводжується кризами, пов'язаними з усвідомленням себе, свого місця в світі та майбутнього. Підлітки освоюють нові ролі в різних соціальних групах (учень, друг, член спортивної секції тощо). Можуть експериментувати з різними стилями поведінки, іноді ризикованими, щоб утвердити свою ідентичність та отримати визнання. З одного боку, існує прагнення відповідати нормам групи однолітків (конформізм), а з іншого – бажання виділитися та проявити свою індивідуальність (нонконформізм). Усі ці психологічні особливості тісно

переплітаються та визначають унікальний шлях соціалізації кожного підлітка. Розуміння цих процесів є важливим для батьків, педагогів та психологів, щоб ефективно підтримувати підлітків у їхньому становленні як повноцінних членів суспільства [23, с.206].

Розуміння феномену тривожності є центральним у психології, і протягом історії було розроблено кілька ключових концепцій, що намагаються пояснити її природу, причини та прояви. Психодинамічна концепція (Зигмунд Фрейд). Тривога як сигнал внутрішнього конфлікту, де Фрейд розглядав тривогу як сигнал про несвідомий конфлікт між інстинктивними імпульсами (ід), моральними заборонами (супер-его) та реальністю (его). Він розрізняв реалістичну тривогу (реакція на реальну зовнішню загрозу), невротичну тривогу (страх бути покараним за свої імпульси) та моральну тривогу (почуття провини та сорому через порушення внутрішніх стандартів). Его використовує захисні механізми (наприклад, витіснення, заперечення, проєкцію) для зменшення тривоги, але їх надмірне використання може призводити до невротичних симптомів [20, с.39].

Біологічна концепція, тривога як результат нейробіологічних процесів. Ця концепція акцентує увагу на ролі генетичних факторів, нейромедіаторів (особливо ГАМК, серотоніну, норадреналіну), гормонів (кортизолу) та структур мозку (мигдалеподібне тіло, префронтальна кора) у виникненні та підтримці тривожності. Дослідження показують, що існує генетична схильність до розвитку тривожних розладів. Тривога супроводжується фізіологічними змінами, такими як підвищення серцебиття, потовиділення, м'язова напруга, що є частиною реакції «бий або біжи».

Когнітивно-поведінкова концепція – роль мислення та поведінки. Ця концепція розглядає тривогу як результат дисфункційних когнітивних процесів (негативні автоматичні думки, катастрофізація, упередження в обробці інформації) та неадаптивних моделей поведінки (уникання, поведінка безпеки).

Тривожні реакції можуть бути вивчені через класичне та оперантне зумовлення. Наприклад, негативний досвід у певній ситуації може призвести до асоціації цієї ситуації з тривогою (класичне зумовлення), а уникнення цієї ситуації може підкріплювати тривогу (оперантне зумовлення). Нераціональні способи мислення, такі як надмірне узагальнення, читання думок та знецінення позитивного, сприяють підтримці тривожності [12, с.206].

Гуманістична концепція (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу) – тривога як результат блокування самоактуалізації. Гуманістичні психологи розглядали тривогу як наслідок невідповідності між реальним «Я» та ідеальним «Я», а також блокування потреби в самоактуалізації та особистісному зростанні. Зовнішні умови цінності, нав'язані іншими, можуть призводити до внутрішнього конфлікту та тривоги, оскільки людина намагається відповідати чужим очікуванням, а не своїм власним потребам.

Соціально-культурна концепція – вплив соціального та культурного контексту. Ця концепція підкреслює роль соціальних норм, культурних цінностей, економічних факторів та життєвих подій (наприклад, дискримінація, бідність, війна) у виникненні та поширенні тривожності в суспільстві. Люди можуть засвоювати тривожні реакції через спостереження за поведінкою інших у своєму соціальному оточенні [1, с.167].

Еволюційна концепція – тривога як адаптивна реакція. З еволюційної точки зору, тривога розглядається як корисна емоційна реакція на потенційну загрозу, що допомагає організму підготуватися до боротьби або втечі. Тривожні розлади можуть виникати, коли ці адаптивні механізми стають надмірно активними, виникають у невідповідних ситуаціях або є непропорційними реальній загрозі. Сучасне розуміння тривожності є інтегративним і враховує взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів. Кожна з цих концепцій внесла важливий внесок у наше розуміння цього складного феномену, і їх

поєднання дозволяє більш повноцінно пояснити причини, прояви та шляхи подолання тривожності [3, с.102].

Отже, соціальна тривожність – це широкий спектр страху в соціальних ситуаціях, а соціофобія – це її важка форма, що суттєво обмежує життя. Обидва стани потребують уваги, особливо соціофобія, для ефективного лікування. Важливо не ігнорувати симптоми, особливо якщо вони суттєво впливають на якість життя. Своєчасне звернення до фахівця допоможе запобігти подальшому розвитку розладу та покращити соціальну адаптацію. Пам'ятайте, що соціофобія – це не слабкість, а стан, який піддається лікуванню, і з правильною підтримкою можна досягти значного покращення.

Підлітковий вік – це перехідний період між дитинством і дорослістю, що характеризується значними фізичними, психологічними та соціальними змінами. Цей етап розвитку є критично важливим для формування особистості, ідентичності та майбутнього життя людини. В підлітковому віці відбувається ряд змін, як психологічних, так і фізичних. До фізичних змін належать пубертатні зміни, такі як швидкий ріст, розвиток статевих ознак, гормональні зміни. Зміни в тілі можуть викликати незручність і невпевненість у собі. До психологічних змін належить формування ідентичності, тобто пошук свого місця в світі, розвиток самосвідомості. Емоційна нестабільність також проходить зміни, це коливання настрою, підвищена чутливість, імпульсивність. Розвиток когнітивних навичок супроводжується змінами в абстрактному мисленні, формується здатність до аналізу та синтезу. Також, відбуваються соціальні зрушення, зміна відносин з батьками та прагнення до незалежності, виникають конфлікти. В цьому періоді авторитетними є однолітки та референтні групи. Підлітковий вік є складним, але важливим етапом розвитку. Підлітки стикаються з численними викликами, але також отримують можливість для зростання та самопізнання [4, с.121].

Підлітковий вік є періодом підвищеного ризику розвитку соціофобії через ряд психологічних особливостей, що характеризують цей етап розвитку: в цей

період проходить підвищена самосвідомість і страх оцінювання. У підлітків відбувається активне формування самооцінки, і вони стають особливо чутливими до думки однолітків. Страх бути висміяним або відкинутим може призвести до розвитку тривоги в соціальних ситуаціях. Гормональні коливання можуть посилювати емоційну реактивність, роблячи підлітків більш вразливими до стресу, пов'язаного із соціальними взаємодіями. Нестабільність настрою може ускладнювати соціальну адаптацію. Підлітки прагнуть визначити свою ідентичність і знайти своє місце в соціальній групі. Цей процес може супроводжуватися тривогою, пов'язаною з невизначеністю та страхом невідповідності. Підлітки, які відчувають труднощі у спілкуванні, можуть уникати соціальних ситуацій, що призводить до ізоляції та посилення тривоги. Недостатність соціальних навичок може ускладнювати встановлення та підтримку дружніх відносин. Соціальні мережі можуть посилювати соціальну тривогу, оскільки підлітки постійно порівнюють себе з іншими та відчувають тиск соціальних норм. Кібербулінг також може стати причиною розвитку соціофобії. Підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості, і своєчасна підтримка та допомога можуть запобігти розвитку соціофобії [6, с.18].

В підлітковому віці відбувається активний розвиток префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень та контроль імпульсів. Ці зміни можуть тимчасово порушити здатність підлітків регулювати свої емоції та реакції на стрес, що робить їх більш вразливими до тривожних розладів. Підлітки, які пережили травматичні події, такі як булінг, насильство або втрата близької людини, мають підвищений ризик розвитку соціофобії. Травма може посилити страх перед соціальними ситуаціями та призвести до уникнення соціальних контактів. Діти, які виростили в сім'ях з високим рівнем тривожності або з авторитарним стилем виховання, мають підвищений ризик розвитку соціофобії. Надмірна опіка або критика з боку батьків може підірвати впевненість підлітків у собі та посилити їх страх перед оцінюванням [11, с.114].

Підлітки з навчальними труднощами, такими як дислексія або синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), можуть відчувати труднощі в соціальних ситуаціях, що призводить до тривоги та уникнення. Вони можуть боятися, що їхні труднощі будуть виявлені та висміяні однолітками. Підлітки, які прагнуть до досконалості, можуть відчувати сильний страх перед помилками та невдачами в соціальних ситуаціях. Цей перфекціонізм може призвести до надмірної самокритики та тривоги. Соціальні мережі можуть посилювати соціальну тривогу, оскільки підлітки постійно порівнюють себе з іншими та відчувають тиск соціальних норм. Кібербулінг, та соціальне відторгнення в інтернеті, також може стати причиною розвитку соціофобії [16, с.97].

Соціофобія у підлітковому віці – це серйозний розлад, який може значно ускладнити життя молодій людині. Цей період розвитку, що вже сам по собі є складним через гормональні зміни, формування ідентичності та тиск однолітків, стає ще більш вразливим для розвитку соціальної тривожності. Причинами та факторами ризику є генетична схильність, якщо в сім'ї є випадки тривожних розладів, ризик розвитку соціофобії у підлітка зростає. Травматичний досвід, сюди відносять булінг, насильство, приниження, особливо в соціальному контексті, можуть стати тригером для розвитку розладу. Низька самооцінка, підлітки, які не впевнені в собі та своїх соціальних навичках, більш схильні до соціофобії. Сімейні фактори, надмірна опіка, критика, ізоляція в сім'ї можуть сприяти розвитку розладу. Нейробіологічні зміни, що проявляються в активному розвитку мозку. В підлітковому віці такі зміни можуть тимчасово порушити регуляцію емоцій, що робить підлітків більш вразливими [19, с.43].

Симптомами являються інтенсивний страх перед соціальними ситуаціями, де можлива оцінка, уникнення соціальних контактів: вечірок, шкільних заходів, спілкування з однолітками. Фізичні симптоми є серцебиття, пітливість, тремтіння, почервоніння, нудота. Психологічні симптоми – тривога, панічні атаки, негативні думки про себе, соціальна ізоляція, труднощі в навчанні та

спілкуванні. Соціофобія може призвести до соціальної ізоляції, депресії, низької самооцінки. Вона може ускладнити навчання, пошук роботи та побудову особистих стосунків. Без лікування соціофобія може стати хронічним розладом, що супроводжує людину протягом усього життя. Підлітковий вік – це час великих змін і викликів. З правильним лікуванням і підтримкою підлітки з соціофобією можуть навчитися керувати своєю тривогою і жити повноцінним життям [25, с.132].

Існують певні теорії, які пояснюють причини розвитку соціальної фобії у підлітків, кожна з яких пропонує свій погляд на цей складний розлад. До біологічної теорії належать генетична схильність та нейробіологічні фактори. Дослідження показують, що соціальна фобія може мати спадковий компонент. Підлітки, чиї батьки або інші близькі родичі страждають на тривожні розлади, включаючи соціальну фобію, мають підвищений ризик розвитку цього стану. Деякі дослідження вказують на можливі відмінності у функціонуванні певних ділянок мозку, зокрема мигдалеподібного тіла (центру страху) та префронтальної кори (відповідальної за регуляцію емоцій), у людей із соціальною фобією. Дисбаланс нейромедіаторів, таких як серотонін та дофамін, також може відігравати роль [33, с.92].

Когнітивно-поведінкові теорії, негативні автоматичні думки, де підлітки з соціофобією часто мають інтенсивні негативні думки про себе та соціальні ситуації (наприклад, «Я буду виглядати дурним», «Всі мене засудять»). Ці думки виникають автоматично і викликають тривогу. Вони можуть інтерпретувати нейтральні або навіть позитивні соціальні сигнали як негативні або загрозливі. Це називається спотворене сприйняття. Щоб зменшити тривогу, підлітки можуть уникати соціальних ситуацій або використовувати «поведінку безпеки» (наприклад, ховати обличчя, говорити дуже тихо). Хоча це може принести тимчасове полегшення, в довгостроковій перспективі така поведінка підтримує страх і заважає засвоєнню позитивного соціального досвіду. Підлітки з

соціофобією часто надмірно стурбовані тим, як їх сприймають інші, і бояться негативної оцінки [37, с.98].

Теорії навчання та досвіду, де травматичні або принизливі соціальні ситуації в минулому (наприклад, булінг, публічне висміювання) можуть зіграти значну роль у розвитку соціальної фобії. Ці події можуть сформувати стійкі негативні асоціації з соціальними взаємодіями. Підлітки можуть навчитися соціальної тривожності, спостерігаючи за тривожною поведінкою батьків або інших значущих дорослих у соціальних ситуаціях. Надмірно критикуючі, контролюючі або сором'язливі батьки можуть несвідомо сприяти розвитку соціальної тривожності у своїх дітей [41, с.397].

Психосоціальні теорії. Підлітковий вік є періодом інтенсивного формування ідентичності та пошуку свого місця в соціальному світі. Ця невизначеність може зробити підлітків більш вразливими до соціальних тривог. Важливість думки однолітків та постійні соціальні порівняння можуть створювати значний тиск і сприяти розвитку страху невідповідності або відторгнення. Підлітки стикаються з новими соціальними ролями та очікуваннями (наприклад, у романтичних стосунках, під час публічних виступів), що може викликати тривогу, якщо вони не почуваються впевнено у своїх навичках. Важливо розуміти, що розвиток соціальної фобії у підлітків часто є результатом складної взаємодії цих різних факторів. Біологічна схильність може взаємодіяти з негативним досвідом або когнітивними спотвореннями, підвищуючи ризик розвитку розладу. Розуміння цих теорій допомагає розробляти комплексні підходи до профілактики та лікування соціальної фобії у підлітків [32, с.25].

Таким чином, підлітковий вік є критичним періодом для розвитку соціофобії через унікальне поєднання психологічних, біологічних та соціальних факторів. Гормональні зміни, формування ідентичності, підвищена самосвідомість та тиск однолітків роблять підлітків особливо вразливими до

розвитку соціальної тривожності. Важливо розуміти, що соціофобія у підлітків – це не просто сором'язливість, а серйозний розлад, який може мати тривалі наслідки для їхнього життя. Своєчасне виявлення симптомів, розуміння причин та факторів ризику, а також надання професійної допомоги є надзвичайно важливими для запобігання розвитку хронічної форми розладу та забезпечення здорового соціального розвитку підлітків.

1.2. Психологічні чинники розвитку соціофобії у підлітковому віці

Соціофобія у підлітків проявляється через ряд емоційних, поведінкових та фізичних симптомів, які можуть суттєво вплинути на їхнє повсякденне життя. Емоційними проявами є інтенсивний страх. Сильний страх перед ситуаціями, де можлива оцінка, критика або приниження. Постійне відчуття тривоги перед, під час і після соціальних ситуацій. Страх приниження та боязнь зробити щось, що призведе до збентеження або сорому. Низька самооцінка, негативне сприйняття себе та своїх соціальних навичок. Відчуття ізоляції та відчуття самотності та відірваності від однолітків. Поведінковими проявами є уникнення соціальних ситуацій. Відмова від участі в шкільних заходах, вечірках, спілкуванні з однолітками. Соціальна ізоляція, що проявляється в обмеженні соціальних контактів, усамітненні. Труднощі у спілкуванні, тобто боязнь розмовляти з незнайомими людьми, виступати перед аудиторією. Безпечна поведінка та використання стратегій, щоб зменшити тривогу (наприклад, уникання зорового контакту, розмови тихим голосом). Залежність від батьків, що виявляється в нездатності самостійно справлятися з соціальними ситуаціями [21, с.67].

До фізичних проявів відносять прискорене серцебиття, особливо в тривожних ситуаціях, підвищену пітливість, тремтіння рук, почервоніння шкіри під час соціальних взаємодій, відчуття нудоти або дискомфорту в животі, відчуття слабкості або запаморочення. Також ,спостерігається м'язова напруга та

головний біль. Важливо зазначити, що прояви соціофобії можуть варіюватися від підлітка до підлітка. Своєчасне виявлення цих симптомів та звернення за допомогою до фахівця є ключовими для ефективного лікування та підтримки підлітка. Когнітивними проявами є постійні негативні думки про себе, свої соціальні навички та очікування негативної оцінки від інших. Схильність перебільшувати негативні наслідки соціальних ситуацій, упереджене сприйняття, здатність інтерпретувати нейтральні або позитивні соціальні сигнали як негативні [8, с.10].

Поведінковими особливостями є вибіркова мовчазність. Підліток може розмовляти з близькими людьми, але мовчати в присутності незнайомих або великих груп. Підліток постійно шукає підтвердження своєї цінності від інших та потребує постійного схвалення. Соціофобія може призвести до труднощів з концентрацією уваги, відвідуванням школи та участю в класних дискусіях. Тривога може порушити сон, що призводить до втоми та дратівливості. У деяких випадках підлітки можуть використовувати алкоголь або наркотики, щоб зменшити тривогу в соціальних ситуаціях. Соціальні проблеми проявляються у труднощах при встановленні дружніх стосунків. Підліток може мати мало друзів або відчувати труднощі у спілкуванні з однолітками, уникати будь-яких соціальних контактів, що призводить до самотності та депресії. Батьки можуть не розуміти труднощі підлітка, що призводить до конфліктів. Соціофобія може маскуватися під інші проблеми, такі як сором'язливість або замкнутість. Тому важливо звернутися до фахівця для точної діагностики та лікування [13, с.8].

Соціофобія у підлітків може мати серйозні наслідки, які впливають на різні аспекти їхнього життя. Соціальні наслідки проявляються у формі соціальної ізоляції. Уникнення соціальних ситуацій призводить до обмеження соціальних контактів, що може спричинити відчуття самотності та відірваності. Виникають труднощі у встановленні та підтримці дружніх стосунків. Підлітки з соціофобією можуть мати труднощі у спілкуванні з однолітками, що ускладнює формування

дружніх зв'язків. Проблеми у спілкуванні проявляються у боязні розмовляти з незнайомими людьми або виступати перед аудиторією може обмежити соціальні можливості підлітка. Виникають конфлікти з батьками, адже батьки можуть не розуміти труднощі підлітка, що призводить до конфліктів та непорозумінь [24, с.136].

Психологічними наслідками є формування низької самооцінки. Постійні негативні думки про себе можуть призвести до низької самооцінки та невпевненості в собі. Соціальна ізоляція та почуття безпорадності можуть призвести до розвитку депресії. Соціофобія може співіснувати з іншими тривожними розладами, такими як генералізований тривожний розлад або панічний розлад. У деяких випадках підлітки можуть використовувати алкоголь або наркотики, щоб зменшити тривогу в соціальних ситуаціях. Освітні наслідки проявляються у труднощах з навчанням. Соціофобія може призвести до труднощів з концентрацією уваги, відвідуванням школи та участю в класних дискусіях. Підлітки можуть уникати школи, щоб уникнути соціальних ситуацій, що призводить до пропусків та проблем з успішністю. Соціофобія може обмежити можливості для професійного розвитку, ускладнює побудову романтичних стосунків та створення сім'ї. Без лікування соціофобія може стати хронічним розладом, що супроводжує людину протягом усього життя. Важливо своєчасно звернутися за допомогою до фахівця, щоб запобігти цим наслідкам та забезпечити підлітку можливість жити повноцінним життям [31, с.22].

Отже, соціофобія у підлітків – це серйозний розлад, який може мати далекосяжні наслідки для їхнього соціального, емоційного та освітнього розвитку. Вона проявляється через інтенсивний страх перед соціальними ситуаціями, уникнення соціальних контактів, фізичні та психологічні симптоми тривоги. Важливо розуміти, що соціофобія – це не просто сором'язливість, а клінічний розлад, який потребує професійного лікування. Своєчасне виявлення симптомів, розуміння причин та факторів ризику, а також надання підтримки з

боку батьків, вчителів та однолітків є надзвичайно важливими для запобігання розвитку хронічної форми розладу та забезпечення здорового соціального розвитку підлітків.

1.3. Соціально-психологічні фактори соціофобії особистості підліткового віку

Психологічні чинники, що сприяють розвитку соціофобії у підлітковому віці, є складними та багатограними. Вони включають в себе ряд внутрішніх та зовнішніх впливів, які взаємодіють між собою, створюючи сприятливе середовище для розвитку цього розладу. Психологічні чинники розвитку соціофобії у підлітковому віці проявляються у низькій самооцінці та негативному самосприйнятті. Підлітки з низькою самооцінкою часто мають негативні думки про себе, вважаючи себе непривабливими, нецікавими або незграбними. Вони схильні до самокритики та перебільшення своїх недоліків, що посилює страх перед оцінюванням з боку інших. Негативне самосприйняття може призвести до уникнення соціальних ситуацій, щоб захистити себе від можливого приниження. Підлітки з соціофобією відчують інтенсивний страх перед тим, що їхні дії або слова будуть оцінені негативно. Бояться бути висміяними, приниженими або відкинутими однолітками. Цей страх може бути настільки сильним, що підлітки уникають будь-яких соціальних ситуацій, де вони можуть бути в центрі уваги [17, с.15].

Підлітки, які мають недостатньо розвинені соціальні навички, можуть відчувати труднощі у спілкуванні з однолітками. Вони можуть не знати, як почати розмову, підтримувати бесіду або вирішувати конфлікти. Це може призвести до відчуття незручності та тривоги в соціальних ситуаціях. Підлітки, які пережили травматичні події, такі як булінг, насильство або приниження, мають підвищений ризик розвитку соціофобії. Травма може посилити страх

перед соціальними ситуаціями та призвести до уникнення соціальних контактів. Діти, які вирости в сім'ях з високим рівнем тривожності або з авторитарним стилем виховання, мають підвищений ризик розвитку соціофобії. Надмірна опіка або критика з боку батьків може підірвати впевненість підлітків у собі та посилити їх страх перед оцінюванням. Підлітки з соціофобією часто мають спотворене сприйняття соціальних ситуацій, можуть інтерпретувати нейтральні або позитивні соціальні сигнали як негативні. Наприклад, вони можуть вважати, що люди дивляться на них з осудом, навіть якщо це не так [27, с.5].

Соціальні мережі можуть посилювати соціальну тривогу, оскільки підлітки постійно порівнюють себе з іншими та відчують тиск соціальних норм. Кібербулінг також може стати причиною розвитку соціофобії. Вище зазначені чинники можуть взаємодіяти між собою, посилюючи ризик розвитку соціофобії. Раннє виявлення цих чинників та надання відповідної допомоги можуть допомогти запобігти розвитку цього розладу у підлітків [34, с.14].

Темперамент, як вроджена характеристика нервової системи, відіграє певну роль у формуванні соціофобії, хоча він не є єдиним і визначальним фактором. Різні типи темпераменту можуть по-різному впливати на схильність до цього розладу. Різні типи темпераменту можуть по-різному впливати на формування соціофобії. Інтроверти, як правило, більш схильні до соціофобії, оскільки вони від природи більш замкнуті та комфортно почуваються наодинці. Вони можуть відчувати більший дискомфорт у соціальних ситуаціях, особливо у великих групах людей. Їхня схильність до самоаналізу може посилювати негативні думки про себе та свої соціальні навички. Люди з високим рівнем тривожності більш схильні до розвитку тривожних розладів, включаючи соціофобію. Вони можуть бути більш чутливими до соціальних сигналів та інтерпретувати їх як загрозу. Їхня схильність до хвилювання може посилювати страх перед соціальними ситуаціями [40, с.10].

Темперамент, який сприяє формуванню низької самооцінки, може збільшити ризик розвитку соціофобії. Люди з низькою самооцінкою часто мають негативні думки про себе та свої соціальні навички, бояться, що їхні недоліки будуть виявлені та висміяні іншими. Люди з високою чутливістю можуть бути більш вразливими до стресу, пов'язаного із соціальними ситуаціями. Такі люди відчувають перевантаження від великої кількості соціальних стимулів, таких як шум, натовп або розмови. Їхня чутливість може посилювати тривогу в соціальних ситуаціях [30, с.148].

Темперамент не є єдиною причиною соціофобії. Соціальні, психологічні та екологічні фактори також відіграють важливу роль. Люди з будь-яким типом темпераменту можуть розвинути соціофобію, якщо вони зазнають травматичного досвіду або виростають у несприятливому середовищі. Розуміння впливу темпераменту на формування соціофобії може допомогти розробити більш ефективні стратегії профілактики та лікування цього розладу.

Особистісні риси відіграють значну роль у формуванні соціофобії, особливо в підлітковому віці, коли відбувається активне формування особистості. Підлітки з низькою самооцінкою часто мають негативне уявлення про себе, що робить їх більш вразливими до критики та оцінювання з боку інших. Вони схильні до самокритики та перебільшення своїх недоліків, що посилює страх перед соціальними ситуаціями. Прагнення до досконалості та страх помилок можуть призвести до надмірної тривоги в соціальних ситуаціях. Підлітки-перфекціоністи часто бояться, що їхні помилки будуть виявлені та висміяні. Високий рівень тривожності робить підлітків більш чутливими до стресу та соціальних сигналів. Підлітки інтерпретують нейтральні соціальні ситуації як загрозу, що посилює страх. Інтроверти, як правило, більш замкнуті та комфортно почуваються наодинці, можуть відчувати більший дискомфорт у соціальних ситуаціях, особливо у великих групах людей. Підлітки з гіперчутливістю можуть бути більш вразливими до соціальних стимулів, таких

як шум, натовп або розмови. Вони можуть відчувати перевантаження від соціальних ситуацій, що призводить до тривоги та уникнення. Підлітки, які залежні від думки інших людей, дуже бояться осуду, і через це у них розвивається соціофобія. Вище зазначені риси не є єдиною причиною соціофобії. Вона формується під впливом комплексу факторів, включаючи генетичні, соціальні та психологічні [5, с.17].

Отже, темперамент, як вроджена характеристика, може впливати на схильність до соціофобії, особливо інтроверсія, висока тривожність та гіперчутливість, але не є єдиною причиною її розвитку. Особистісні риси, такі як низька самооцінка, перфекціонізм, тривожність, інтроверсія та гіперчутливість, відіграють значну роль у формуванні соціофобії у підлітків, роблячи їх більш вразливими до соціальних тривог.

Роль сімейного виховання та дитячо-батьківських стосунків є надзвичайно важливою у формуванні особистості дитини, особливо в підлітковому віці. Саме в сім'ї закладаються основи соціальної адаптації, емоційної стійкості та самооцінки, які можуть вплинути на розвиток соціофобії.

Сімейне виховання, а особливо стилі, мають значний вплив на формування особистості дитини. Авторитарний стиль виховання, що характеризується жорсткими правилами та обмеженнями, може призвести до розвитку низької самооцінки та страху перед оцінюванням. Гіперопіка, навпаки, може позбавити дитину самостійності та впевненості у своїх силах. Демократичний стиль виховання, що базується на взаємоповазі та підтримці, сприяє розвитку здорової самооцінки та соціальних навичок. Сім'ї з високим рівнем тривожності або конфліктності можуть створювати стресове середовище для дитини, що підвищує ризик розвитку соціофобії. Підтримка, розуміння та емоційна близькість з батьками, навпаки, сприяють емоційній стійкості та впевненості в собі [10, с.77].

Батьки є першими вчителями соціальних навичок. Їхній власний приклад та настанови можуть вплинути на здатність дитини спілкуватися з іншими людьми. Сім'ї, де заохочується соціальна активність та спілкування, сприяють розвитку соціальних навичок та знижують ризик соціофобії. Досвід насильства, приниження або відторгнення в сім'ї може стати травматичним для дитини та призвести до розвитку соціофобії. Стиль виховання, особливо надмірна опіка або критика, може вплинути на формування особистісних рис, що сприяють соціофобії. Батьки, які самі відчують соціальну тривогу, можуть передавати свої страхи дітям. Вплив сімейного виховання та дитячо-батьківських стосунків є багатограним і може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток соціофобії. Розуміння цього впливу є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування цього розладу [14, с.61].

Діти часто копіюють поведінку батьків, особливо в соціальних ситуаціях. Якщо батьки самі відчують соціальну тривогу або уникають соціальних контактів, дитина може перейняти цю модель поведінки. Наприклад, якщо батьки уникають розмов з незнайомцями або виступів на публіці, дитина може вважати, що це нормальна реакція на соціальні ситуації. Якість спілкування в сім'ї відіграє важливу роль у формуванні соціальних навичок дитини. Сім'ї, де заохочується відкрите спілкування, обговорення емоцій та вирішення конфліктів, сприяють розвитку соціальної компетентності. Навпаки, сім'ї, де спілкування обмежене або характеризується критикою та знеціненням, можуть призвести до розвитку соціальної тривоги. Батьки, які заохочують дитину до самостійності та незалежності, допомагають їй розвинути впевненість у собі та своїх соціальних навичках. Надмірна опіка та контроль, навпаки, можуть призвести до розвитку залежності та невпевненості в собі [15, с.82].

Те, як батьки реагують на соціальні труднощі дитини, може вплинути на її здатність долати соціальну тривогу. Батьки, які підтримують дитину, заохочують її до спроб та допомагають їй вчитися на помилках, сприяють розвитку соціальної

стійкості. Навпаки, батьки, які критикують дитину за її соціальні невдачі або намагаються захистити її від будь-яких соціальних труднощів, можуть посилити її страх перед соціальними ситуаціями. Цінності та соціальні норми, які панують в сім'ї, можуть вплинути на соціальну адаптацію дитини. Сім'ї, які цінують відкритість, спілкування та соціальну активність, сприяють розвитку соціальних навичок та знижують ризик соціофобії. Важливо розуміти, що вплив сім'ї на розвиток соціофобії є складним і багатограним. Раннє виявлення негативних факторів та надання відповідної підтримки можуть допомогти запобігти розвитку цього розладу. Хоча генетика може відігравати роль у схильності до тривожних розладів, сімейне середовище може або посилити, або пом'якшити цю схильність. Навіть якщо дитина має генетичну схильність до соціофобії, сприятливе сімейне середовище може допомогти їй розвинути стійкість та соціальні навички [36, с.667].

Батьки, які самі страждають від тривожних розладів, можуть несвідомо передавати свої страхи та тривоги дітям. Це може відбуватися через моделювання поведінки, вербальну комунікацію або створення тривожної атмосфери в сім'ї. Дитячі страхи, особливо ті, що пов'язані з соціальними ситуаціями (наприклад, страх перед незнайомцями або публічними виступами), можуть посилитися, якщо батьки не реагують на них належним чином. Якщо батьки ігнорують або знецінюють дитячі страхи, дитина може вважати, що її страхи є неважливими або незрозумілими, що посилює її тривогу. Емоційна валідація, тобто визнання та прийняття емоцій дитини, є важливим фактором у розвитку емоційної стійкості. Батьки, які валідують емоції дитини, допомагають їй зрозуміти та прийняти свої почуття, що знижує ризик розвитку тривожних розладів. Сімейні ритуали та традиції можуть створювати відчуття безпеки та передбачуваності, що знижує тривогу. Навпаки, сім'ї, де відсутні чіткі ритуали та традиції, можуть створювати відчуття хаосу та невизначеності, що посилює тривогу [43, с.112].

Батьківська емпатія, тобто здатність розуміти та співпереживати емоціям дитини, є важливим фактором у розвитку здорових дитячо-батьківських стосунків. Батьки, які проявляють емпатію, допомагають дитині відчувати себе зрозумілою та підтриманою, що знижує ризик розвитку соціальної тривоги. Соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на сімейні стосунки. З одного боку, вони можуть сприяти спілкуванню та підтримці, з іншого - можуть створювати додатковий стрес та конфлікти. Батьки повинні контролювати використання соціальних мереж дітьми та допомагали їм розвивати здорові соціальні навички [28, с.106].

Отже, сімейне виховання та дитячо-батьківські стосунки відіграють ключову роль у розвитку соціофобії у підлітків. Стиль виховання, емоційна атмосфера в сім'ї, соціальні навички, які передаються від батьків, а також травматичний досвід у сім'ї, можуть суттєво вплинути на формування соціальної тривоги у підлітка. Розуміння цих факторів є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування соціофобії.

Шкільне середовище відіграє значну роль у формуванні та розвитку соціофобії у підлітків, оскільки воно є одним із основних соціальних просторів, де підлітки проводять значну частину свого часу. Школа є місцем, де підлітки постійно порівнюють себе з однолітками, що може призвести до розвитку низької самооцінки та страху перед оцінюванням. Висока конкуренція, особливо в академічному та соціальному плані, може посилити тривогу та страх невдачі. Булінг, цькування та соціальне відторгнення можуть стати травматичним досвідом для підлітка, що призводить до розвитку соціофобії. Страх перед повторенням негативного досвіду може призвести до уникнення соціальних ситуацій у школі. Шкільні завдання, такі як публічні виступи, презентації та групові проекти, можуть бути особливо тривожними для підлітків з соціофобією. Страх перед публічним виступом та оцінюванням може призвести до уникнення таких ситуацій. Негативна атмосфера в класі, конфлікти з вчителями або

однолітками можуть посилити тривогу та страх перед соціальними ситуаціями. Вчителі, які не розуміють труднощі підлітків з соціофобією, можуть ненавмисно посилити їхню тривогу [9, с.45].

Високі очікування щодо академічної успішності та страх невдачі можуть посилити тривогу та стрес у підлітків. Це може призвести до уникнення шкільних ситуацій та соціальної ізоляції. Шкільні соціальні події, такі як вечірки, дискотеки та спортивні змагання, можуть бути особливо тривожними для підлітків з соціофобією. Страх перед соціальною взаємодією та оцінюванням може призвести до уникнення цих заходів. Соціальні мережі можуть посилювати соціальну тривогу, оскільки підлітки постійно порівнюють себе з іншими та відчують тиск соціальних норм. Кібербулінг також може стати причиною розвитку соціофобії. Шкільне середовище може як сприяти розвитку соціофобії, так і мати захисний вплив. Створення позитивної та підтримуючої атмосфери в школі, розвиток соціальних навичок та надання допомоги підліткам з соціофобією є важливими факторами профілактики та лікування цього розладу [2, с.480].

Булінг, або цькування, є одним із найсерйозніших чинників розвитку соціофобії у підлітковому віці. Систематичне приниження, образи, фізичне або психологічне насильство залишають глибокі психологічні травми, що впливають на формування особистості та соціальну адаптацію підлітка. Булінг є травматичним досвідом, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Підлітки, які пережили булінг, можуть відчувати постійний страх, тривогу та безпорадність, що ускладнює їхню соціальну взаємодію. Систематичні образи та приниження руйнують самооцінку підлітка, формуючи негативне уявлення про себе. Підлітки, які стали жертвами булінгу, можуть вважати себе непривабливими, нецікавими або нездатними до спілкування. Булінг може призвести до розвитку страху перед соціальними ситуаціями, особливо тими, де присутні кривдники. Підлітки можуть уникати

школи, громадських місць та інших соціальних контактів, щоб уникнути повторення негативного досвіду. Страх перед булінгом може призвести до соціальної ізоляції, оскільки підлітки уникають будь-яких соціальних контактів. Це може призвести до погіршення соціальних навичок, депресії та інших психологічних проблем. Булінг є сильним стресовим фактором, який може призвести до розвитку тривожних розладів, включаючи соціофобію. Підлітки можуть відчувати постійну тривогу, панічні атаки та інші симптоми тривоги. Кібербулінг, або цькування в інтернеті, також є чинником розвитку соціофобії. Анонімність в інтернеті посилює агресію, роблячи травматичний досвід ще сильнішим. Булінг має довготривалі наслідки для психічного здоров'я підлітків. Своєчасна допомога та підтримка є необхідними для запобігання розвитку соціофобії та інших психологічних проблем [31, с.29].

Взаємовідносини з однолітками відіграють надзвичайно важливу роль у розвитку підлітків, і вони можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню соціофобії. Підлітки особливо чутливі до думки однолітків, і постійне порівняння себе з іншими може призвести до розвитку низької самооцінки та страху перед оцінюванням. Тиск однолітків, особливо в плані зовнішнього вигляду, популярності та успіху, може посилити тривогу та страх невдачі. Відчуття відторгнення або ізоляції від групи однолітків може стати травматичним досвідом для підлітка. Страх перед повторенням негативного досвіду може призвести до уникнення соціальних ситуацій та розвитку соціофобії. Як уже згадувалося, булінг є одним із найсерйозніших чинників розвитку соціофобії. Систематичне приниження та образи можуть зруйнувати самооцінку підлітка та призвести до розвитку тривожних розладів. Підлітки, які мають недостатньо розвинені соціальні навички, можуть відчувати труднощі у спілкуванні з однолітками. Це може призвести до відчуття незручності та тривоги в соціальних ситуаціях, що посилює ризик розвитку соціофобії. Наявність близьких друзів та підтримка з боку однолітків можуть мати захисний вплив на психічне здоров'я

підлітків. Дружба та підтримка можуть допомогти підліткам розвинути соціальні навички, підвищити самооцінку та знизити тривогу. Соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на взаємовідносини з однолітками. З одного боку, вони можуть сприяти спілкуванню та підтримці, з іншого - можуть створювати додатковий стрес та тиск. Взаємовідносини з однолітками є складним та багатограним фактором, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток соціофобії. Своєчасна підтримка та допомога є необхідними для забезпечення здорового соціального розвитку підлітків [25, с.220].

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що шкільне середовище та взаємовідносини з однолітками відіграють значну роль у розвитку соціофобії у підлітків. Школа, як місце постійного соціального порівняння та оцінювання, може створювати стресові ситуації, що сприяють розвитку соціофобії. Булінг, академічний тиск та необхідність публічних виступів є додатковими чинниками ризику. Важливо створювати в школі підтримуючу атмосферу та надавати допомогу підліткам з соціофобією. Думка однолітків має велике значення для підлітків, і соціальне відторгнення або булінг можуть мати руйнівні наслідки. Недостатньо розвинені соціальні навички ускладнюють спілкування з однолітками та посилюють тривогу. Дружба та підтримка з боку однолітків, навпаки, можуть мати захисний вплив. Булінг є особливо травматичним чинником, що може призвести до розвитку ПТСР та інших тривожних розладів. Кібербулінг додає ще один рівень складності, посилюючи психологічну травму.

Отже, для запобігання розвитку соціофобії у підлітків необхідно створювати безпечне та підтримуюче соціальне середовище, розвивати їхні соціальні навички та надавати своєчасну психологічну допомогу. Шкільне середовище та взаємовідносини з однолітками є ключовими факторами, що впливають на розвиток соціофобії у підлітків. Негативні аспекти шкільного життя, такі як булінг, соціальне відторгнення, академічний тиск та необхідність публічних виступів, можуть посилити тривогу та страх перед соціальними

ситуаціями. Взаємовідносини з однолітками, особливо негативні, такі як булінг або соціальна ізоляція, можуть завдати серйозної психологічної травми та призвести до розвитку соціофобії. З іншого боку, дружба та підтримка з боку однолітків можуть мати захисний вплив, допомагаючи підліткам розвинути соціальні навички та підвищити самооцінку. Для запобігання розвитку соціофобії важливо створювати в школі безпечне та підтримуюче середовище, розвивати соціальні навички підлітків та надавати їм своєчасну психологічну допомогу.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми соціофобії дозволяє зробити наступні висновки. Соціофобія - це психічний розлад, що характеризується інтенсивним страхом перед соціальними ситуаціями, в яких людина може бути оцінена іншими людьми. Підлітковий вік є періодом підвищеного ризику розвитку соціофобії через ряд психологічних особливостей, таких як підвищена самосвідомість, гормональні зміни, формування ідентичності та пошук свого місця в суспільстві. Основні прояви соціофобії у підлітків включають емоційні (інтенсивний страх, тривога, низька самооцінка), поведінкові (уникнення соціальних ситуацій, соціальна ізоляція) та фізичні (серцебиття, пітливість, нудота) симптоми. Наслідки соціофобії у підлітків можуть бути серйозними та впливати на різні аспекти їхнього життя, включаючи соціальну ізоляцію, депресію, труднощі у навчанні та побудові стосунків. Своєчасне виявлення симптомів та звернення за допомогою до фахівця є ключовими для ефективного лікування та підтримки підлітка. Розуміння причин та факторів ризику соціофобії у підлітків дозволяє розробити ефективні стратегії профілактики та інтервенції. Соціальні мережі створюють додатковий простір для соціального порівняння та оцінювання, що може посилювати тривогу у підлітків з соціофобією. Шкільні ситуації, такі як публічні виступи, групові проекти та оцінювання, можуть бути

особливо тривожними для підлітків з соціофобією. Соціофобія часто співіснує з іншими психічними розладами, такими як депресія, генералізований тривожний розлад та розлади харчової поведінки. Раннє виявлення та лікування соціофобії у підлітків може запобігти розвитку хронічного розладу. Отже, підлітковий вік – це час великих змін і викликів. З правильним лікуванням і підтримкою підлітки з соціофобією можуть навчитися керувати своєю тривогою і жити повноцінним життям.

На основі проведеного аналізу психологічних чинників розвитку соціофобії у підлітковому віці можна зробити такі висновки, що розвиток соціофобії у підлітків є результатом взаємодії багатьох психологічних чинників, включаючи особистісні риси, темперамент, сімейне виховання, шкільне середовище та взаємовідносини з однолітками. Низька самооцінка, перфекціонізм, тривожність, інтроверсія та гіперчутливість роблять підлітків більш вразливими до розвитку соціофобії. Інтроверсія, висока тривожність та гіперчутливість можуть підвищувати схильність до соціофобії, але не є єдиною причиною її розвитку. Авторитарний стиль виховання, гіперопіка, емоційна нестабільність у сім'ї та травматичний досвід можуть сприяти розвитку соціофобії. Підтримка, розуміння та емоційна близькість з батьками, навпаки, мають захисний вплив. Шкільне середовище, особливо булінг, соціальне відторгнення, академічний тиск та необхідність публічних виступів, може посилити тривогу та страх перед соціальними ситуаціями. Соціальне відторгнення, булінг та недостатньо розвинені соціальні навички можуть призвести до розвитку соціофобії. Дружба та підтримка з боку однолітків мають захисний вплив. Булінг є особливо травматичним чинником, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших тривожних розладів. Розуміння цих чинників є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування соціофобії у підлітків. Необхідний комплексний підхід, що враховує індивідуальні особливості підлітка та його соціальне

оточення. Особливу увагу було приділено ролі низької самооцінки, перфекціонізму, тривожності, інтроверсії та гіперчутливості, які роблять підлітків більш вразливими до соціальної тривоги. Отже, для ефективної профілактики та лікування соціофобії у підлітків необхідний комплексний підхід, що враховує всі ці психологічні чинники.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІОФОБІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження підліткової соціофобії

Організація та методи емпіричного дослідження психологічних чинників соціофобії у підлітковому віці є важливою темою в психології, оскільки цей період розвитку є критичним для формування соціальних навичок та ідентичності. Дослідження соціофобії допомагає зрозуміти, які фактори можуть впливати на виникнення та розвиток цього розладу, а також як можна коригувати негативні тенденції на ранніх етапах.

Мета дослідження полягала у виявленні і розумінні основних факторів, що призводять до розвитку соціофобії, для розробки методів допомоги підліткам з даним розладом і покращення їхнього психоемоційного стану та соціальної адаптації.

Гіпотеза дослідження – соціофобія у підлітковому віці зумовлена поєднанням низької самооцінки, високої рівня тривожності, негативного сімейного впливу та соціальних факторів, таких як ізоляція або несприятливе середовище в школі.

Основою для проведення експериментального дослідження став комплекс взаємодоповнюючих між собою методик. Беручи до уваги поставлену мету нами було обрано наступні психодіагностичні методики:

- Шкала самооцінки Розенберга (*див. додаток А*)
- Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) (*див. додаток Б*)
- Інтерв'ю з підлітками (*див. додаток В*)

- Тест «Малюнки»
- Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (*див. додаток Д*)

У проведенні дослідження взяли участь:

- підлітки школи №;
- вік 12 – 17 років;
- загальна кількість досліджуваних 20 чоловік.

Отже, підбір вище перелічених діагностичних методик допоміг дослідити психологічні чинники соціофобії у підлітковому віці. Проведення емпіричного дослідження психологічних чинників соціофобії у підлітковому віці є важливим кроком для розуміння цього розладу та розробки ефективних методів його профілактики та корекції.

2.1. Аналіз результатів дослідження

Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга — популярний інструмент для оцінки рівня самооцінки у підлітків. Низька самооцінка часто корелює з високим рівнем соціофобії. це одна з найбільш відомих і широко використовуваних методик для вимірювання рівня самооцінки. Шкала була розроблена у 1965 році американським соціологом Морганом Розенбергом. Вона дозволяє оцінити, як людина ставиться до себе, чи відчуває впевненість у своїх силах, чи схильна до самокритики. Шкала складається з 10 тверджень, з яких 5 – позитивні, а 5 – негативні. Це робить її легкою для розуміння та швидкою для заповнення, що є важливим у клінічній практиці та наукових дослідженнях, де часто потрібні ефективні та економні інструменти. Усі твердження оцінюються за 4-бальною шкалою:

- зовсім не згоден (1)
- швидше не згоден (2)

- швидше згоден (3)
- повністю згоден (4)

Шкала самооцінки Розенберга є важливим інструментом завдяки своїй простоті, надійності, валідності та широкому спектру застосувань у клінічній практиці та наукових дослідженнях самооцінки. Вона допомагає фахівцям краще розуміти та оцінювати цей важливий аспект психологічного функціонування людини. Шкала самооцінки Розенберга дає можливість оцінити рівень самооцінки підлітка чи дорослого в різних ситуаціях, що може бути важливим фактором у вивченні психологічних аспектів соціофобії та інших розладів.

Аналізу результатів дослідження рівня самооцінки за шкалою Розенберга, проведеного серед підлітків віком 12–17 років (кількість учасників – 20 осіб). Результати емпіричного дослідження представлені нижче у таблиці 2.1 та діаграмі 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень самооцінки	Кількість підлітків	Відсоток (%)
Високий (31–40 балів)	6 осіб	30%
Середній (21–30 балів)	9 осіб	45%
Низький (10–20 балів)	5 осіб	25%

Найбільшу групу (45%) склали підлітки з середнім рівнем самооцінки. Це свідчить про те, що більшість учасників мають стабільне, але не повністю впевнене ставлення до себе. Вони можуть коливатися у самооцінці залежно від ситуації, що є типовим для підліткового віку.

30% учасників показали високий рівень самооцінки, що свідчить про позитивне сприйняття себе, впевненість у своїх силах та меншу ймовірність розвитку соціофобії. Такі підлітки, як правило, мають високу мотивацію, краще адаптовані в соціумі.

25% опитаних мають низьку самооцінку — це є група ризику, оскільки низький рівень самооцінки є одним із ключових психологічних чинників виникнення соціофобії. Ці підлітки можуть відчувати невпевненість у соціальних контактах, уникати спілкування та мати підвищену тривожність у взаємодії з однолітками.



Рис. 2.1 - Рівень самооцінки за шкалою Розенберга

Отримані результати свідчать про наявність значної частки підлітків (25%) з низькою самооцінкою, що вимагає додаткової психопрофілактичної роботи — індивідуальних консультацій, групової підтримки, тренінгів самопізнання та формування позитивного образу «Я». Також важливо звернути увагу на підлітків із середньою самооцінкою, які можуть коливатися між впевненістю та сумнівами залежно від контексту. Результати свідчать про те, що рівень самооцінки у підлітків має суттєве значення для розуміння їхньої соціальної адаптації та ризику розвитку соціофобії. Середній рівень самооцінки, характерний для найбільшої групи учасників, є нестабільним і може варіюватися під впливом зовнішніх чинників, таких як оцінка з боку однолітків, педагогів чи батьків. Це створює передумови для ситуативної соціальної тривожності, яка в разі відсутності підтримки чи позитивного соціального досвіду може перейти в стійкі соціофобні прояви. Підлітки з високим рівнем самооцінки зазвичай

демонструють кращі комунікативні навички та гнучкість у соціальних ситуаціях. Проте, варто враховувати, що надмірно завищена самооцінка, яка не підкріплюється реальними досягненнями або соціальними контактами, може мати компенсаторний характер і маскувати внутрішню невпевненість. Тому навіть ця група потребує уваги з боку фахівців для виявлення потенційних труднощів у сфері соціальної взаємодії. Найбільше занепокоєння викликає група підлітків із низькою самооцінкою. Вони мають тенденцію до самознецінення, уникнення соціальних контактів і можуть сприймати себе як «гірших» за інших, що часто супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними настроями та ізоляцією. У таких випадках формування соціофобії може стати не лише психологічною проблемою, а й чинником, що ускладнює навчання, професійну орієнтацію та загальний розвиток особистості. Рівень самооцінки тісно корелює з іншими психологічними характеристиками — зокрема, рівнем емоційного інтелекту, умінням регулювати емоції, наявністю соціальної підтримки та типом виховання в родині. Це свідчить про доцільність подальших досліджень, спрямованих на вивчення комплексного впливу цих чинників на розвиток соціофобії. Отже, результати дослідження підтверджують, що рівень самооцінки є не лише індикатором загального психологічного стану підлітків, а й одним із ключових чинників формування або профілактики соціофобії. Вони підкреслюють необхідність ранньої психопрофілактики, психологічної просвіти та цілеспрямованої підтримки підлітків у процесі становлення їхньої особистості.

Шкала тривожності Тейлора

Шкала Тейлора є одним з перших і найвідоміших інструментів, спрямованих на вимірювання особистісної тривожності як відносно стійкої риси особистості. Вона оцінює загальну схильність людини відчувати тривогу в різних ситуаціях. Шкала тривожності Тейлора – це психодіагностична методика, що використовується для вимірювання рівня особистісної тривожності. Вона дозволяє визначити, наскільки часто й інтенсивно людина переживає тривогу,

незалежно від конкретної ситуації. Особливо ефективна для досліджень у підлітковому віці. Тип відповідей даної діагностики «Так» або «Ні». З-поміж 50 тверджень 25 мають діагностичне значення. Кожна відповідь, яка збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 25. Оскільки підвищений рівень тривожності є важливим чинником соціофобії, ця шкала дозволяє ефективно виявити підлітків, схильних до надмірного хвилювання в соціальних ситуаціях. В поєднанні з іншими шкалами вона допомагає побачити глибші взаємозв'язки між тривожністю, самооцінкою та соціальною адаптацією. Високі бали за шкалою можуть вказувати на підвищений ризик розвитку тривожних розладів, неврозів та інших психологічних проблем. Це допомагає ідентифікувати осіб, які можуть потребувати подальшої оцінки та втручання. Шкала є відносно простою в застосуванні та інтерпретації, особливо в адаптованих варіантах, що робить її зручною для використання як у клінічній практиці, так і в масових дослідженнях.

Таблиця 2.2.- Результати дослідження тривожності підлітків

Рівень тривожності	Кількість підлітків	Відсоток (%)
Високий (15–25 балів)	9 осіб	45%
Середній (8–14 балів)	7 осіб	35%
Низький (0–7 балів)	4 особи	20%

Найбільша частка підлітків (45%) показала високий рівень тривожності. Це свідчить про схильність до підвищеного емоційного напруження, занепокоєння, постійного внутрішнього неспокою. У контексті соціофобії ця група є найуразливішою, оскільки високий рівень особистісної тривожності часто корелює зі страхом соціальних контактів, уникненням взаємодії та соціальною ізоляцією.

35% підлітків мають середній рівень тривожності, що вважається нормальним для даного віку. Такі підлітки можуть відчувати дискомфорт у певних ситуаціях, але здебільшого справляються з тривожністю без значних негативних наслідків.

Лише 20% учасників мають низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну стабільність та спокійне ставлення до соціальних та особистих викликів. Проте, іноді надто низький рівень тривожності може свідчити й про недостатню емоційну чутливість або знижену саморефлексію.

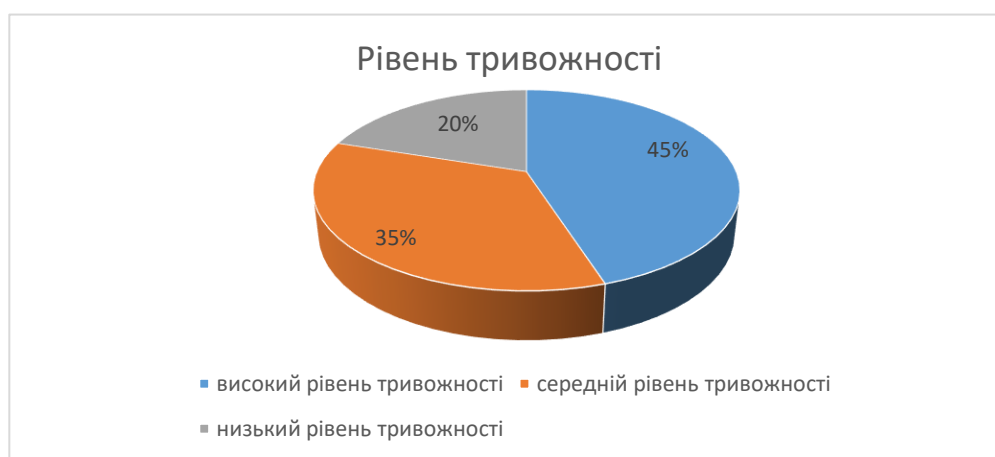


Рис. 2.2. - Рівень тривожності за шкалою Тейлора

Отже, дослідження виявило, що майже половина опитаних підлітків (45%) мають високий рівень тривожності, що є тривожним сигналом для шкільних психологів та соціальних педагогів. Враховуючи зв'язок тривожності з розвитком соціофобії, цим підліткам доцільно запропонувати участь у програмах зниження тривожності, психологічних тренінгах, вправах релаксації та розвитку впевненості у спілкуванні. Високий рівень тривожності, виявлений у майже половини учасників, може бути не лише наслідком особистісних особливостей, а й результатом зовнішніх стресогенних чинників: конфліктів у школі, нестабільного сімейного середовища або надмірного тиску з боку дорослих. Такий рівень тривожності може виступати тригером для формування унікальної

поведінки та гальмування розвитку соціальних навичок. Група зі середнім рівнем тривожності є потенційно адаптивною, однак у разі накопичення емоційного напруження або нестачі підтримки ці підлітки також можуть потрапити до зони ризику. Важливо розуміти, що в підлітковому віці здатність до саморегуляції ще лише формується, тому навіть помірна тривожність може набувати виразних проявів у ситуаціях соціального тиску або невдачі. Підлітки з низьким рівнем тривожності, попри загальну емоційну стабільність, потребують окремої уваги у плані глибшого розуміння їхніх мотиваційних установок. Такі особи можуть не виявляти активної соціальної участі, і це не завжди є ознакою благополуччя. Крім того, низька тривожність може маскувати труднощі у сприйнятті власних емоцій (алекситимію), що ускладнює своєчасне виявлення психологічних проблем. Тривожність є важливим маркером емоційного стану підлітка, який має значення не лише для виявлення соціофобних тенденцій, але й для загального розуміння їхньої психологічної стійкості. Аналіз показує, що необхідно не лише фіксувати рівень тривожності, але й вивчати її якісні характеристики: причини, стратегії подолання, зв'язок із самооцінкою та типами міжособистісної поведінки.

Аналіз результатів інтерв'ю

Проведене інтерв'ю з підлітками дозволяє виявити індивідуальні особливості переживань і ставлення до соціальних ситуацій. Підлітки можуть розповісти про свої страхи, тривоги, досвід взаємодії з однолітками, що важливо для розуміння глибинних причин соціофобії.

Блок 1. Відчуття тривоги у соціальних ситуаціях. 65% підлітків зізналися, що відчувають тривогу при спілкуванні з незнайомими людьми, 50% уникають ситуацій, де потрібно виступати публічно, 40% зізналися, що через страх осоромитися уникають участі в шкільних заходах.

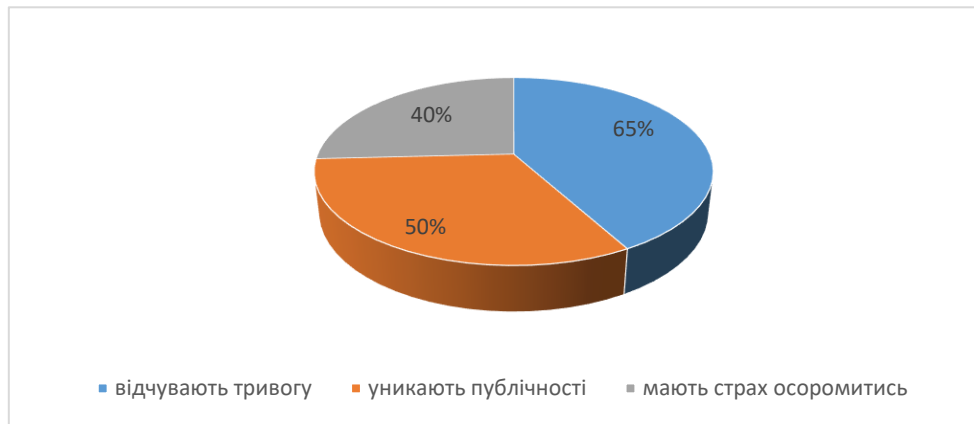


Рис. 2.3 - Відчуття тривоги в соціальних ситуаціях

Блок 2. Самооцінка та впевненість. 55% учасників описали себе як невпевнених або сором'язливих. 30% вважають, що іншим не подобається їхня присутність або стиль спілкування, 25% мають позитивну самооцінку та відчують впевненість у соціумі.



Рис. 2.4 - Самооцінка та впевненість

Блок 3. Соціальні контакти та підтримка. 70% мають одного або кількох близьких друзів, яким довіряють, 20% відчують соціальну ізоляцію або відсутність підтримки, 30% повідомили про досвід булінгу або насмішок у колективі.

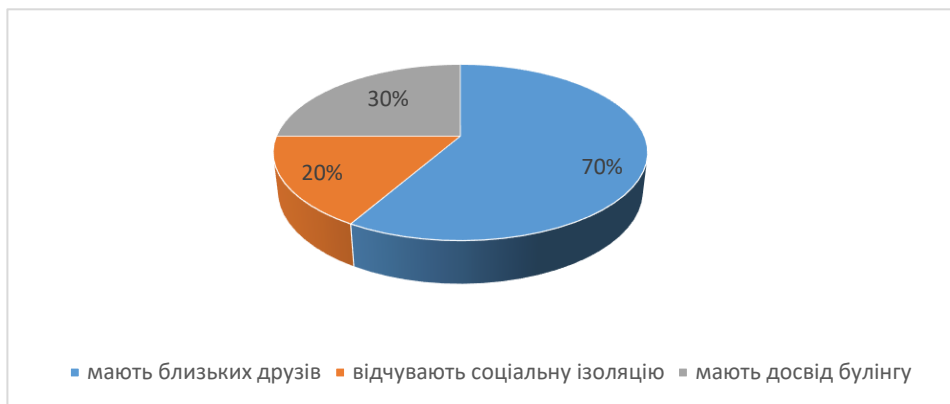


Рис. 2.5- Соціальні контакти та підтримка.

Блок 4. Реакції у соціумі. 45% зізналися, що сильно хвилюються, коли на них хтось дивиться, 35% схильні червоніти або нервово поводитися у спілкуванні, 25% відповіли, що зазвичай почуваються спокійно у спілкуванні.

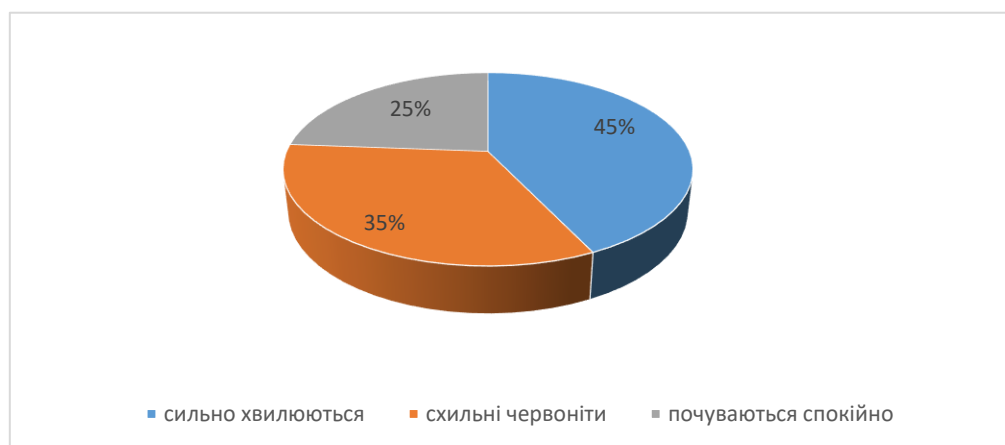


Рис. 2.6- Реакції у соціумі

Проведене інтерв'ю з 20 підлітками віком від 12 до 17 років дало змогу виявити ключові емоційні та поведінкові особливості, що можуть свідчити про наявність чи ризик розвитку соціофобії. На основі результатів

експериментального дослідження, можемо стверджувати, що більшість респондентів (65%) відзначають тривожність у соціальних ситуаціях, особливо коли йдеться про спілкування з незнайомими людьми чи публічні виступи. Часто ці емоції супроводжуються страхом осоромитися або стати об'єктом насмішок, що свідчить про високий рівень соціальної чутливості. Результати показали, що понад половина підлітків (55%) мають занижену самооцінку або негативно оцінюють свої соціальні навички. Це посилює емоційне напруження та сприяє уникненню соціальних контактів, що є важливим чинником у розвитку соціофобії. У 40–50% учасників виявлено унікальну поведінку, зокрема ухилення від участі в заходах або активного спілкування. Також зафіксовано реакції сором'язливості, внутрішнього блокування, червоніння та скутості. Попри емоційну напругу, більшість опитаних (70%) мають соціальне оточення або хоча б одного близького друга, що є позитивним компенсаторним фактором. Проте в 20% виявлено відсутність емоційної підтримки, що підвищує ризик ізоляції.

Виявлено, що значна частина підлітків емоційно реагують на оцінку з боку інших, що свідчить про підвищену залежність від зовнішнього схвалення та вразливість до соціального тиску. У деяких респондентів простежується формування унікального стилю поведінки як механізму психологічного захисту, що в перспективі може закріпитися як стійка форма соціальної дезадаптації. Високий відсоток підлітків із соціальними страхами вказує на дефіцит практики безпечного соціального досвіду, що особливо актуально у постковідний період, коли соціальні зв'язки були обмежені. Результати свідчать про потребу в ранній діагностиці проявів соціальної тривожності, аби запобігти її переходу у хронічну форму чи розлади соціального функціонування в майбутньому. У деяких випадках простежується неузгодженість між внутрішнім «Я» підлітка та його поведінкою в соціальних ситуаціях, що може викликати емоційну напругу, відчуття невідповідності або розгубленості. Дані інтерв'ю підкреслюють

важливість інтеграції психопросвітницької роботи в шкільне середовище, яка сприятиме підвищенню обізнаності учнів про свої емоції, тривожність та способи їх подолання.

Таким чином, підлітковий вік є критичним періодом формування самооцінки, соціальних навичок і впевненості в собі, що безпосередньо впливає на рівень соціальної тривожності. У значної частини підлітків виявлено поєднання тривожності, низької самооцінки та унікальної поведінки, що свідчить про наявність передумов до розвитку соціофобії. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у подоланні тривожності та формуванні адаптивної поведінки, тому важливо залучати підлітків до позитивних міжособистісних контактів. Отримані дані підтверджують доцільність впровадження профілактичних програм та тренінгів для розвитку впевненості в собі, емоційної регуляції та соціальних навичок.

Аналіз результатів тесту «Малюнки»

Тест «Малюнки» - методика, яка дозволяє оцінити психологічний стан підлітка через аналіз малюнків, які він робить, зокрема в контексті соціальних ситуацій. Це може допомогти виявити приховані страхи і тривоги, що не завжди усвідомлюються.

Емоційний фон у зображеннях – 55% малюнків відображають негативні емоції (туга, страх, самотність, агресія), 30% – нейтральні або слабо виражені емоції, 15% демонструють позитивний емоційний стан (радість, спокій, надію).

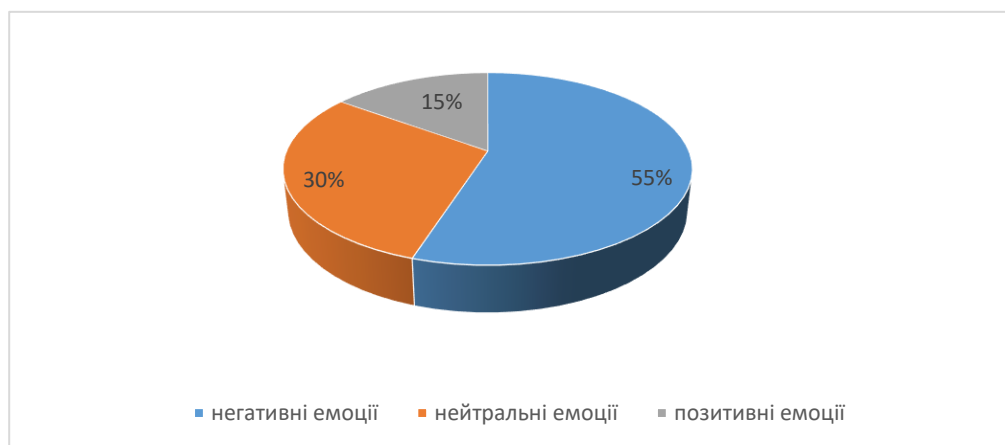


Рис. 2.7- Емоційний фон у зображеннях

Соціальна тематика малюнків – 60% учасників зобразили самотні фігури або ізольованих персонажів, 25% – соціальні сцени з декількома персонажами, але з мінімальною взаємодією між ними, 15% – активна соціальна взаємодія у малюнках (друзі, родина, спільна діяльність).



Рис. 2.8- Соціальна тематика малюнків

Символіка та тривожні елементи – 40% малюнків містять ознаки тривожності або напруги: темні кольори, стиснуті фігури, колючі форми, 20% – невизначені або абстрактні зображення, що можуть свідчити про внутрішній

конфлікт чи емоційне блокування, 15% – використання символів захисту (стіни, двері, маски).

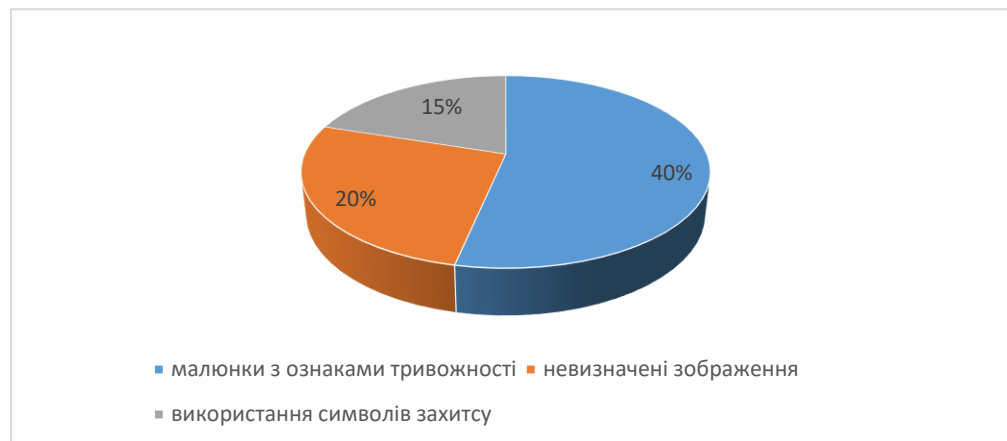


Рис. 2.9- Символіка та тривожні елементи

Самоідентифікація та образ «Я» - 50% підлітків зобразили маленьку, слабо виражену або непропорційну фігуру себе, 25% уникали зображення себе або не коментували, хто є на малюнку, 25% – показали себе у впевненій позиції, з ознаками позитивного самосприйняття.



Рис. 2.10- Самоідентифікація та образ «Я»

Результати експериментального дослідження показали Більшість підлітків (понад 50%) демонструють ознаки емоційної напруги та ізольованості, що є потенційними маркерами соціальної тривожності. Соціальна відчуженість та образ самотньої фігури свідчать про труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Тривожні елементи, захисна символіка та уникнення самоідентифікації у малюнках вказують на внутрішні конфлікти, страхи та проблеми із самосприйняттям. Частина підлітків (15–25%) все ж демонструє емоційно стабільний стан і здатність до позитивної самоідентифікації, що є добрим прогностичним знаком. Результати аналізу малюнків свідчать про виражену емоційну напруженість у частини підлітків, яка проявляється не лише через негативну палітру емоцій, а й через особливості візуальної символіки, композиції та структури простору. Візуальне домінування образів самотності та ізоляції, а також низька частка активної соціальної взаємодії в малюнках вказують на потенційну проблему дефіциту підтримувальних міжособистісних зв'язків. Це, своєю чергою, може бути не лише симптомом соціофобії, а й чинником, що її підсилює. Особливої уваги заслуговує тенденція до символічного представлення тривоги та захисту, яка проявляється як у виборі форм (гострі, стиснуті, замкнені), так і в образах бар'єрів (стіни, двері, маски). Це може свідчити про потребу в емоційному дистанціюванні, яка формується як реакція на попередній негативний досвід або страх повторного неприйняття. Поява таких елементів навіть у малюнках із нейтральним або позитивним емоційним фоном вказує на латентний внутрішній конфлікт, який не завжди усвідомлюється підлітком, але проявляється через підсвідоме художнє мислення. У площині самоідентифікації результати також показують переважання фрагментованого чи знеособленого образу «Я», що відображає труднощі з формуванням чіткої ідентичності. Часте уникнення зображення себе або слабка деталізація фігури можуть бути проявами непевності, сорому або страху відкритості, притаманних підліткам із соціофобними тенденціями. Малюнки

демонструють візуальне втілення внутрішнього психоемоційного стану, який значною мірою співвідноситься з результатами діагностики самооцінки та тривожності. Це підтверджує інформативність проєктивної методики як інструменту для виявлення прихованих емоційних переживань, труднощів у сфері соціалізації та рівня самосприйняття.

Шкала оцінки соціальної фобії SPIN

Для вивчення рівня соціальної тривожності та виявлення ознак соціофобії в підлітковому віці в даному дослідженні було використано шкалу SPIN (Social Phobia Inventory) – один із найнадійніших та валідизованих психодіагностичних інструментів у сфері оцінки соціальної фобії. Вибір цієї методики зумовлений її високим рівнем надійності, чутливості та специфічності щодо виявлення саме соціофобних проявів, що є особливо актуальним для дослідження психологічних чинників уразливості підлітків у період активного соціального становлення.

За результатами опитування підлітків за шкалою соціальної фобії SPIN були отримані такі дані: високий рівень соціофобії (41 бал і більше): 25% учасників; помірний рівень соціофобії (21–40 балів): 40% учасників; низький рівень або відсутність вираженої соціофобії (менше 20 балів): 35% учасників.

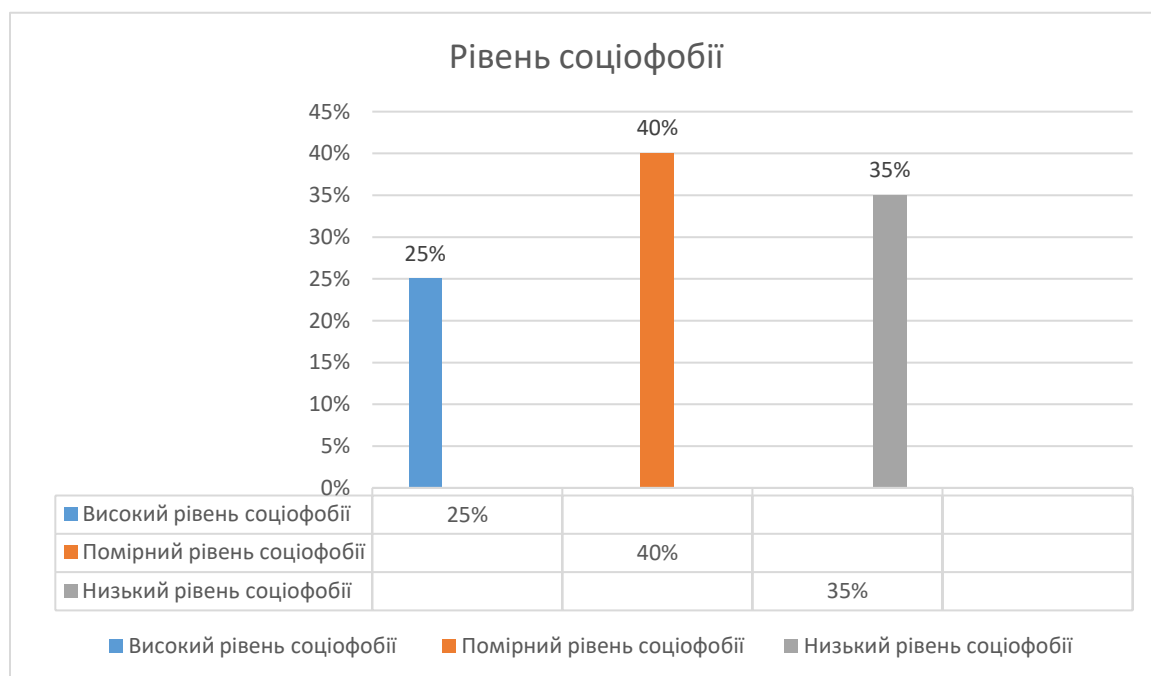


Рис. 2.11- Рівень соціофобії

Дані свідчать про те, що чверть опитаних підлітків (25%) мають клінічно значущі ознаки соціофобії, що проявляється у вираженому страху перед соціальними ситуаціями, униканні взаємодії, сильному хвилюванні в оцінювальних контекстах (публічний виступ, спілкування з незнайомцями, перебування в центрі уваги). Ці підлітки можуть відчувати значні труднощі в навчанні, міжособистісному спілкуванні та адаптації до соціуму. Для цієї групи рекомендовано індивідуальну або групову психологічну допомогу, спрямовану на подолання страхів, розвиток навичок соціальної взаємодії та самопідтримки. Найбільшу частину склали учасники з помірним рівнем соціофобії (40%). Цей рівень свідчить про наявність певних тривожних симптомів, які не завжди порушують соціальне функціонування, але можуть знижувати якість життя та створювати бар'єри в самореалізації. У цій групі важливо вчасно виявляти тригери, що провокують тривогу, та формувати конструктивні стратегії її подолання. Робота з такими підлітками може включати профілактичні тренінги впевненості, розвиток емоційного інтелекту, когнітивно-поведінкові техніки. 35% опитаних показали низький рівень соціальної тривожності або її відсутність. Ці підлітки, як правило, демонструють емоційну стійкість, впевненість у соціальних ситуаціях, здатність до відкритої комунікації. Однак навіть серед них можуть бути ті, хто уникає соціальних контактів не з тривожності, а через інші психологічні фактори (інтроверсія, знижений інтерес до соціальної активності, емоційна замкнутість), тому важливо враховувати також результати інших методик та спостереження.

Отже, результати за шкалою SPIN засвідчують наявність значної частки підлітків з підвищеним або високим рівнем соціальної тривожності (65%), що підтверджує актуальність проблеми соціофобії у цьому віковому періоді. Це вимагає впровадження системних програм психологічної підтримки в освітніх

зкладах, включно з просвітницькими заходами, ранньою діагностикою та індивідуалізованим підходом до формування соціальної компетентності.

2.2. Програма профілактики та психологічної корекції соціофобії у підлітків

Соціофобія, або соціальний тривожний розлад, може значно ускладнити життя підлітків, впливаючи на їхні стосунки, навчання та загальне самопочуття. На щастя, існують ефективні методи психологічної корекції, які допомагають підліткам подолати цей стан.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найбільш досліджених та ефективних методів лікування соціофобії. Вона допомагає підліткам ідентифікувати та змінювати негативні думки. Підлітки вчаться розпізнавати свої тривожні думки про соціальні ситуації (наприклад, «Я буду виглядати дурним», «Всі будуть мене засуджувати») та аналізувати їхню реалістичність. Потім вони вчаться замінювати ці думки більш позитивними та конструктивними. Розвивати копінг-стратегії де підлітки навчаються конкретних технік для керування тривогою в соціальних ситуаціях, таких як глибоке дихання, м'язова релаксація та усвідомленість. Проводити поведінкові експерименти, разом з терапевтом підлітки планують та виконують невеликі кроки для поступового зіткнення зі своїми страхами. Наприклад, спочатку це може бути просто привітання з продавцем у магазині, а потім – участь у невеликій груповій дискусії. Ці експерименти допомагають переконатися, що їхні страхи часто є перебільшеними. Тренувати соціальні навички, якщо підлітку бракує впевненості у своїх соціальних навичках, терапія може включати рольові ігри та практичні вправи для покращення вміння спілкуватися, підтримувати розмову та виражати свої думки [22, с.205].

Групова терапія надає підліткам можливість зустрітися з іншими, хто переживає схожі труднощі. Це може допомогти їм відчутися менш самотніми та отримати підтримку від однолітків. У групі вони можуть ділитися своїм досвідом, розповідаючи про свої страхи та переживання, підлітки отримують емоційну підтримку та розуміння. Вчитися один у одного спостерігаючи за тим, як інші справляються зі своїми тривогами, підлітки можуть знаходити нові ідеї та стратегії. Практикувати соціальні навички в безпечному середовищі, адже група є чудовим місцем для тренування спілкування та взаємодії без страху бути засудженим. Отримувати зворотний зв'язок, тому що інші учасники групи та терапевт можуть давати підлітку конструктивний зворотний зв'язок щодо його поведінки та комунікації [20, с.37].

Сімейна терапія, адже соціофобія підлітка може впливати на всю сім'ю. Сімейна терапія може допомогти покращити розуміння між членами сім'ї, де вони зможуть краще зрозуміти природу соціофобії та її вплив на підлітка. Налагодити комунікацію, де терапія допомагає сім'ї спілкуватися більш відкрито та ефективно щодо проблем підлітка. Змінити сімейні патерни, іноді сімейні взаємодії можуть ненавмисно підтримувати тривожність підлітка. Терапія допомагає виявити та змінити ці патерни. Надати підтримку, при якій сім'я вчиться, як найкраще підтримувати підлітка в процесі одужання [9, с.48].

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) – цей підхід фокусується на прийнятті тривожних думок та почуттів, а не на боротьбі з ними. Підлітки вчаться спрямовувати свою енергію на важливі для них цінності та дії, навіть відчуваючи тривогу. Майндфулнес-практики – вправи на усвідомленість допомагають підліткам зосереджуватися на теперішньому моменті без засудження, що може зменшити загальний рівень тривожності. Соціально-навичкові тренінги, ці тренінги можуть бути особливо корисними для підлітків, які відчувають труднощі у конкретних соціальних ситуаціях, таких як початок розмови, висловлення своєї думки або участь у групових заходах. Найкращий підхід до

психологічної корекції соціофобії у підлітків часто є індивідуальним і може включати комбінацію різних методів. Кваліфікований психолог або психотерапевт зможе оцінити потреби підлітка та розробити найбільш ефективний план лікування. Раннє звернення за допомогою може значно покращити якість життя підлітка та допомогти йому повноцінно розвиватися.

Програма профілактики та психологічної корекції соціофобії у підлітків.

Мета програми – зниження проявів соціофобії у підлітків шляхом розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії, підвищення самооцінки, зниження тривожності та формування позитивного соціального досвіду.

Завдання програми – виявити рівень соціофобії, самооцінки та тривожності у підлітків; підвищити рівень самоусвідомлення, самоповаги та впевненості в собі; сформувати навички конструктивної взаємодії в соціальних ситуаціях; навчити методів саморегуляції та зниження тривожності; забезпечити підтримуюче середовище для емоційного розвантаження.

Тривалість програми складе 10 занять, 1–2 рази на тиждень (по 60 хв)

Форма роботи – групова (6–12 учасників), з елементами індивідуального супроводу (*див. додаток E*).

Очікувані результати програми – зниження рівня соціальної тривожності; підвищення самооцінки та впевненості; покращення навичок соціальної взаємодії; зменшення кількості уникнення соціальних ситуацій

Існують різні ініціативи та підходи, які застосовуються в Україні для допомоги підліткам із соціальною фобією та профілактики цього стану. Напрямки профілактики та корекції, що застосовуються в Україні. Психологічна просвіта в навчальних закладах – шкільні психологи можуть проводити заняття та тренінги, спрямовані на розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки, навчання стратегій подолання тривожності та створення сприятливого психологічного клімату. Робота з батьками – проведення семінарів та консультацій для батьків щодо особливостей підліткового віку, розвитку

соціальної тривожності та способів підтримки своїх дітей. Групи підтримки та тренінги соціальних навичок: Організація груп для підлітків, які відчувають труднощі у спілкуванні, де вони можуть навчатися ефективних соціальних стратегій, обмінюватися досвідом та отримувати підтримку однолітків. Індивідуальна психологічна допомога – психологи та психотерапевти надають індивідуальні консультації для підлітків із соціофобією, використовуючи різні підходи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка є одним з найбільш ефективних методів лікування цього розладу. Онлайн-ресурси та ініціативи, деякі громадські організації та приватні практики можуть пропонувати онлайн-консультації, вебінари та інші ресурси для підлітків та їхніх батьків з питань соціальної тривожності [5, с.20].

Важливість профілактики соціофобії важко переоцінити, оскільки цей стан може мати значний негативний вплив на різні аспекти життя людини, особливо якщо він розвивається в підлітковому або ранньому дорослому віці. Профілактичні заходи, спрямовані на раннє виявлення та корекцію соціальних тривожних тенденцій, можуть допомогти запобігти прогресуванню цих тенденцій до клінічно значущої соціофобії. Раннє втручання може зміцнити психологічну стійкість та навчити ефективних стратегій подолання соціальних труднощів, зменшуючи ймовірність розвитку розладу. Профілактика сприяє розвитку здорових соціальних навичок, впевненості у спілкуванні та позитивного ставлення до соціальних взаємодій [9, с.51].

Підлітки та молоді люди, які отримують профілактичну підтримку, можуть легше налагоджувати стосунки, успішніше навчатися та адаптуватися в різних соціальних середовищах. Це може призвести до кращої академічної успішності, більшої задоволеності життям та успішнішої професійної реалізації в майбутньому. Соціофобія часто супроводжується іншими психічними розладами, такими як депресія, інші тривожні розлади, зловживання психоактивними речовинами та суїцидальні думки. Ефективна профілактика

може допомогти знизити ризик розвитку цих супутніх проблем, покращуючи загальний психічний стан людини. Профілактичні заходи, спрямовані на формування здорових соціальних навичок та зменшення соціальної тривожності, можуть допомогти людям вести більш повноцінне та щасливе життя. Лікування розвиненої соціофобії може бути тривалим та витратним. Профілактика, особливо на ранніх етапах, може бути більш економічно ефективною в довгостроковій перспективі, зменшуючи витрати на медичну допомогу та соціальну підтримку [12, с.198].

Основні напрямки профілактики соціофобії можуть включати – розвиток соціальних навичок у дітей та підлітків. Навчання ефективних стратегій спілкування, розв'язання конфліктів, вираження емоцій та асертивної поведінки. Формування позитивної самооцінки та впевненості в собі, заохочення досягнень, підтримка в складних ситуаціях та допомога у розвитку здорового сприйняття себе. Навчання стратегій подолання тривоги та ознайомлення з техніками релаксації, когнітивної реструктуризації та іншими методами керування тривожними думками та відчуттями. Створення підтримуючого соціального середовища, позитивних міжособистісних стосунків у сім'ї, школі та серед однолітків. Своєчасне звернення уваги на перші ознаки соціальної тривожності та надання необхідної підтримки. Підвищення обізнаності про соціофобію, інформування громадськості про природу розладу, його наслідки та можливості профілактики та лікування [17, с.21].

Таким чином, програма надає комплексний підхід до профілактики та корекції соціофобії у підлітків, забезпечуючи їм необхідні навички та підтримку для успішної соціальної адаптації. Враховуючи значний вплив соціофобії на особисте та соціальне функціонування, інвестиції в профілактичні програми є надзвичайно важливими для сприяння психічному здоров'ю та благополуччю населення.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати цінні дані щодо психологічних чинників, пов'язаних із соціофобією у підлітковому віці. Аналіз результатів підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між певними психологічними характеристиками та рівнем соціальної тривожності серед підлітків. Отримані дані розширюють теоретичні уявлення про природу соціофобії в цьому віковому періоді та мають практичне значення для розробки ефективних профілактичних та корекційних програм. Результати дослідження показали, що підлітки з високим рівнем соціофобії частіше вдаються до уникаючої поведінки в соціальних ситуаціях, що, в свою чергу, підтримує їхню тривожність. Отримані в ході дослідження результати мають важливе практичне значення для розробки та впровадження ефективних програм профілактики соціофобії серед підлітків, спрямованих на формування позитивного самосприйняття, розвиток соціальних навичок та навчання стратегіям подолання тривоги. Удосконалення методів психологічної корекції соціофобії, зокрема шляхом акцентування уваги на роботі з негативними когніціями, емоційною регуляцією та поведінковими експериментами. Проведене дослідження відкриває перспективи для подальших наукових розвідок у цій галузі. Розробка ефективних комплексних програм, що враховують виявлені психологічні чинники сприяє профілактики та психологічної корекції соціофобії у підлітків

Таким чином, емпіричне дослідження психологічних чинників соціофобії у підлітковому віці є важливим кроком у розумінні цієї проблеми. Отримані результати підкреслюють складну взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових факторів у розвитку та підтримці соціальної тривожності у підлітків і вказують на необхідність розробки комплексних та науково обґрунтованих стратегій профілактики та корекції.

ВИСНОВКИ

Нами було здійснено дослідження психологічних чинників соціофобії у підлітковому віці. Відповідно до мети дослідження та поставлених завдань, ми дійшли наступних висновків. Психологічні чинники, що сприяють розвитку соціофобії у підлітковому віці, є складним поєднанням індивідуальних особливостей та соціального оточення. Соціофобія в підлітковому віці не виникає з однієї причини, а є результатом взаємодії різних психологічних факторів. Низька самооцінка, перфекціонізм, тривожність, інтроверсія та гіперчутливість підвищують ризик розвитку соціофобії. Негативні стилі виховання, такі як авторитарність або гіперопіка, а також травматичний досвід у сім'ї, можуть сприяти розвитку розладу. Підтримка та розуміння з боку батьків мають важливе значення для профілактики соціофобії.

Булінг, соціальне відторгнення, академічний тиск і труднощі у спілкуванні з однолітками створюють стресові ситуації, що посилюють тривогу. Дружні стосунки з однолітками, навпаки, є важливим захисним фактором. Булінг, особливо кібербулінг, є серйозним травматичним досвідом, що може призвести до розвитку соціофобії та інших психічних розладів. Для ефективної допомоги підліткам з соціофобією необхідний комплексний підхід, що враховує всі ці психологічні чинники. Важлива співпраця між психологами, педагогами, батьками та самими підлітками. Соціальні мережі можуть посилювати соціальну тривогу, оскільки підлітки постійно порівнюють себе з іншими та відчувають тиск соціальних норм. Раннє виявлення та втручання є ключовими для запобігання хронізації розладу та покращення якості життя підлітків.

Дослідження показують, що певні нейробиологічні особливості, такі як гіперактивність мигдалеподібного тіла (частина мозку, що відповідає за реакцію на страх), можуть підвищувати схильність до тривожних розладів, включаючи

соціофобію. Дисбаланс нейромедіаторів, таких як серотонін та дофамін, також може відігравати роль у розвитку розладу. Підлітки з соціофобією часто мають спотворене сприйняття соціальних ситуацій, інтерпретуючи нейтральні або позитивні сигнали як негативні. Вони можуть схильні до катастрофізації, тобто перебільшення негативних наслідків соціальних взаємодій. Також, їм характерна вибіркова увага до негативних аспектів соціальних ситуацій, що підтримує їх тривогу. Підлітковий вік характеризується підвищеною самосвідомістю та увагою до власного «Я». Це може призвести до надмірної самокритики та страху перед оцінюванням з боку інших. Підлітки можуть відчувати себе постійно «під мікроскопом», що посилює їх тривогу.

Дослідження показують, що генетичні фактори можуть відігравати певну роль у розвитку тривожних розладів, включаючи соціофобію. Однак генетика не є єдиним визначальним фактором, і соціальне середовище також має значний вплив. Дослідження мозку показують, що у людей з соціофобією можуть бути певні відмінності в структурі та функціонуванні мозку, особливо в областях, пов'язаних з емоційною регуляцією та реакцією на страх. Дисбаланс нейромедіаторів, таких як серотонін та дофамін, також може відігравати роль.

Соціофобія часто співіснує з іншими психічними розладами, такими як депресія, генералізований тривожний розлад та розлади харчової поведінки. Це ускладнює діагностику та лікування, вимагаючи комплексного підходу. Профілактичні програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок та підвищення самооцінки, можуть бути ефективними у запобіганні розвитку соціофобії. Таким чином, соціофобія у підлітків формується під впливом комплексу психологічних чинників, серед яких виділяються особистісні риси, сімейне виховання, шкільне середовище та взаємовідносини з однолітками. Раннє виявлення цих чинників та надання комплексної допомоги є ключовими для запобігання розвитку хронічної форми розладу.