

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ФОБІЇ У ПІДЛІТКІВ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22234

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-22-2 \_\_\_\_\_ Людмила МЕЛЬНИК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2023

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

\_\_\_\_\_ Євген ПОТАПЧУК

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

## ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Людмила МЕЛЬНИК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості соціальної фобії у підлітків»

Керівник кваліфікаційної роботи: В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, вибірка - 64 особи, комплекс методів та методик дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory); Шкала особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, Шкала соціальної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методи математично-статистичної обробки даних, коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти соціофобії в контексті психологічних особливостей підлітків, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей соціофобії у підлітків, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) :Рисунок

1.2.1 Рівень особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна, таблиця

1.2.1 Результати опитування за шкалою соціальної фобії SPIN (у %).

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

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

Дата видачі завдання 19 грудня 2022 року

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	_____ жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	_____ грудня 2023 р.	виконано

Здобувач \_\_\_\_\_ Людмила МЕЛЬНИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи \_\_\_\_\_ В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості соціальної фобії у підлітків»

Здобувач Маріна ОЛІЙНИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 72 сторінки, 1 таблицю, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 60 найменувань.

Ключові слова: соціальна тривожність, соціальна фобія, підлітки, психічний стан, стрес, криза ідентичності, соціалізація, психологічні особливості, соціальна взаємодія, соціальний вплив.

Об'єкт дослідження: процес соціалізації підлітків.

Предмет дослідження: особливості соціофобії у підлітковому віці.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо подолання соціальної фобії у підлітків.

Одержані результати можуть бути використані для розробки нових програм навчання батьків і вчителів щодо соціальної тривожності у підлітків. Ці програми можуть допомогти батькам і вчителям краще зрозуміти соціальну тривожність і надавати підтримку підліткам, які страждають від цього розладу.

Дипломник \_\_\_\_\_ Людмила МЕЛЬНИК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІОФОБІЇ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ.....	11
1.1 Психологічні особливості процесу соціалізації підлітків .....	11
1.2 Поняття та специфіка розвитку соціофобії у підлітків .....	19
1.3 Основні детермінанти розвитку соціофобії у підлітків .....	29
Висновки до розділу .....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІОФОБІЇ У ПІДЛІТКІВ .....	36
2.1 Опис методів дослідження .....	36
2.2 Аналіз результатів дослідження проявів соціофобії, особистісної тривожності та соціалізації у підлітків .....	40
2.3 Прояви кореляції між рівнями соціофобії та соціалізації у підлітків і кореляційного зв'язку між тривожністю та соціофобією.....	45
2.4 Рекомендації щодо подолання соціофобії у підлітків .....	53
Висновки до розділу .....	61
ВИСНОВКИ .....	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	66

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний стан дослідження провідних проблем розвитку особистості підлітка в онтогенезі свідчить про велику зацікавленість цим віковим періодом таких фундаментальних наук, як-от: психологія, вікова антропологія, педагогіка, соціологія, фізіологія тощо. У зв'язку з тим, що міжособистісна взаємодія в підлітковому віці є провідною діяльністю, вітчизняні психологи підкреслюють нерозривний зв'язок діяльності та спілкування в якості базових категорій психології. Міжособистісна взаємодія, спілкування в підлітковому віці є провідною діяльністю, а криза цього віку пов'язана з комунікативними протиріччями. Емоційні труднощі, пов'язані з труднощами соціальної адаптації, вимагають своєчасної корекції. В науковій літературі привертають увагу дослідження щодо зростання тривожності серед дітей та підлітків (Н. Гаранян, Ханін).

Сучасна українська реальність впродовж останніх років, з її небезпекою для суспільства, вимушена ізолюваність людей, неможливість безпосереднього контакту, дистанціювання один від одного виявили потужну глибинну соціальну потребу людини бути поруч з іншими, спілкуватися, взаємодіяти. Довготривале перебування у власному домі з членами своєї родини – стали для багатьох підлітків суцільним випробуванням на якість стосунків з самим собою. Відсутність можливості взаємодії особливо важко переживають молодь та підлітки, адже саме у цьому віці потреба у взаємодії визначає особистісний розвиток. Проблеми, пов'язані з ускладненням соціально-психологічного життя людей, потребують вивчення й осмислення з метою пошуку нестандартних рішень психологічної підтримки та допомоги. Інтенсифікація навчального процесу, перехід до нових форм навчання, необхідність професійного утвердження,

проблеми у сімейних і соціальних стосунках виступають потенційними джерелами тривоги та стресу сучасних молодих людей.

Соціофобія характеризується стійким та ірраціональним страхом соціальної взаємодії, що призводить до уникнення ситуацій, для яких характерні соціальні контакти. На думку А. Прихожан, тривожність – це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, яка загрожує» [6, с. 5].

За умов військової агресії та соціально-економічної нестабільності в країні спостерігається зростання рівня тривожних розладів серед населення. Особливо гостро це проявляється в підлітковому віці, для якого є характерною підвищена емоційна чутливість та вразливість. В умовах військових дій підлітки зазнають впливу численних травматичних подій та хронічного стресу, що призводить до поширення соціофобій, які істотно порушують їхню соціалізацію та особистісний розвиток.

Регулярний вплив психологічних стресогенних факторів, таких як стресові події в житті, можуть сприяти розвитку соціальних фобій у підлітків. Низький рівень стресостійкості може робити підлітків більш уразливими до стресу та соціальної тривожності. Підлітки з низьким рівнем стресостійкості можуть мати відчуття низької самооцінки, що, в свою чергу, може сприяти розвитку соціальних фобій. Високий рівень стресостійкості може бути пов'язаний з більшою внутрішньою стійкістю та впевненістю в собі, що зменшує ризик розвитку соціальних фобій.

Згідно з останніми даними, найбільш вразливою категорією до розвитку соціофобій є саме підлітки (Мазур, 2023; Слободян, 2023). Це пов'язано з сензитивністю підліткового віку до стресогенних чинників та кризою ідентичності, котра переживається в цей період. Масована психотравматизація українських підлітків внаслідок війни супроводжується

наростанням симптомів соціальної тривоги, уникнення міжособистісної взаємодії, що в подальшому може значно ускладнити їх соціалізацію та особистісний розвиток.

Отже, гострота проблеми зумовлює необхідність поглибленого вивчення феноменології, детермінант та можливих шляхів подолання соціофобії саме в сучасних українських підлітків, які переживають зміни особистості в умовах підвищеного рівня стресогенних факторів. Але в сучасній академічній психології відсутні готові науково обгрунтовані розробки щодо подолання соціофобії, орієнтовані саме на сучасних підлітків. Ця невідповідність між запитом психологічної практики і можливостями академічної психології і зумовила вибір теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – процес соціалізації підлітків.

**Предмет дослідження** – особливості соціофобії у підлітків.

**Мета дослідження** – з'ясування особливостей прояву соціофобії у підлітковому віці.

**Завдання дослідження:**

- 1) теоретично з'ясувати психологічні особливості процесу соціалізації підлітків;
- 2) здійснити теоретичний аналіз розвитку соціофобії у підлітків;
- 3) емпірично дослідити особливості прояву соціофобії у підлітків і встановити наявність кореляційних зв'язків соціофобії з рівнем соціалізації підлітків та особистої тривожності особи з соціалізацією;
- 4) розробити рекомендації щодо подолання соціофобії у підлітків.

**Методи дослідження.** Використовувались такі методи: теоретичні – аналіз наукових статей, монографій та інших джерел, в яких досліджено та описано особливості психологічного розвитку і процесу соціалізації

підлітків, закономірності формування в підлітків тривоги та страхів, вплив соціалізації на розвиток особистісних психологічних характеристик особистості підлітка; систематизація й узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування, тестування, зокрема використали такі психодіагностичні методики, як:

- Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory);
- Шкала особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна;
- Шкала соціальної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Також були використані методи математично-статистичної обробки даних, зокрема, коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона.

**Гіпотеза дослідження:** між соціофобією і рівнем тривожності та між соціофобією і рівнем соціалізації можуть існувати позитивні кореляційні зв'язки.

**Експериментальна база дослідження:** емпіричне дослідження проведене на базі середньої загальноосвітньої школи № 21 (м. Хмельницький).

**Практичне значення роботи** полягає у поглибленні уявлень про особливості соціофобії у підлітків. Практична значущість визначається можливістю використання результатів дослідження в практиці консультативної роботи з підлітками, які страждають на соціофобію; розроблені рекомендації щодо подолання соціофобії у підлітків можуть використовуватися в освітньому процесі для підготовки психологів і педагогів, а також застосовуватись психологами-практиками й працівниками психологічних служб в організації консультативної, превентивної роботи в закладах освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження були представлені на кафедральних наукових семінарах «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2023» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 18-19 жовтня 2023 р.) і «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2023» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 24-25 листопада 2023 р.), а також на XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 30 листопада 2023 р.) та опубліковані в збірнику матеріалів цієї конференції [33].

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (60 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки, основна частина складає 65 сторінок. Кваліфікаційна робота містить 1 таблицю і 1 рисунок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІОФОБІЇ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

### 1.1 Психологічні особливості процесу соціалізації підлітків

У підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток особистості, що вимагає інтенсивної соціалізації. У цей період підліток стає більш активним суб'єктом соціалізації, самостійно ставить перед собою цілі та обирає способи їх досягнення. Соціальне середовище має особливо сильний вплив на підлітка, він більш чутливий до впливу соціальних норм. Проблема соціалізації особистості є однією з центральних у психології. Вона вивчає процес формування особистості в умовах соціального середовища.

Здійснивши дослідження наукових публікацій ми з'ясували, що підлітковий період є часом значних психологічних змін та пошуку особистісного зростання, яке включає в себе формування власної ідентичності та розвиток внутрішніх ресурсів для подальшого життя. Підлітковий вік – один із найскладніших етапів в онтогенезі людини, оскільки в цей період відбувається не тільки корінна перебудова психологічних структур, які склалися раніше, але й виникають нові утворення, закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні відповідних уявлень та соціальних установок. Внаслідок прискореного психічного, психологічного, соціального, фізіологічного дорослішання підлітку притаманна нестабільність емоційних переживань. Загострюють емоційні переживання кризовий і прискорений розвиток, ендокринний «шторм», загострення відчуття самостійності та дорослості, втеча від батьківської опіки.

Важливим моментом у житті підлітків є пошук моральних цінностей, сенсу життя. У цьому віці вони – максималісти. Часто підліток у своєму пошуку стає – самотнім подорожнім. Особливе значення у процесі самовизначення і самоствердження підлітка відіграє соціальне середовище, зокрема сім'я, оскільки саме в підлітковому віці дітям як ніколи потрібний приклад батьків, їхня порада та підтримка. Підлітковий вік нелегко пережити і кожній дитині, і її батькам – це час складних психофізіологічних змін. Природно дитина потребує тісного емоційного контакту з батьками, відсутність якого створює незадоволеність життєво важливої потреби в любові, а це обертається в поведінці агресивністю, роздратованістю, стурбованістю, симптомами боязливості і тривожності. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття підлітка, а й у подальшому його житті порушує функціональні можливості психіки – занижена самооцінка, низький рівень навальності в силу ригідності мислення, відсутності креативу уяви, продуктивності пам'яті – відбувається деструкція і гальмування розвитку особистості. Так звані «хронічні тривоги» часто перетворюються проблеми зі здоров'ям [11, с. 6-7]

У глибокому аналізі особливостей підліткового періоду важливо враховувати внесок відомих дослідників, які вивчали психічний розвиток молоді. Низка досліджень і концепцій стали важливими у розумінні цього етапу в житті особистості [13, с. 551-553].

Ерік Еріксон був психоаналітиком, який висунув теорію психосоціального розвитку, відому як «восьмиступенева модель». Однією з ключових фаз його моделі є «криза ідентичності», яка виникає під час підліткового періоду. Це період, коли підліток шукає своє місце у світі, визначає власну особистість та вирішує питання щодо власних цінностей та життєвих цілей. Еріксон стверджував, що підліток стикається з конфліктом

між пошуком своєї ідентичності та постійним натиском оточуючого світу. Криза ідентичності та самовизначення. Тобто, підлітковий вік характеризується кризою ідентичності, коли особистість намагається знайти своє місце у світі та зрозуміти, хто вона є. Цей процес може призвести до внутрішніх конфліктів, пошуку власних цінностей та переосмислення ролі в суспільстві. Нездійснення цього пошуку може призвести до почуття відчуженості, неуспіху та соціальної тривожності.

Джин Піджет зверталася до питання про роль батьків та сімейного оточення в розвитку підлітків. Вона підкреслювала, що підлітковий вік супроводжується переосмисленням стосунків з батьками, виникненням конфліктів та потребою у більшій незалежності. Її роботи були спрямовані на допомогу батькам у відносинах із підлітками.

Девід Елкінс працював у галузі психології розвитку та звертав увагу на те, що підліток повинен вирішувати конфлікт між самоідентифікацією та потребою взаємодії з оточуючим світом. Його теорія стверджує, що для успішного переходу в доросле життя підлітку потрібно знайти баланс між індивідуальністю та взаємодією з оточуючим середовищем.

Урі Бронфенбреннер висунув теорію екологічних систем, в якій він виділив різні рівні впливу на розвиток людини. Вона акцентує увагу на важливості взаємодії з оточуючими екологічними системами, такими як сім'я, школа, ровесники, для формування особистості.

Джин Твені вивчала вплив самосвідомості на сприйняття світу. Її дослідження вказують на те, що підвищена самосвідомість може впливати на ставлення до соціальних ситуацій та ризик виникнення соціальних фобій у підлітковому віці.

Ці вчені внесли значний внесок у розуміння психічного розвитку підлітків, розкривши важливі аспекти, такі як взаємодія з оточуючим

середовищем, самоідентифікація та формування ідентичності у цьому життєвому періоді.

Стан самосвідомості підлітків є ключовим фактором у формуванні їхньої психіки. Дослідники вказують на те, що самосвідомість підлітків знаходиться на перехідному етапі між дитинством та дорослістю. Зростаюча самосвідомість призводить до бажання підлітків зрозуміти свою ідентичність, власні мотивації та цінності. Це може призвести до занепокоєнь, коли вони порівнюють себе з іншими та визначають своє місце у соціумі.

Оточення підлітка, зокрема сім'я, ровесники, школа та інші соціальні інституції, мають значний вплив на його психічний стан. Дослідження Урі Бронфенбреннера про «екологічні системи» вказують на важливість ролі кожної з цих систем у формуванні особистості. Наприклад, сімейна підтримка та стиль виховання, взаємодія з ровесниками та співробітництво у школі впливають на стан психічного здоров'я підлітка. У підлітковому віці соціальне оточення, таке як родина, школа, ровесники та інші соціальні структури, має значний вплив на психічний стан. Альфред Адлер розглядав роль родини у формуванні особистості. Наприклад, сімейне середовище, де відсутня підтримка або де виникають конфлікти, може сприяти виникненню соціальних тривожностей у підлітків.

У працях вітчизняних психологів Л. Виготського, Л. Буєвої, І. Кона, А. Макаренка, Л. Рубінштейна, І. Беха показано, що соціалізація є взаємозалежним процесом між умовами соціального середовища і розвитком особистості.

Відповідно до теорії психоаналізу, рушійною силою поведінки особистості є її соціальне оточення. Згідно теорії Е. Фромма, людина має двоїсту природу, тобто, одночасно прагне бути незалежною та не в змозі

бути самотньою. За Е. Фроммом, це фатальна основа міжособистісних стосунків. В сучасних соціальнопсихологічних дослідженнях зазначається, що прогресивні зміни в механізмах соціально-психологічного відображення, способах поведінки, видах діяльності людини зумовлені єдністю соціальних впливів з природними можливостями індивіда. Одним з діагностичних критеріїв порушення соціальної адаптації виступають міжособистісні відносини. Надання такого статусу цілком допустимо, враховуючи, що в основі міжособистісних відносин лежить емоційний компонент. Народження та розвиток даних відносин безпосередньо залежать від міжособистісної привабливості й обумовлені не стільки об'єктивними умовами, скільки суб'єктивною потребою в спілкуванні та задоволенні цієї потреби. Одна з головних тенденцій перехідного віку – переорієнтація підлітка з батьків, вчителів і взагалі старших на однолітків, більш або менш рівних собі за статусом. У життєдіяльності старших школярів важлива роль належить їхньому спілкуванню з ровесниками. У розширенні сфери спілкування реалізується потреба переживати нові враження, набувати новий досвід, відчувати себе у новій ролі, а також потреба у його вибірковості, самовиявленні та розумінні з боку інших.

Як відомо, під час кризових періодів людина змінюється дуже швидко. Межі, що визначають початок та кінець кризи, досить нечіткі. Найбільш різке загострення спостерігається в середині кризи. Внутрішній світ людини в цей час супроводжується важкими переживаннями. Підлітковий вік (13-16 років), як кризовий період, чітко виділяється лише в індустріально розвинених суспільствах.

Антропологічні дослідження показують залежність підліткового віку від цивілізації та обрядів ініціації, а Е. Шпрангер та Ш. Бюлер важливе значення приділяли культурі. В літературі цей період описаний під різними

назвами, які відображують вікові зміни в житті підлітка, а саме: підлітковий, перехідний, пубертатний, отроцтво, негативна фаза віку статевого дозрівання, вік «другого перерізування пуло вини». Підліток постійно потрапляє в ситуацію дискомфорту, фруструється емоційна сфера, підвищується тривожність. Вперше підліток, як об'єкт, у психологічній науці досліджувався С. Холлом у 1883 році. Згідно його теорії рекапітуляції, підлітковий вік є відтворенням епохи хаосу, що передувала виникненню цивілізації. Е. Шпрангер розглядав підлітковий вік у культурнодуховному контексті. Він вважав, що зміст цього віку складає вrostання людини в культуру і дух даної епохи.

Психічні зміни у підлітків також можуть бути різними. Наприклад, підлітки можуть відчувати підвищену емоційність, мінливість настрою. Вони можуть бути дратівливими, образливими, бунтівливими. Це пов'язано з тим, що підлітки ще не навчилися контролювати свої емоції.

На думку М. А. Кузнєцова, підлітковому віку характерне відчуження від світу дорослих, бажанням незалежності від них, прагненням відстоювати власну незалежність і права [27, с. 112-115].

Підлітки також можуть відчувати занижену самооцінку. Вони можуть порівнювати себе з іншими підлітками і відчувати, що вони не такі хороші. Це може викликати у них почуття тривоги та депресії. На думку С. Д. Максименко, система взаємовідносин складає ядро особистості. Ця система формується під впливом віддзеркалення свідомістю людини навколишньої дійсності. Негативний нервово-психічний стан людини частіше за все виявляється пов'язаним з соціальними явищами, тобто емоційний стрес є невід'ємною частиною соціальної адаптації особистості. Існують характеристики особистості, які визначають успішність адаптації людини в найрізноманітніших умовах [29, с. 6-11]. Ці характеристики

формується в процесі всього життя людини, і до їх числа передусім слід віднести рівень нервово-психічної стійкості, самооцінку особистості, відчуття своєї значущості для оточуючих, рівень конфліктності, досвід спілкування, морально-етичну орієнтацію, орієнтацію на вимоги найближчого оточення.

Підвищений рівень тривожності справляє помітний негативний вплив на процес соціалізації в підлітковому віці. Зокрема, виражені прояви страху та неспокою підлітків у ситуаціях соціальної взаємодії істотно утруднюють налагодження контактів з однолітками. Адже саме спілкування з ровесниками є вагомим чинником соціалізації.

Тривожні підлітки схильні уникати комунікації, обмежувати коло спілкування, що перешкоджає засвоєнню соціального досвіду. Крім цього, тривожність може виявлятися у формі фобічних реакцій на конкретні ситуації соціальної взаємодії, скажімо, публічні виступи. Це також заважає повноцінній інтеграції підлітка в соціум.

Соціальні зміни у підлітків можуть також проявлятися по-різному. Наприклад, підлітки можуть почати дистанціюватися від батьків і інших дорослих. Вони можуть прагнути до спілкування з однолітками, які стають для них найважливішими людьми. Однак, школярі можуть відчувати потребу в самоствердженні. Вони можуть прагнути домогтися успіху в навчанні, спорті, творчості. Це може призводити до того, що вони будуть змагатися з іншими підлітками, що може викликати у них конфлікти. Підліткові кризи можуть проявлятися по-різному. Наприклад, підліток може відчувати тривогу, страх, депресію. Він може вести себе бунтівливо, агресивно, замкнено.

Підлітки мають тенденцію реагувати на соціальні ситуації іншим чином, ніж дорослі. Джин Піджет зазначав, що підлітки частіше сприймають соціальні ситуації як загрозливі, що може призвести до більшого рівня тривоги у порівнянні з дорослими. Взаємодія з оточенням може визначати рівень комфорту або некомфорту у соціальних ситуаціях, що впливає

Підсумовуючи, підкреслимо ключові ідеї підрозділу, Соціалізація підлітків, зокрема їхнє спілкування та інтеракції з оточенням, відіграють ключову роль у розвитку соціальних фобій. Численні дослідження показують, що негативний досвід спілкування у підлітковому віці може сприяти формуванню тривоги у соціальних ситуаціях. Наприклад, глузування однолітків, критика батьків чи вчителів, відчуження у групі – усе це чинники ризику розвитку соціофобії.

З іншого боку, позитивні соціальні інтеракції, прийняття групою, конструктивний зворотній зв'язок сприяють здоровій самооцінці та впевненості у спілкуванні. Отже, якість комунікації підлітка з однолітками та дорослими є вирішальним чинником формування його соціальних навичок та запобігання фобіям.

Соціалізація підлітків – активний процес, який включає усвідомлення соціальних норм, взаємодію зі світом дорослих та ровесниками, адаптацію до соціальних ролей. За теорією Девіда Елкінса, підлітки стикаються з конфліктом між індивідуальністю та взаємодією з оточуючим світом. Цей конфлікт може призвести до стресу та появи соціальних фобій [16, с. 83-85].

## 1.2 Поняття та специфіка розвитку соціофобії у підлітків

В підлітковому віці перед особистістю постає задача першого соціального усвідомлення себе і свого місця у світі. Вирішення цього завдання потребує значної соціальної активності та розвинутої системи стосунків. Велика роль відводиться колективно-груповим формам спілкування, зростає значущість референтних груп. Посилюється потреба у встановленні більш широких відносин, що виходять за межі сім'ї [23, с. 206-209].

Перші спроби описати проблему страху були зроблені філософами різних шкіл та напрямків (Аристотель, Платон, М. Монтень, Т. Гоббс, Р. Декарт, Б. Спіноза, І. Кант, Л. Фейєрбах, С. К'єркегор, П. Тілліх, А. Камю, Ж.-П. Сартр та ін.). Соціально-філософський аспект проблеми страхів розкритий у працях Л. М. Газнюк, А. О. Прохорова, В. А. Андрусенко та ін. Праці зарубіжних вчених також містять велику кількість інформації про страхи. Цією проблемою займалися З. Фрейд, Ф. Ріман, Р. Мей, А. Т. Джерсілд, К. Ізард, Дж. Боулбі, Дж. Грей, У. Джеймс, Д. Уотсон, Ф. Зімбардо, А. Фрейд, Р. Хеллем, К. Хорні, Е. Фром, Б. Філіпс та ін. У вітчизняній літературі рідко зустрічаються дослідження шкільних страхів, хоча дана проблема торкається і таких наук, як філософія, медицина, педагогіка. Тому проблема шкільних страхів вимагає більш детального вивчення, а саме дослідження причин виникнення страхів, їх закріплення, виділення найбільш виражених шкільних страхів. На сьогоднішній день існує чимало досліджень та наукових праць, які демонструють подібності та відмінності між тривогою і страхом.

На перший погляд, як указує М. І. Алексеева, різниця проста: страх – це реакція на конкретно існуючу загрозу; тривожність – це стан неприємного

передчуття без видимої причини. У деяких дослідженнях страх розглядається як фундаментальна емоція, а тривожність, яка формується на його основі, часто у комбінації з іншими базовими емоціями, як більш складне емоційне явище. Натомість П. Тілліх вважає, що страх і тривожність є нерозривними: вони тісно пов'язані між собою. Він визначає тривожність як страх перед невідомим. Таким чином, тривога – це базисна реакція, загальне поняття, а страх – це вираз тієї ж якості, але об'єктивній формі. Саме тому тривога надалі розглядатиметься у тісному зв'язку зі страхом [2, с. 481-482].

Представники екзистенціального підходу розглядають тривожність як беззахисність, загроза власному існуванню, що залежить від оцінних ставлень до особистості і її визнання іншими людьми (А. Камю, Дж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс) [14, с. 8].

Існує ряд достатньо розроблених концепцій вивчення феномену тривожності. Засновник психоаналізу З. Фройд вважав, що тривога – це функція «Его». Її призначення – попередити людину про загрозу, яку треба зустріти або уникнути. Тривога дає можливість особистості реагувати в загрозових ситуаціях адаптивним чином. Тобто основна функція тривоги, за З. Фройдом – допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час [14]. З. Фройд виокремив три основних види тривожності: об'єктивну, викликану реальною зовнішньою небезпекою; невротичну, викликану небезпекою невідомою і невизначеною; моральну, названу ним «тривожність совісті». Об'єктивна тривога є емоційною відповіддю на загрозу зовнішнього світу, є синонімом страху і може послаблювати здатність людини ефективно боротися з джерелом загрози. За його висновками, до складу тривожності входять поняття: «тривога», «страх»,

«занепокоєння». Страх є афективним відображенням у свідомості людини конкретної загрози для її життя і благополуччя. Тривога трактується як емоційно загострене відчуття майбутньої загрози. Тривога (на відміну від страху) не завжди негативно сприймається, оскільки вона можлива й у вигляді радісного хвилювання, хвилюючого очікування. Тривожність також має вагомий вплив на самоствалення людини. Інтенсивність тривоги здебільшого відбиває індивідуальні особливості особистості. На думку Т. В. Говорун, занижена самооцінка виявляється в постійній тривожності, страхові перед негативною думкою про себе, у загостреній чутливості до всього, що якимось чином зачіпає особистість. Такі люди хворобливіше реагують на критику, сміх, осуд, болісно сприймають невдачі у навчанні [19, с. 303-304].

Карен Хорні на відміну від Зигмунда Фрейда, не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Вона говорила про те, що тривога є результатом відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитячому віці у людини є дві основні потреби: потреба у безпеці і потреба у задоволенні. Потреба у безпеці виражається у бажанні бути захищеною і бажаною. Її задоволення повною мірою залежить від батьків дитини: якщо вони її задовольняють, формується здорова особистість. Якщо батьки не задовольняють цієї потреби, у дитини формується банальна ворожість, на фоні якої розвивається банальна тривога – відчуття безпомічності і самотності у потенційно небезпечному світі [14, с. 10]. Причиною тривожності на психологічному рівні може бути неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе.

У 1980 році вперше в міжнародну класифікацію хвороб введено поняття «соціальний страх». Однак соціальні страхи були описані психіатрами в Німеччині, Англії та Японії ще у XVIII сторіччі. Вони проявлялися в цих країнах в період проведення реформ та важких соціально-

економічних умов і, найчастіше, спостерігалися серед молоді. Соціальні страхи найчастіше розпочинаються в ранньому підлітковому віці, тому батькам потрібно бути особливо уважними до дітей у цей період, оскільки, залишені без уваги, соціальні страхи псуватимуть усе подальше життя [20].

Соціальний страх полягає у боязні оцінки та критики з боку інших людей, а особливо серед однолітків. Такий страх може бути конкретним: страх перед публічним виступом, страх спілкування з особою протилежної статі, розмовляти по телефону, або генералізованим, коли йдеться майже про всі ситуації, які виникають поза сім'єю та домом.

Стикаючись зі стресовими для себе ситуаціями, такі підлітки часто відчують сильне серцебиття, пітливість, тремтіння, напруження м'язів, сухість у роті, відчуття жару чи холоду, іноді і головний біль [20].

На першій стадії розвитку людини, яку виділяє Е. Еріксон, результатом є показник соціальної взаємодії, на позитивному полюсом якого є довіра, а негативним – недовіра. Якщо дитина не отримує любові, не відчуває турботи з боку рідних, то у неї розвивається недовіра – підозрілість і боязливість по відношенню до навколишнього середовища. Результатом другого етапу є формування почуття самостійності або нерішучості. Звідси ми бачимо, джерела формування механізмів почуття тривожності. Е. Еріксон виділяє всього вісім стадій розвитку. Всі вони закінчуються позитивним чи негативним вирішенням питань про місце і ставлення особистості до навколишнього світу і до себе. Якщо результат позитивний – в індивіда відбувається ідентифікація власного «Я», формується почуття довіри до оточуючих та навколишнього світу, самостійність, підприємливість, вмільість, бажання цікавитися долею людей за межами сімейного кола, відчуття осмислення власного життя. При негативному результаті – формується почуття загальної недовіри, самотності, власної

неповноцінності, нерозуміння своєї ролі у суспільстві, нерішучості, стану самопоглинання і почуття безнадійності [56].

Соціальна фобія – це тривожний розлад, який характеризується сильним страхом або тривогою перед соціальними ситуаціями. Особи із соціальною фобією бояться бути осудженими або осміяними іншими людьми. Вони можуть уникати соціальних ситуацій, що може негативно вплинути на їхнє навчання, роботу та особисті стосунки.

Стиль батьківського виховання відіграє ключову роль у формуванні соціальної впевненості чи фобій дитини. Проте цей взаємозв'язок має багато нюансів. Наприклад, дослідження показують, що так званий «відсторонений стиль» виховання, коли батьки емоційно холодні, відчужені, не приділяють уваги переживанням та інтересам дитини, також може негативно позначатися на її соціалізації. Така дитина не набуває відчуття близькості, розуміння, що ускладнює комунікацію з однолітками та формує значний ризик соціальної фобії у підлітка.

Крім стилю виховання, вагоме значення має й характер самого спілкування батьків з дитиною. Зокрема наявність у розмовах тепла, гумору, навіть розважальних моментів, допомагає дитині почуватися більш розкуто, вільно, менше турбуватися про соціальні очікування чи оцінки. Таким чином, аналізуючи вплив сімейної соціалізації на ризик соціофобії, слід брати до уваги як загальний стиль виховання, так і безпосередній характер взаємодії та комунікації з дитиною

Патогенез соціальної фобії часто розглядають через призму негативного досвіду стосунків у дитячому та підлітковому віці: конфлікти в сім'ї (фізичне та емоційне насилля з боку рідних), булінгу чи дискримінації (зневаги) через соціокультурні відмінності тощо [21, с. 150-151]. Проте такі чинники не є самобутніми етіологічними. Їхній вплив на формування

неефективних когнітивних стратегій оцінки соціальних ситуацій (і себе в них) та уникання коригуючого досвіду – закріплює негативний досвід як травматичний, що чинить вплив на стійкість психопатологічної симптоматики та психосоціальну дезадаптацію. Тому особи з досвідом соціальної фобії здебільшого повідомляють про один епізод або декілька: з елементами соціального приниження, відторгнення та критики – як клінічно значущий травматичний дистрес, попри те, що такі явища та події – зазвичай не вважаються травматичними (не відповідають критерію А відповідно до DSM-5). Негативний соціальний досвід може супроводжуватися ознаками гіперзбудливості, униканням «травматичних стимулів», змінами когнітивної діяльності, емоційними зрушеннями (ознаки емоційного оніміння) і розладами настрою, а часом – нав'язливими асоціаціями та спогадами, які нагадують симптоми кластера «вторгнення» відповідно критеріїв посттравматичного стресового розладу (ПТСР) за DSM-5.

Існує кілька теорій про причини соціальної фобії в підлітків. Одна з теорій полягає в тому, що соціальна фобія є результатом негативних соціальних досвідів, таких як осміяння або приниження. Ці негативні досвіди можуть призвести до того, що підліток буде боятися повторення такого досвіду [22, с. 98-101].

Інша теорія полягає в тому, що соціальна фобія є результатом негативних думок і переконань про себе і інших людей. Підлітки з соціальною фобією часто думають, що вони будуть осміяні або принижені в соціальних ситуаціях. Ці негативні думки можуть призвести до виникнення тривоги в соціальних ситуаціях [11, с. 70].

Ще одна теорія полягає в тому, що соціальна фобія є результатом нестачі впевненості в собі. Підлітки з соціальною фобією часто відчувають

себе невпевненими в собі в соціальних ситуаціях. Ця нестача впевненості в собі може призвести до виникнення тривоги в соціальних ситуаціях.

У ряді досліджень прослідковується ідея, що підліткове прагнення бути кращим й «ідеальним» обумовлює постійне відчуття напруження через можливість бути оціненими негативно. Нав'язливий страх й емоційне напруження виглядати не досконалим, сприяє фіксації на тілесних відчуттях, як на таких, що суб'єктивно можна контролювати. Водночас такий контроль зазвичай зазнає поразки, а часткові успіхи підсилюють тривогу, що наступного разу буде гірше чи важче [12, с. 114-121]. Іншим аспектом, який підсилює емоційний дискомфорт, зокрема, є те, що в академічному чи професійному житті, існує упередження про прямолінійну залежність здібностей індивіда та його успішністю під час усної комунікації. Так, студенти можуть відчувати власну «слабкість» у ефективному висловлюванні думок й тому очікують, що через це будуть формувати негативне враження про власні когнітивні здібності. Саме з наслідками переживання такого дискомфорту, студенти обирають стратегію уникнення чи контрольованого (дозованого) «розкриття». Вони менш схильні до ризику, проявів ініціативи та висловлення власних амбітних планів, що з часом призводить до значної ангедонії, незадоволення та песимізму. У 2-х річному дослідженні за участі 253 студентів університетів США вказується, що низькі оцінки в навчанні можуть бути наслідком страху перед публічними виступами серед студентів, та труднощами у емоційному контролі у період адаптації до навчання [57, с. 159-168]. Слідуючи за думкою авторки дослідження, студенти схильні до уникнення соціальної активності й взаємодії на публіці, не зважаючи на те, що вона може розширювати й сприяти кар'єрним можливостям. Часто люди з цією проблемою не в змозі продемонструвати свою ефективність й професійну

майстерність у різних соціальних ситуаціях, почуваючи себе незручно не тільки через страх негативної оцінки, а й через потенційне приниження у присутності інших.

Багато науковців проводили дослідження соціальної фобії в підлітків. Ці дослідження показали, що соціальна фобія у підлітків часто пов'язана з наступними факторами [51, с. 120-125]:

- негативні соціальні досвіди, такі як осміяння або приниження;
- негативні думки і переконання про себе і інших людей;
- нестача впевненості в собі.

Крім того, дослідження показали, що соціальна фобія в підлітків може бути пов'язана з такими факторами, як стрес, травма, зловживання психоактивними речовинами [3, с. 23].

Соціалізація підлітків, зокрема їхнє спілкування та інтеракції з оточенням, відіграють ключову роль у розвитку соціальних фобій. Під час цього процесу підлітки намагаються узгодити свої внутрішні переживання з соціальними очікуваннями. Недостатня адаптація чи відчуття невпевненості у спілкуванні можуть призвести до занепокоєнь та соціальних фобій. Соціалізація у підлітковому віці представляє собою процес взаємодії та включення у соціальні групи та структури, які впливають на формування і розвиток особистості. Цей процес може мати значний вплив на розвиток соціальних фобій у підлітків [45, с. 85].

Роль родини в соціалізації є важливою, оскільки саме тут формуються перші соціальні взаємини та набуваються ключові навички. Моделювання відносин в родині може впливати на сприйняття та реакції підлітка на зовнішні соціальні стимули. Наприклад, деякі форми виховання, що характеризуються високим контролем або недостатньою підтримкою, можуть сприяти появі тривожності та соціальних фобій у підлітків.

Шкільне середовище є одним із основних місць соціалізації підлітків. Тут вони вступають у різноманітні соціальні взаємодії з однолітками та вчителями. Негативні досвіди у школі, такі як відчуття відхилення, конфлікти з ровесниками або проблеми у спілкуванні, можуть бути пов'язані з формуванням соціальних фобій [3, с. 63].

Крім цього, у підлітковому віці важливим чинником стає інтернет-спілкування. Онлайн-комунікація полегшує розвиток соціальних навичок для інтровертивних чи сором'язливих підлітків. З іншого ж боку, надмірне «занурення» у віртуальний світ може заважати реальній соціалізації та посилювати схильність до формування соціофобії.

З одного боку, онлайн-спілкування дає підліткам додаткові можливості для соціальної практики, особливо тим, хто стикається з труднощами комунікації в реальному житті. Віртуальний простір дозволяє відпрацювати соціальні навички у більш «безпечних» умовах за меншого тиску та ризиків. Онлайн-взаємодія надає важливі можливості для розвитку комунікативних навичок, які потім переносяться й у офлайн. Плюс сприяє задоволенню потреб у спілкуванні та визнанні, що також вкрай важливо для підлітка. Водночас результати якісних досліджень свідчать, що помірно онлайн-спілкування може полегшувати комунікацію з однолітками для інтровертних чи тривожних підлітків.

Проте, надмірне захоплення онлайн-взаємодією несе і загрози. По-перше, це формування своєрідної «залежності» від віртуального спілкування як більш легкого та комфортного, порівняно з живою комунікацією. По-друге, ризик стати жертвою булінгу чи грумінгу в мережі. Нарешті, небезпека заміщення реальних дружніх стосунків віртуальними, що може гальмувати розвиток справжніх соціальних навичок.

Тому важливо знаходити баланс між онлайн та офлайн взаємодією, адже надмірне «занурення» у віртуальний світ може відчужувати підлітка від однолітків, призводити до втрати навичок безпосередньої комунікації віч-на-віч. Ці фактори, безумовно, гальмують гармонійну соціалізацію.

Неуспіхи у соціальних взаємодіях чи негативні переживання можуть впливати на формування соціальних фобій у підлітків. Під час цього періоду особливо важливим є здобуття прийняття та розуміння себе, що може бути складним у випадку соціальних незручностей.

Також важливим фактором є здатність підлітка до адаптації та реагування на соціальний стрес. Наприклад, відчуття неуспіху чи відкидання під час спілкування може призвести до формування соціальної тривожності та соціальних фобій, що стане частою проблемою у підлітковому віці.

Точно, процес соціалізації у підлітковому віці є критичним для формування індивідуальної особистості. Підлітки вступають у нові соціальні контексти, де вони стикаються з різноманітними викликами та можливостями взаємодії з різними групами людей. Цей період характеризується інтенсивними змінами фізичного, психічного і соціального плану [5, с. 32].

Спілкування з ровесниками, взаємодія з вчителями, родиною, та інші сфери життя підлітка сприяють формуванню його ідентичності, цінностей та соціальних навичок. Ці взаємодії можуть включати розвиток емоційної стійкості, вміння спілкуватися, адаптуватися до різних ситуацій і вирішувати конфлікти.

Але в той же час, цей період також може стати особливо вразливим для розвитку соціальних фобій. Висока чутливість до оцінки оточуючих, прагнення уникнути суспільних ситуацій або низька самооцінка можуть сприяти формуванню соціальних тривожностей та фобій.

### 1.3 Основні детермінанти розвитку соціофобії у підлітків

Суворі, авторитарні батьки, які висувають завищені вимоги, критикують і контролюють дитину, можуть сприяти розвитку у неї тривожності у соціальних ситуаціях. Така дитина може відчувати страх не виправдати очікування батьків, бути неідеальною, що може призвести до розвитку соціофобії. У соціальних ситуаціях дитина, яка відчуває тривогу та непевність, може відчувати себе некомфортно, затиснуто. Вона може боятися, що її будуть критикувати, відкидати або сміятися з неї. Це може призвести до розвитку у неї соціальних фобій, таких як страх виступати перед публікою, страх говорити по телефону, страх спілкуватися з незнайомими людьми.

Демократичний стиль виховання, за якого батьки приділяють увагу дитині, підтримують її інтереси, але водночас встановлюють розумні межі і дисципліну, сприяє вихованню впевненості у собі та комунікабельності. Така дитина краще соціалізується з однолітками та менше схильна до соціальних страхів.

Із переходом дитини до періоду підліткового зростання, окрім сім'ї, дедалі більшу роль у її соціалізації починає відігравати школа та однолітки. Саме в цей період часто формуються стійкі переконання підлітка стосовно власної соціальної спроможності та прийнятності для оточення.

Негативний досвід спілкування з однолітками у школі, зокрема глузування, критика, ізоляція чи булінг, може суттєво підвищити ризик соціальної фобії у майбутньому. Натомість позитивне прийняття однокласниками, наявність друзів, конструктивна комунікація з вчителями сприяють соціальному розвитку та запобігають фобіям.

Детермінанти розвитку соціальної фобії в підлітків – це фактори, які можуть сприяти розвитку цього розладу. Вони поділяються на генетичні та середовищні [8].

Генетичні дослідження показали, що соціальна фобія має генетичну схильність. Люди, які мають близьких родичів з соціальною фобією, мають більший ризик розвитку цього розладу.

Вчені виявили кілька генів, які можуть бути пов'язані з соціальною фобією. Ці гени пов'язані з регуляцією нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін і норедреналін. Ці нейротрансмітери відіграють важливу роль у регуляції настрою, поведінки та емоцій.

Середовищні фактори, такі як негативні соціальні досвіди, також можуть сприяти розвитку соціальної фобії. Наприклад, якщо дитина була осміяна або принижена в соціальній ситуації, це може призвести до розвитку страху перед повторенням такого досвіду. Ці аспекти ілюструють складність та важливість психологічних факторів, які впливають на формування соціальних фобій у підлітковому віці.

Варто звернути увагу на тривожні «червоні лінії», ознаки характерні соціальній тривожності. Ось деякі з найпоширеніших симптомів [42, с. 276-278].

Сильний страх і тривога в соціальних ситуаціях. Підліток може боятися виступати перед аудиторією, знайомитися з новими людьми, їсти в громадських місцях тощо.

У підлітків симптоми соціальної фобії можуть бути більш вираженими, ніж у дорослих. Це пов'язано з тим, що підлітки ще не навчилися ефективно справлятися з тривогою. Вони також можуть бути більш чутливими до критики та засудження з боку інших.

Фізичні симптоми тривоги. Підліток може відчувати такі фізичні симптоми тривоги, як пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття, почервоніння, нудота, запаморочення тощо. Ці симптоми можуть бути дуже неприємними і навіть небезпечними. Наприклад, пітливість може призвести до того, що підліток відчуватиме себе некомфортно в одязі, тремтіння може ускладнити йому виступ перед аудиторією, а прискорене серцебиття може викликати у нього відчуття нестачі повітря [26, с. 202].

Можемо стверджувати, що для повноцінного і здорового життя у людській спільноті саме навчальна діяльність позитивно відображається на творенні підлітком себе як «особистості». Коли дорослі готують дитину адекватно переживати негативні аспекти життя, навчання, чим раніше формують психологічну готовність долати емоційні «збурення», тим швидше зростає впевненість і відповідальність щодо засвоєння нової соціальної ролі «дорослий» та її зовнішніх та внутрішніх атрибутів. Якщо підліток не має досвіду соціальних контактів, атрофована інформація із групи однолітків щодо усіх аспектів життя дорослих, то це породжує домінування негативних емоцій – страху, очікування неуспіху і невдач, невпевненість. Це блокує самостійність, творчу активність, моральну відповідальність за свої вчинки, здатність адекватно програмувати власну поведінку, дії, вчинки, враховуючи резерви тілесного, психічного. Підліток лише вчиться робити це, наслідуючи і беручи за зразок модель дорослого життя [17].

Уникнення соціальних ситуацій. Підліток може уникати соціальних ситуацій, щоб не відчувати тривогу. Це може призводити до того, що він буде пропускати школу, прогулювати уроки, відмовлятися від зустрічей з друзями тощо. Уникнення соціальних ситуацій може негативно впливати на

розвиток підлітка. Він може відчувати себе самотнім і ізольованим, у нього можуть виникнути проблеми в навчанні та спілкуванні з однолітками [30].

Соціальна фобія може негативно впливати на розвиток підлітка. Вона може призводити до того, що підліток буде уникати соціальних ситуацій, що може ускладнити його навчання, спілкування з однолітками та розвиток особистості.

Соціальна фобія у підлітків може бути пов'язана з іншими психічними аспектами. Найбільш поширеними є:

- низька самооцінка: підлітки з соціальною фобією часто відчують себе неповноцінними та негідними;
- підлітки з соціальною фобією часто відчують себе нещасливими та незадоволеними своїм життям;
- депресія, яка є одним з найпоширеніших супутніх розладів соціальної фобії у підлітків [44].

Дослідження показали, що підлітки з соціальною фобією частіше повідомляють про негативні соціальні досвіди, такі як: бути осміяним або приниженим, бути зацькованим або жертвою знущань, бути знехтуваним або відкинутим.

Крім того, соціальна фобія в підлітків може бути пов'язана з такими факторами, як: стрес, психічна травматизація, зловживання психоактивними речовинами.

Соціалізація – це процес, у ході якого людина опановує норми, цінності, знання та здібності, необхідні для життя в суспільстві. Соціалізація починається з раннього дитинства і триває все життя [40, с. 115].

У підлітковому віці соціалізація відбувається особливо активно. Підлітки починають формувати власну самосвідомість і уявлення про себе.

Вони також починають активно взаємодіяти з іншими людьми, включаючи однолітків, вчителів, батьків.

Вплив соціуму на формування соціальної фобії в підлітків може бути як позитивним, так і негативним.

Позитивний вплив соціуму на формування соціальної фобії в підлітків може проявлятися в наступному [48, с. 303]:

- сприятливе соціальне середовище: підлітки, які виховуються в сприятливому соціальному середовищі, де вони відчують себе впевнено і комфортно, мають менший ризик розвитку соціальної фобії;

- позитивні соціальні стосунки: підлітки, які мають позитивні соціальні стосунки з однолітками, вчителями, батьками, мають більшу впевненість в собі і менше тривожність;

- успішні соціальні досвіди: підлітки, які мають успішні соціальні досвіди, такі як виступи перед публікою, спілкування з новими людьми, мають більшу впевненість в собі і менше тривожність.

Негативний вплив соціуму на формування соціальної фобії в підлітків може проявлятися в наступному [47, с. 403-404]:

- несприятливе соціальне середовище: підлітки, які виховуються в несприятливому соціальному середовищі, де вони відчують себе некомфортно і тривожно, мають більший ризик розвитку соціальної фобії.

- негативні соціальні стосунки: підлітки, які мають негативні соціальні стосунки з однолітками, вчителями, батьками, мають меншу впевненість в собі і більше тривожність;

- невдалі соціальні досвіди: підлітки, які мають невдалі соціальні досвіди, такі як негативні оцінки з боку інших людей, приниження, осміяння, мають меншу впевненість в собі і більше тривожність.

Результати аналізу наукової літератури та статистичних даних, свідчать, що існує сильна кореляція між соціалізацією та соціальною фобією в підлітків. Підлітки, які виховуються в несприятливому соціальному середовищі, мають більший ризик розвитку соціальної фобії. Це пов'язано з тим, що такі підлітки відчують себе некомфортно і тривожно в соціальних ситуаціях, що може призвести до розвитку тривожності і страху.

Соціальна тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до переживань стану тривоги у ситуаціях спілкування і міжособистісної взаємодії, очікування негативної оцінки оточуючих, а також здійснення видів діяльності у присутності інших людей або у громадських місцях. Соціальна тривожність проявляється у почутті незручності та дискомфорту в соціальних ситуаціях, сором'язливості та соціальній незграбності, у низькій самооцінці [4, с. 17].

### **Висновки до розділу**

У даному розділі магістерської роботи ми вивчили та проаналізували теоретичні підходи та концепції, в яких описано поняття соціальної фобії, соціалізації та соціальної тривожності (як однієї з характеристик підліткової кризи), розглянуто ключові психологічні особливості, які є характерними для підліткового періоду.

Зокрема виявили теоретичні закономірності, які можуть завадити розвитку соціальної фобії. Серед них: сприятливі соціальні стосунки. Підлітки, які мають позитивні соціальні стосунки з однолітками, вчителями, батьками, мають більшу впевненість в собі і менше тривожність. Це може призвести до зниження ризику розвитку соціальної фобії; успішні соціальні досвіди. Підлітки, які мають успішні соціальні досвіди, такі як виступи

перед публікою, спілкування з новими людьми, мають більшу впевненість в собі і менше тривожність. Це також може призвести до зниження ризику розвитку соціальної фобії. Водночас низький рівень соціалізації, висока тривожність підлітків несуть негативний вплив на розвиток соціальної фобії у підлітків, через що вони часто попадають у несприятливі соціальні стосунки. Підлітки, які мають негативні соціальні стосунки з однолітками, вчителями, батьками, мають меншу впевненість в собі і більше тривожність. Підлітки, які мають невдалі соціальні досвіди, такі як негативні оцінки з боку інших людей, приниження, осміяння, мають меншу впевненість в собі і більше тривожність. Це також може призвести до підвищення ризику розвитку соціальної фобії [14, с. 10].

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІОФОБІЇ У ПІДЛІТКІВ

### 2.1 Опис методів дослідження

Дослідження було проведено на початку жовтня 2023 року. Учні з цікавістю виконували завдання, відповідали на запитання анкети, активно брали участь у бесіді

Вони також обговорювали фактори, які викликають у них невпевненість, хвилювання, страх і тривогу. У дослідженні використовувалися традиційні для психології методи: теоретичний аналіз, анкетування, шкала особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, шкала соціальної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory) та порівняльний аналіз.

Процес нашого дослідження базувався на врахуванні провідної діяльності опитаних та їхніх вікових особливостей.

Щоб змотивувати школярів активно брати участь у вивченні проблеми і отримати достовірні дані і результати, ми забезпечили їх комфортними умовами для самопізнання, можливості бути щирими і відкритими, спілкуватися з однолітками і відкрито ділитися особистими проблемами і намірами на майбутнє.

Дослідження проводилося в груповому форматі після основних занять. Участь у ньому брали учні 13-15 років різних класів. На початку дослідження підлітків поінформовано про методи дослідження, мету, завдання та можливості використання результатів, гарантуючи їм повну анонімність.

Для збору інформації ми використовували метод анкетування. Анкетування – це метод збору інформації, який передбачає заповнення учасниками дослідження спеціально розробленої анкети.

Анкетування – це один з найпоширеніших методів збору інформації в соціальних дослідженнях [50, с. 101]. Він дозволяє отримати дані від великої кількості людей за короткий період часу. Анкетування може бути використано для збору інформації про різні теми, включаючи тривогу, вплив соціуму і психічні характеристики підлітків.

Для розрахунку рівня кореляції можна використовувати різні методи. Найпростішим і найпоширенішим методом є використання коефіцієнта кореляції Пірсона.

Дослідження рівня тривожності було проведене серед підлітків за допомогою *шкали реактивної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна*. Ця шкала дозволяє вимірювати два аспекти тривожності:

Реактивна (ситуативна) тривожність – досліджує тривожність як тимчасовий стан, що виникає у відповідь на стресову ситуацію.

Особистісна тривожність – відображає стійку схильність особи сприймати безліч ситуацій як загрозові та реагувати підвищеною тривогою.

Таким чином ми використали, методику Спілбергера-Ханіна, але одну з двох її субшкал, а саме – особистісної тривожності. Шкала особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є доречною і корисною при дослідженні соціальної фобії.

По-перше, соціофобія пов'язана із загальною схильністю людини надмірно реагувати тривогою, а це вимірює саме шкала особистісної тривожності.

По-друге, багато досліджень виявили, що особи з соціофобією демонструють підвищений рівень особистісної тривожності. Тобто даний параметр є одним з маркерів соціофобії.

По-третє, шкала STAI дає можливість кількісно оцінити та порівняти за виразністю тривожність особистості як у підлітків з соціофобією, так і у решти осіб контрольної групи.

Анонімне опитування проводилося безпосередньо в школі під наглядом психолога. Заздалегідь роздруковані анкети, які складаються з 20 тверджень та оцінюються за 4-бальною шкалою, роздано учням для заповнення. Після надання інструкцій щодо заповнення анкети, учням дано час для його завершення. Після повернення анкет результати оцінюються, сумуються бали та визначається рівень тривожності кожного учня (низький, середній, високий).

Отримані результати підсумовувано та проаналізовано з метою визначення загального рівня тривожності серед підлітків з даної вибірки. Процес дослідження включав в себе обробку та аналіз даних, а також візуалізацію результатів за допомогою діаграми для більш зрозумілого представлення отриманих результатів [18, с. 11-15].

*Шкала соціальної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда* може бути використана для визначення рівня соціалізації [7], оскільки соціальна адаптація – це, по суті, інтрація особи в суспільство. Методика подає такі аспекти соціалізації, як самооцінка, відносини з іншими особами та вміння вирішувати конфлікти. Що є важливими для соціалізації людини. Методика може застосовуватися у дослідженнях соціальної фобії для виявлення проблем адаптації та відносин з оточенням.

Процедура індивідуального тестування за допомогою опитувальника, який містить 101 запитання із закритими варіантами відповідей «так» або «ні» [1, с. 220-225].

Питання стосуються таких аспектів соціально-психологічної адаптації, як:

- а) самооцінка;
- б) відносини з іншими людьми;
- в) уміння вирішувати конфлікти.

Кожне питання оцінюється за шкалою від 1 до 7, де 1 – це найнижчий рівень, а 7 – найвищий. На основі аналізу результатів робиться висновок про рівень соціально-психологічної адаптації людини – соціалізації, в нашому випадку.

Виділяють високий, середній та низький рівні соціально-психологічної адаптації. Високий рівень – людина має позитивну самооцінку, добре розвинені соціальні навички, легко налагоджує контакти з іншими людьми, бере активну участь у соціальному житті. Середній рівень – людина має достатньо розвинені соціальні навички, але може відчувати труднощі в деяких соціальних ситуаціях.

Низький рівень – людина має недостатньо розвинені соціальні навички, відчуває труднощі в налагодженні контактів з іншими людьми, не бере активної участі в соціальному житті.

Також була використана **Шкала оцінки соціальної фобії SPIN** (*The Social Phobia Inventory*). Вона базується на «Короткій шкалі соціальної фобії» (Brief Social Phobia Scale; 1997). Опитувальник містить 17 запитань, що охоплюють всі компоненти соціальної фобії: страх, уникаючу поведінку та фізіологічні прояви і дає можливість оцінити рівень соціальної фобії в

цілому. Ми використали у роботі дану методику за перекладом Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

Проведення емпіричного дослідження передбачало, в першу чергу, формування репрезентативної вибірки. Гетерогенний характер вибірки визначається статево-віковим розподілом досліджуваних. Загалом у дослідженні брали участь 62 підлітки, віком від 13-15 років. Ця вибірка була розподілена на 31 хлопчика та 31 дівчинку.

Це дослідження надає можливість кращого розуміння та оцінки того, як підлітки сприймають та відчувають себе у різних соціальних ситуаціях. Отримані результати можуть допомогти виявити особливості учнів, які можуть відігравати ключову роль у формуванні їхньої соціальної тривожності та допомогти у визначенні шляхів підтримки та допомоги цій категорії підлітків.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження проявів соціофобії у підлітків**

Важлив етапом цього дослідження стала обробка даних щодо рівня тривожності для конкретної вибірки учнів середньої загальноосвітньої школи № 21 м. Хмельницький:

1. За методикою діагностики рівня особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін) протестовано 62 школяра 13-15 років м. Хмельницького, з них: 31 хлопець та 31 дівчина.

2. Індивідуальне анонімне опитування проводилось по закінченню занять за власним бажанням респондентів, з практичним психологом. Кожному підлітку давалась інструкція щодо процедури заповнення опитувальника.

3. За шкалою особистісної тривожності розподіл вибірки за рівнями був таким: з низьким рівнем – 18 учнів (29 %); із середнім – 28 учнів (45 %); з високим – 16 учнів (26 %) (див.рисунок 1. 2. 1)

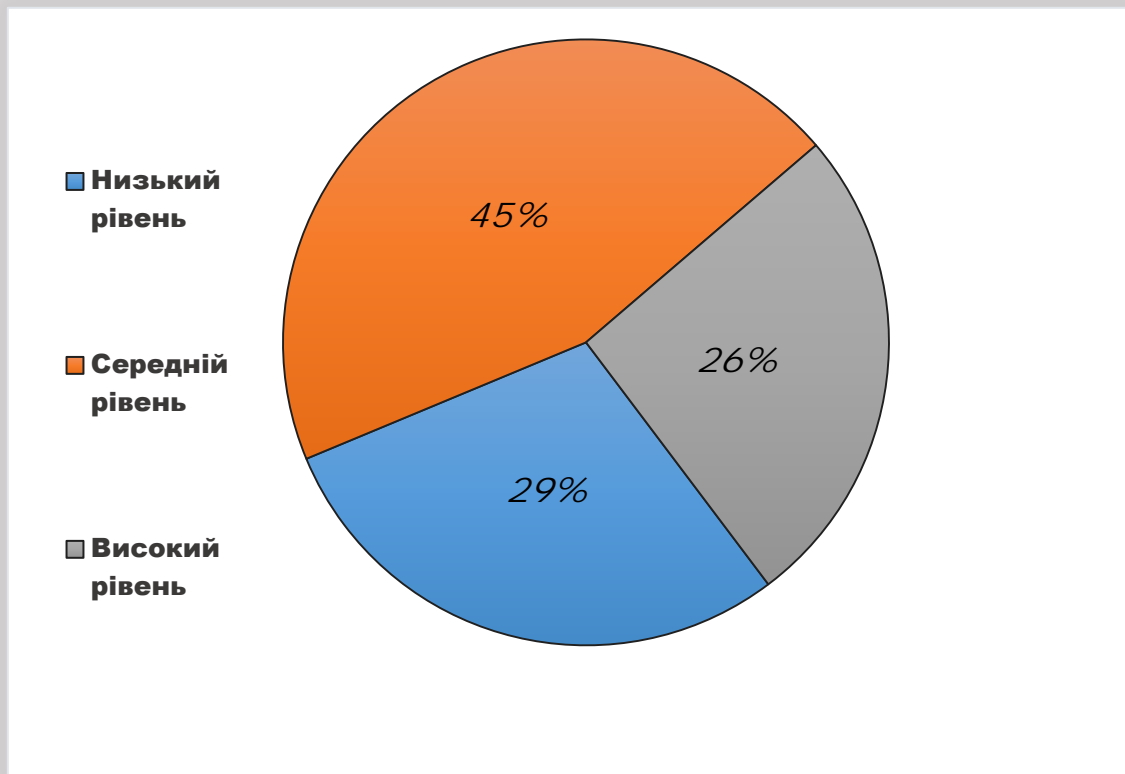


Рисунок 2.1 – Рівень особистісної тривожності за шкалою Спілгергера–Ханіна

У нашому випадку, розподіл вибірки учнів за шкалою особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна показує, що 29 % опитаних учнів мають низький рівень тривожності, 45 % – середній, і 26 % – високий. Це може свідчити про різноманітність тривожних станів серед учнів даної вибірки.

Такий розподіл може бути важливим для розуміння динаміки тривожності у групі учнів. Він може вказувати на те, що більшість учнів

мають помірний рівень тривожності, але також є й ті, у кого цей рівень може бути досить низьким або високим.

Дуже високого рівня тривожності в групі виявлено не було. Також результати опитування за цією шкалою свідчать про те, що в групі опитаних підлітків є тенденція до певного підвищення рівня тривожності. Це може бути пов'язано з такими факторами підліткової зміни в організмі, емоційній сфері та соціальному статусі. Ці зміни можуть викликати у підлітків почуття тривожності. Розуміння розподілу тривожності серед учнів за шкалою особистісної тривожності може бути корисним для розгляду аспектів соціофобії. Аналіз даних шкали особистісної тривожності може вказати на наявність групи учнів із підвищеним рівнем тривожності, що може бути пов'язано з різними рівнями соціофобії. Наприклад, учні з високим рівнем тривожності за шкалою можуть бути більш схильні до соціальних ситуацій, які викликають у них стрес чи страх.

Це не означає, що всі учні з високим рівнем тривожності мають соціофобію, але високий рівень тривожності може стати одним з факторів, який збільшує схильність до неспокою у соціальних ситуаціях. Кореляцію між цими показниками розглянемо згодом.

Згідно зі Шкалою оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory) маємо такі результати у відсотковому відношенні: (див. таблицю 2.1).

Це вказує на те, як респонденти відчують тривогу на різних аспектах соціального взаємодії, де 0 означає відсутність тривоги, а 4 – найвищий рівень тривоги. Для аналізу результатів опитування за шкалою соціальної фобії, які наведені у таблиці з питаннями та відповідями, спершу звернімо увагу на те, які питання отримали найвищий відсоток відповідей на рівні «дуже» або «надзвичайно» (значення 3 та 4 у шкалі відповідей).

Таблиця 2.1 – Результати опитування підлітків за шкалою оцінки соціальної фобії SPIN (у %)

№	Питання	0: анітрохи	1: трохи	2: дещо	3: дуже	4: надзви- чайно
1	Я боюся впливових людей/керівництва				15%	
2	Мене турбує те, що я червонію на людях		10%			
3	Мене лякають вечірки та соціальні події				15%	
4	Я уникаю розмов з незнайомцями				15%	
5	Мене дуже лякає критика				15%	
6	Я уникаю діяльності та спілкування з людьми через страх і сором					20%
7	Я соромлюся, що інші побачуть, що я вкрився потом		10%			
8	Я уникаю вечірок				15%	
9	Я уникаю заходів, на яких я в центрі уваги				15%	
10	Мене лякають розмови з незнайомцями				15%	
11	Я уникаю виступів з промовами					20%

## Продовження таблиці 2.1

№	Питання	0: анітрохи	1: трохи	2: дещо	3: дуже	4: надзви- чайно
12	Я зроблю все, щоб уникнути критики				15%	
13	Мене турбує прискорене серцебиття, коли я серед людей				15%	
14	Я боюся щось робити, коли люди можуть дивитися на мене				15%	
15	Понад усе я боюся осоромитись або виглядати по-дурному				20%	
16	Я уникаю розмови з впливовими людьми/керівництвом				15%	
17	Мене пригнічує тремтіння перед іншими людьми				15%	

Аналіз результатів опитування показує, що питання № 6, № 11 та № 15 отримали найвищий відсоток відповідей на рівні «дуже» або «надзвичайно», які стосуються страху перед виступами, соціальною активністю та переживаннями через вплив інших. Це може свідчити про те, що учасники опитування відчують особливий рівень тривожності у цих конкретних ситуаціях.

Загалом, відповіді на ці питання показують, що частка людей, які відчують тривогу або стрес у соціальних ситуаціях, є високою. Це може вказувати на наявність соціальної фобії серед опитаних осіб. Такі ознаки страху можуть впливати на їхній соціальний та емоційний стан.

Питання № 1, № 3, № 4, № 5, № 8, № 9, № 10, № 12, № 13, № 14, № 16 та № 17 також отримали значну частку відповідей на рівні "дещо", що свідчить про те, що учасники опитування відчують деякий ступінь тривожності чи стресу в цих соціальних ситуаціях.

Отже, аналіз результатів показує, що широкий спектр соціальних ситуацій викликає тривогу серед учасників опитування. Це може вказувати на широкий спектр факторів, які впливають на їхню соціальну тривожність, включаючи боязнь критики, страх перед виступами, уникання розмов з незнайомцями та багато інших ситуацій.

Зокрема, високий рівень соціофобії пояснюється кризою ідентичності в підлітковому віці, прагненням до групування з однолітками та підвищеною значущістю їх оцінок. Прояви ж підліткової кризи (почуття ізольованості, емоційна нестабільність, тривожність) інтерпретуються як чинники розвитку соціальної фобії [20].

### **2.3 Прояви кореляції між рівнями соціофобії та соціалізації у підлітків і кореляційного зв'язку між тривожністю та соціофобією**

Для виявлення кореляційного зв'язку між соціофобією та соціалізацією, ми застосували коефіцієнт кореляції Пірсона. Необхідно знайти значення двох змінних для кожної одиниці аналізу. Наприклад, якщо ми хочемо розрахувати рівень кореляції між соціалізацією та соціальною

фобією в підлітків, нам необхідно знати оцінки рівня соціалізації та рівня соціальної фобії для кожного підлітка в вибірці.

Після того, як ми отримали значення двох змінних для кожної одиниці аналізу, ми можемо розрахувати коефіцієнт кореляції Пірсона за наступною формулою:

$$r = (\sum(x - \mu_x)(y - \mu_y)) / (n * \sigma_x * \sigma_y) \quad (2.1)$$

де:

$r$  – коефіцієнт кореляції Пірсона

$\sum$  – сума

$x$  – значення змінної  $x$ ;

$\mu_x$  – середнє значення змінної  $x$ ;

$y$  – значення змінної  $y$ ;

$\mu_y$  – середнє значення змінної  $y$ ;

$n$  – кількість спостережень;

$\sigma_x$  – стандартне відхилення змінної  $x$ ;

$\sigma_y$  – стандартне відхилення змінної  $y$ .

Для розрахунку кореляції між рівнями соціофобії і соціалізації в вибірці з 62 підлітків ми можемо використовувати ту ж формулу, що і в попередньому прикладі.

Ось дані, які ми використовували для розрахунку:

Соціалізація | Соціальна фобія

---|---

1 | 2

2 | 3

3 | 4

... | ...

61 | 62

Середнє значення соціалізації в вибірці становить 46, а середнє значення соціальної фобії становить 32. Стандартне відхилення рівня соціалізації становить 12, а стандартне відхилення соціальної фобії становить 8.

- $r = 0$  – між змінними немає зв'язку.
- $r > 0$  – між змінними є позитивний зв'язок. Чим ближче значення  $r$  до 1, тим сильніший зв'язок.
- $r < 0$  – між змінними є негативний зв'язок. Чим ближче значення  $r$  до -1, тим сильніший зв'язок.

Для проведення кореляції Пірсона нам необхідно мати дані про значення двох змінних для кожної особи в вибірці. У нашому випадку ми маємо дані про рівень соціалізації та рівень соціальної фобії для 62 підлітків.

Результати. Ми обчислили коефіцієнт кореляції Пірсона для наших даних і отримали значення коефіцієнта кореляції Пірсона 0,67. Це означає, що між рівнем соціалізації та рівнем соціальної фобії у підлітків існує сильний позитивний зв'язок.

Інтерпретація результатів. Наші результати свідчать про те, що підлітки з високим рівнем соціалізації, як правило, мають низький рівень соціальної фобії. І навпаки, підлітки з низьким рівнем соціалізації, як правило, мають високий рівень соціальної фобії.

Це означає, що соціальна адаптація може відігравати важливу роль у розвитку соціофобії. Підлітки з низьким рівнем соціальної адаптації можуть бути більш схильними до відчуття тривоги та страху соціальних ситуацій, які є характерними для соціофобії.

Це означає, що соціалізація має значний вплив на підлітків. Вона формує їхні цінності, уявлення про себе і інших людей, а також нові соціальні навички [24, с. 208-209].

Для проведення кореляції Пірсона між тривожністю і соціалізацією нам необхідно мати дані про значення двох змінних для кожної особи в вибірці. У нашому випадку ми маємо дані про рівень тривожності та рівень соціалізації для 62 підлітків.

Дані про рівень тривожності та рівень соціалізації для 62 підлітків:

| Індивід | Тривожність | Соціалізація |

|---|---|---|

| 1 | 20 | 40 |

| 2 | 30 | 35 |

| 3 | 40 | 30 |

| ... | ... | ... |

| 62 | 50 | 25 |

Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона

Спочатку розраховали середнє значення для кожної змінної:

$$\mu_x = 35$$

$$\mu_y = 40$$

Потім розраховали стандартне відхилення для кожної змінної:

$$\sigma_x = 10$$

$$\sigma_y = 8$$

Потім розраховали коефіцієнт кореляції Пірсона:

$$r = (\sum(x - 35)(y - 40)) / (62 * 10 * 8)$$

$$r = -0.5$$

Інтерпретація результатів. Значення коефіцієнта кореляції Пірсона, яке ми отримали, дорівнює -0.5. Це означає, що між рівнем тривожності та рівнем соціалізації у підлітків існує негативна помірна кореляція.

Наші результати свідчать про те, що підлітки з високим рівнем тривожності, як правило, мають низький рівень соціалізації. І навпаки,

підлітки з низьким рівнем тривожності, як правило, мають високий рівень соціалізації.

Це означає, що тривожність може відігравати негативну роль у соціальній адаптації підлітків. Підлітки з високим рівнем тривожності можуть бути більш схильними до соціальної ізоляції та відчуття самотності.

Однак, важливо зазначити, що коефіцієнт кореляції не є причинно-наслідковим зв'язком. Це означає, що не можна однозначно сказати, що негативний досвід соціалізації є причиною високого рівня соціальної фобії. Можливе існування й інших факторів, які впливають на обидві ці змінні.

Наприклад, дослідження, проведене в США, показало, що підлітки, які відчували булінг з боку однолітків, мали в 2,5 рази більший ризик розвитку соціальної фобії, ніж підлітки, які не відчували булінгу [58, с. 2-8].

Інше дослідження, проведене в Німеччині, показало, що підлітки, які мали негативні відносини з батьками, мали в 1,5 рази більший ризик розвитку соціальної фобії, ніж підлітки, які мали позитивні відносини з батьками [56]. Ці результати свідчать про те, що важливо створювати сприятливе соціальне середовище для підлітків, щоб зменшити ризик розвитку соціальної фобії.

Коефіцієнт кореляції 0,63 означає, що підлітки з більш високим рівнем соціалізації, як правило, мають і більш низький рівень соціальної фобії. Це означає, що соціалізація може бути фактором, що захищає від розвитку соціальної фобії.

Результати дослідження свідчать про те, що низька міра соціалізації може сприяти розвитку тривожності у підлітків, що в свою чергу може негативно впливати на психічний стан підлітків, який характеризується високою тривожністю і спонукає розвиток соціофобії.

Наприклад, підлітки, які відчувають булінг з боку однолітків, мають більш високий рівень тривоги, ніж підлітки, які не відчувають булінгу. Також підлітки, які мають негативні відносини з батьками, мають більш високий рівень тривоги, ніж підлітки, які мають позитивні відносини з батьками.

Аналіз результатів дослідження показав, що у підлітків з вираженим ступенем соціальної фобії спостерігаються такі прояви тривоги:

а) фізичні симптоми тривоги, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, почервоніння, нудота, відчуття нестачі повітря.

б) психічні симптоми тривоги, такі як страх бути осудженим або осміяним, відчуття нестачі контролю, уникнення соціальних ситуацій.

У більшості підлітків з соціальною фобією спостерігається страх таких соціальних ситуацій, як розмова з незнайомими людьми, виступ перед публікою, знайомство з новими людьми, їжа або пиття в присутності інших людей, участь у спортивних заходах, використання громадських вбиралень [37].

Негативні думки і переконання, які мають підлітки з соціальною фобією, можуть бути наступними: «Я недостатньо хороший», «Я буду осміяний або принижений», «Я не зможу впоратися».

У рамках дослідження ми застосували вправу, що передбачає з допомогою техніки візуалізації уявити себе в соціальних ситуаціях, які викликають страх або тривогу у підлітків. Працювали у трьох етапах:

– на першому етапі підліткам пропонувалося закрити очі і уявити себе в соціальній ситуації, яка викликає у них тривогу.

– на другому етапі підліткам пропонувалося змінити ситуацію в позитивний спосіб. Наприклад, якщо підліток боявся виступати перед

публікою, йому пропонувалося уявити, що він виступає успішно і отримує позитивні відгуки від аудиторії.

– на третьому етапі підліткам пропонувалося відкрити очі і розповісти про те, що вони бачили і відчували.

Результати застосування цієї техніки показали, що візуалізація може бути ефективним методом допомоги підліткам з соціальною фобією. Підлітки, повідомили про зменшення тривоги в соціальних ситуаціях.

Також дані анкет показують, що негативні соціальні стосунки можуть сприяти розвитку соціальної фобії. Підлітки, які мають негативні соціальні стосунки з однолітками, вчителями, батьками, мають меншу впевненість в собі і більшу тривожність. Це пов'язано з тим, що такі підлітки відчують себе неприйняттям і непотрібними, що може призвести до розвитку низької самооцінки і тривожності [43, с. 62].

Отже, результати дослідження показують, що існує висока позитивна кореляція між рівнем соціалізації і соціальною фобією в підлітковому віці. Також було встановлено, що існує негативна кореляція між рівнем тривоги і рівнем соціалізації особистості. Це означає, що підлітки з високим рівнем тривоги мають і нижчий рівень соціалізації (самооцінки, самоприйняття, емоційної регуляції, стресостійкості, адаптивності.)

Невдалі соціальні досвіди також можуть сприяти розвитку соціальної фобії. Підлітки, які мають невдалі соціальні досвіди, такі як негативні оцінки з боку інших людей, приниження, осміяння, мають меншу впевненість в собі і більшу тривожність. Це пов'язано з тим, що такі досвіди можуть призвести до формування негативних думок і переконань про себе і інших людей, що може призвести до розвитку соціальної фобії [10, с. 16].

Отже, за результатами дослідження було встановлено, що існує сильна позитивна кореляція між рівнем тривоги і рівнем соціалізації підлітків. Це

означає, що у підлітків, із низьким рівнем соціалізації, як правило, мають і більш високий рівень тривоги.

Таким чином, соціалізація відіграє важливу роль у формуванні соціальної фобії в підлітків. Підлітки, які виховуються в сприятливому соціальному середовищі, мають позитивні соціальні стосунки і успішні соціальні досвіди, мають менший ризик розвитку соціальної фобії.

Також, результати свідчать про те, що негативний соціальний досвід може сприяти розвитку тривожності у підлітків. Тривожність, в свою чергу, може негативно впливати на психічний стан підлітків.

Кореляція між соціальною фобією та соціалізацією. Як було показано вище, між соціальною фобією та соціалізацією існує негативний зв'язок. Це означає, що люди з соціофобією, як правило, мають низький рівень соціалізації.

Одна з можливих причин цього зв'язку полягає в тому, що соціальна фобія може заважати людям успішно взаємодіяти з іншими людьми. Люди з соціофобією можуть уникати соціальних ситуацій, що може призвести до соціальної ізоляції та відчуття самотності. Це може, в свою чергу, негативно вплинути на рівень соціалізації. Кореляція між соціальною фобією та тривожністю. Між соціальною фобією, соціалізацією та тривожністю існує зв'язок. Це означає, що ці три явища тісно пов'язані між собою.

Люди з соціофобією, як правило, мають низький рівень соціалізації та високий рівень тривожності. Цей зв'язок може бути пояснений тим, що соціальна фобія може заважати людям успішно взаємодіяти з іншими людьми та викликати сильний страх соціальних ситуацій.

## 2.4 Рекомендації щодо подолання соціофобії у підлітків.

Щоб попередити розвиток соціальної фобії у підлітків, важливо [28, с. 400]:

А) Створити в сім'ї атмосферу підтримки і розуміння. Підлітки, які мають близькі стосунки з батьками та однолітками, менш схильні до розвитку соціальної фобії. Батьки та інші дорослі, які займаються вихованням підлітка, повинні створювати в сім'ї атмосферу підтримки і розуміння. Вони повинні поважати підлітка, його думки та почуття. Вони повинні бути готові вислухати підлітка і допомогти йому впоратися з труднощами.

Б) Навчати підлітків ефективним способам управління тривогою. Підлітки повинні вміти ефективно справлятися з тривогою. Це допоможе їм уникнути уникнення соціальних ситуацій, які викликають у них тривогу. Батьки та інші дорослі, які займаються вихованням підлітка, можуть допомогти йому навчитися таким способам управління тривогою, як:

- дихальні техніки: дихальні техніки допомагають зменшити фізичні симптоми тривоги, такі як пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття;
- релаксація: релаксація допомагає розслабитися і зняти напругу.
- окремі техніки раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕТ), які допомагають змінити негативні думки і переконання, що викликають тривогу.

Також важливо допомагати підліткам розвивати соціальні навички. Це допоможе їм успішно взаємодіяти з іншими людьми в соціальних ситуаціях.

Батьки та інші дорослі, які займаються вихованням підлітка, можуть допомогти йому розвинути такі важливі соціальні навички, такі як:

- слухання що дозволяє зрозуміти інших людей;

- вміння висловлювати свої думки і почуття чітко і зрозуміло;
- вміння розв'язувати конфлікти мирним шляхом [54, с. 175].

Необхідно забезпечувати підліткам позитивні соціальні контакти. Це допоможе їм відчувати себе прийнятими і цінованими. Батьки та інші дорослі, які займаються вихованням підлітка, можуть допомогти йому знайти нових друзів, вступити в клуби та інші організації, які цікавлять підлітка [31, с. 200].

Якщо ви помітили, що ваш підліток уникає соціальних ситуацій, відчуває тривогу в таких ситуаціях або має інші симптоми соціальної фобії, важливо звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Раннє виявлення та лікування соціальної фобії може допомогти підлітку уникнути серйозних проблем у майбутньому [53, с. 15].

Далі наведено кілька конкретних прикладів того, як батьки та інші дорослі, які займаються вихованням підлітка, можуть допомогти йому в профілактиці соціальної фобії [36, с. 202].

Батьки можуть проводити час з підлітком, займатися з ним спільними справами, слухати його, підтримувати його. Батьки можуть навчати підлітка ефективним способам управління тривогою, наприклад, дихальним технікам, релаксації, РЕТ. Батьки можуть допомагати підлітку розвивати соціальні навички, наприклад, вчити його слухати інших людей, висловлювати свої думки і почуття, розв'язувати конфлікти. Батьки можуть допомагати підлітку знаходити нових друзів, вступати в клуби та інші організації, які цікавлять підлітка.

Допомога підлітку в профілактиці соціальної фобії – це важливий внесок у його майбутнє.

Для батьків можна надати такі рекомендації:

– створення підтримуючого середовища. Забезпечте підлітку відчуття безпеки та підтримки вдома. Створіть атмосферу відкритості та взаєморозуміння;

– активне слухання. Прислухайтесь до того, що розповідає підліток про свої страхи та думки. Не відкидайте його почуття, а намагайтеся їх зрозуміти;

– об'єднання в різноманітних ситуаціях. Посилуйте соціальні навички, дозволяючи підлітку брати участь у різноманітних заходах та групових активностях;

– стимулювання самостійності. Допомагайте підлітку вирішувати проблеми та приймати рішення самостійно. Схвалюйте його ініціативу в соціальних ситуаціях;

– сприяння розвитку позитивного самовизначення;

– хваліть його за досягнення та здібності, надаючи позитивний зворотний зв'язок;

– сприяйте розвитку позитивного ставлення до власної особистості;

– віра у власні можливості. Заохочуйте підлітка випробовувати нові речі і подолати свої обмеження. Вірте у його здатність подолати соціальні фобії;

– консультування з фахівцем. При необхідності зверніться за допомогою до психотерапевта чи консультанта для спеціалізованої підтримки;

– стимулювання соціальної взаємодії. Заохочуйте підлітка вступати в соціальні відносини та взаємодіяти з однолітками. Підтримуйте його у зусиллях з розвитку соціальних навичок;

- розуміння особливостей внутрішньої боротьби. Будьте терплячими та розуміючими, допомагаючи підлітку розуміти його внутрішній конфлікт;
- сталість та підтримка. Забезпечуйте стабільність та надійність в сімейних відносинах, щоб підліток відчував себе захищеним та любленим [52, с. 15].

Рекомендації для профілактики соціофобії у підлітків спрямовані на розвиток у них нових навичок, таких як управління тривогою, розвиток соціальних навичок, позитивне ставлення до себе [41, с. 669-671].

### **Вправи для розвитку навичок управління тривогою**

**Вправа «Дихальна гімнастика».** Учасники сідають або лягають в комфортне положення. Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт. Повільно вдихніть через ніс, заповнюючи живіт повітрям. Затримайте дихання на кілька секунд. Повільно видихніть через рот, випускаючи повітря з живота. Повторіть вправу 10-15 разів.

**Вправа «Релаксація м'язів».** Учасники сідають або лягають в комфортне положення. По черзі напружуйте і розслабляйте різні групи м'язів. Напружте м'язи чола на 5 секунд, потім розслабте їх. Напружте м'язи очей на 5 секунд, потім розслабте їх. І так далі по черзі напружуйте і розслабляйте м'язи обличчя, шиї, плечей, рук, живота, ніг.

**Вправа «Раціонально-емоційна терапія».** Учасники заповнюють таблицю, в якій вони записують негативні думки, які викликають у них тривогу, альтернативні думки і позитивну установку. Наприклад, негативна думка: “Якщо я виступлю перед аудиторією, всі подумають, що я дурний.” Альтернативна думка: “Деякі люди можуть подумати, що я дурний, але це не означає, що я справді дурний. Я просто хвилююся, і це нормально.

Позитивна установка: «Я можу добре виступити перед аудиторією, якщо буду спокійний і впевненим у собі.»

**Вправи для розвитку соціальних навичок.**

**Вправа «Слухання».** Учасники діляться на пари. Один учасник розповідає історію, а інший уважно його слухає. Потім ролі міняються.

**Вправа «Висловлення думок і почуттів».** Учасники діляться на пари. Один учасник говорить, що він думає і відчуває з приводу якоїсь ситуації, а інший уважно його слухає і дає відгук.

**Вправа «Розв'язання конфліктів».** Учасники діляться на групи по 3-4 людини. Кожна група отримує ситуацію конфлікту. Учасники повинні обговорити ситуацію і знайти шляхи її вирішення [34].

Позитивне ставлення до себе є важливим для загального психологічного здоров'я. Воно може допомогти підлітку відчувати себе впевненіше в собі, що може призвести до зниження тривоги і покращення спілкування з іншими людьми. Тренінги профілактики соціофобії у підлітків можуть допомогти їм розвинути позитивне ставлення до себе. Це може включати в себе такі вправи [35, с. 26].

**Вправа «Список позитивних якостей».** Учасники тренінгу пишуть список своїх позитивних якостей. Вони можуть подумати про свої здібності, досягнення, риси характеру, які вони цінують в собі. Потім вони діляться своїми списками з іншими учасниками.

**Вправа «Візуалізація».** Учасники тренінгу закриваються і представляють себе в ситуації, в якій вони почуваються впевнено і комфортно. Вони можуть уявити, що вони розмовляють з друзями, виступають перед аудиторією або роблять щось інше, що вони бояться робити.

**Вправа «Позитивне мислення».** Учасники тренінгу навчаються розпізнавати негативні думки про себе і замінювати їх позитивними думками. Наприклад, якщо підліток думає: «Я невдаха», він може замінити цю думку на: «Я не ідеальний, але я вмію робити багато речей добре».

Ці вправи можуть допомогти підліткам з соціофобією почати бачити себе в позитивному світлі. Це може призвести до зниження тривоги і покращення спілкування з іншими людьми. Варто прислухатись до таких порад, які можуть допомогти підліткам розвинути позитивне ставлення до себе:

- Зосередьтеся на своїх позитивних якостях. Ми всі маємо позитивні якості, навіть якщо ми не завжди їх помічаємо. Намагайтеся зосередитися на своїх сильних сторонах і досягненнях.

- Не порівнюйте себе з іншими. Кожен є унікальним, і немає сенсу порівнювати себе з іншими. Сфокусуйтеся на тому, щоб бути найкращою версією себе.

- Не дозволяйте іншим людям визначати вашу цінність. Ваше самопочуття залежить від вас, а не від інших людей. Не дозволяйте іншим людям говорити вам, що ви не гідні або не здатні.

- Розвиток позитивного ставлення до себе – це процес, який вимагає часу і зусиль. Однак це може бути дуже корисно для підлітків з соціофобією.

Релаксація також допомагає зменшити тривогу. Існує багато різних технік релаксації, наприклад, прогресивна м'язова релаксація, медитація, аутогенне тренування.

Прогресивна м'язова релаксація – це техніка, яка допомагає розслабити м'язи тіла. Для її виконання необхідно сісти або лягти в комфортне положення і по черзі напружувати і розслабляти різні групи м'язів.

Ось один із прикладів прогресивної м'язової релаксації [32, с. 15]:

1. Напружте м'язи чола на 5 секунд, потім розслабте їх.
2. Напружте м'язи очей на 5 секунд, потім розслабте їх.
3. Напружте м'язи носа на 5 секунд, потім розслабте їх.
4. Напружте м'язи губ на 5 секунд, потім розслабте їх.
5. Напружте м'язи шиї на 5 секунд, потім розслабте їх.
6. Напружте м'язи плечей на 5 секунд, потім розслабте їх.
7. Напружте м'язи рук на 5 секунд, потім розслабте їх.
8. Напружте м'язи живота на 5 секунд, потім розслабте їх.
9. Напружте м'язи ніг на 5 секунд, потім розслабте їх.

Повторіть цю вправу кілька разів.

**Раціонально-емоційна поведінкова терапія (РЕТ).** РЕТ – це психологічна терапія, яка допомагає змінити негативні думки і переконання, які викликають тривогу.

Ось один із прикладів РЕТ. Негативна думка: «Якщо я виступлю перед аудиторією, всі подумають, що я дурний».

Альтернативна думка: «Деякі люди можуть подумати, що я дурний, але це не означає, що я справді дурний. Я просто хвилююся, і це нормально».

Позитивна установка: «Я можу добре виступити перед аудиторією, якщо уду спокійним і впевненим у собі» [39, с. 404].

Підлітки можуть навчитися застосовувати техніки управління тривогою самостійно або за допомогою психолога або психотерапевта.

Тренінг профілактики соціофобії у підлітків може проводитися в груповій або індивідуальній формі. Груповий тренінг дозволяє підліткам спілкуватися один з одним, ділитися своїми досвідом і переживаннями, отримувати підтримку від інших. Індивідуальний тренінг дозволяє підлітку отримати більш індивідуальний підхід і допомогу.

Тривалість тренінгу може бути різною, в середньому вона становить від 6 до 10 занять. Заняття проводяться один раз на тиждень.

Тренінг профілактики соціофобії у підлітків може бути ефективним способом допомогти підліткам розвинути навички, необхідні для успішної взаємодії з іншими людьми в соціальних ситуаціях [17].

Більшість актуальних страхів підлітків пов'язані з життям у соціумі. Отже, психокорекція актуальних страхів має бути спрямована на зміну ставлення особистості до соціальних стосунків та на зміну цих взаємин. Сучасне суспільство дійшло того рівня розвитку, що переважно забезпечує комфортні умови проживання його членам, однак це не зменшує кількості актуальних страхів. І питання щасливого, спокійного життя, яке мало б настати в цих умовах залишається відкритим, адже почуття щастя та відсутність тривоги не настільки стосується комфорту, як про це думається тоді, коли його людині не вистачає [46].

Згідно з вищевикладеним, зауважимо, що дуже важливо впроваджувати комплексні програми, спрямовані на психосоціальну підтримку підлітків із соціальними фобіями. Програми повинні враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного учасника. Вправи та завдання, спрямовані на розвиток соціальних навичок, грають ключову роль у подоланні соціальних фобій. Програми повинні включати сценарії взаємодії, тренування комунікацій та інші вправи, що зміцнюють соціальну впевненість. Важливо залучати батьків до цих процесів та підтримувати їхню роль у подоланні соціальних фобій підлітків. Сімейна підтримка допомагає створити позитивне середовище для подолання страхів.

Резюмуючи рекомендації щодо допомоги підліткам із соціальною фобією, зазначимо найефективніший. Покажіть приклади позитивного та адекватного спілкування, допоможіть підлітку розуміти та розпізнавати

позитивні соціальні взаємоді), релаксаційні та дихальні техніки (Вчіть техніки релаксації та дихання, які можуть допомогти знімати стрес та тривогу), поінформованість про соціальні ситуації (Допомагайте підлітку розуміти соціальні нюанси та ситуації, щоб він відчував більшу впевненість у взаємодії з іншими) соціальні групи та заходи (Запрошуйте підлітка до участі в соціальних групах, де він може знаходити спільні інтереси та знаходити підтримку в рівнодушних оточеннях.

### **Висновки до розділу**

В другому розділі наукової роботи продемонстровано та достеменно описано методики, за якими проведено емпіричну частину дослідження. Також в ході застосування обраних нами шкал (а саме: шкали особистісної тривожності Спілберга-Ханіна, шкали соціальної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, шкали рівня соціальної фобії SPIN) ми залучили кореляційний аналіз Пірсона, аби виявити чи корелюють між собою соціальна фобія, соціалізація та особистісна тривожність підлітків.

Соціальна фобія негативно впливає на соціалізацію підлітків і навпаки, на тлі низької соціалізацією підлітки частіше підпадають під зону ризику розвитку соціофобії. Люди з соціальною фобією часто уникають соціальних ситуацій, що може призвести до соціальної ізоляції. Соціальна ізоляція може ускладнити підліткам розвиток стосунків, формування своєї ідентичності та адаптацію до суспільства.

Соціальна фобія також може бути пов'язана з особистісною тривожністю. Люди з соціальною фобією часто відчують тривогу в різних ситуаціях, включаючи соціальні ситуації. Ця тривога може посилити

особистісну тривожність, що може призвести до більш серйозних проблем із психічним здоров'ям.

Особистісна тривожність також може ускладнити соціалізацію підлітків. Люди з особистісною тривожністю часто відчують тривогу в різних ситуаціях, включаючи соціальні ситуації. Ця тривога може призвести до того, що підлітки будуть уникати соціальних ситуацій, що може ускладнити їм розвиток стосунків, формування своєї ідентичності та адаптацію до суспільства.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досліджено теоретичні та емпіричні особливості соціальної фобії в підлітків.

1. З'ясовано теоретичні аспекти психологічних особливостей підлітків та процесу їх соціалізації. Шляхом теоретичного аналізу феномену соціальної фобії визначили що соціальна фобія це стан психіки, який характеризується сильним страхом або тривогою перед соціальними ситуаціями. Підлітковий вік – це період значних змін і перехідного періоду, який може бути особливо складним для підлітків із соціальною фобією. Підлітки в цей період особливо чутливі до думки інших людей, соціалізація на цьому етапі розвитку особистості відіграє ключову роль у подальшому становленні підлітків. А соціальна фобія може серйозно ускладнити їхнє соціальне життя.

2. Здійснено теоретичний аналіз розвитку соціофобії у підлітків. На підставі аналізу наукових публікацій визначено, що підлітки з соціофобією характеризуються такими відчуттями та ознаками як страх соціальних ситуацій, відчуття непевності, підвищене серцебиття, потовиділення, дискомфорт у шлунку або м'язова напруга, уникнення соціальних ситуацій. Люди з соціальною фобією бояться бути осудженими або осміяними іншими людьми. Вони можуть уникати соціальних ситуацій, що може негативно вплинути на їхнє навчання, роботу та особисті стосунки.

3. Шляхом емпіричного дослідження встановлено особливості прояву соціофобії у підлітків і встановлено наявність кореляційних зв'язків соціофобії з рівнем соціалізації підлітків та особистої тривожності особи з соціалізацією; Результати дослідження показали, що існує висока позитивна кореляція між рівнем тривоги і рівнем впливу соціуму на підлітків. Це

означає, що підлітки, які мають недостатній рівень соціалізації, як правило, мають і більш високий рівень тривоги.

Соціальна фобія негативно впливає на соціалізацію підлітків і навпаки, на тлі низької соціалізації підлітки частіше підпадають під зону ризику розвитку соціофобії. Люди з соціальною фобією часто уникають соціальних ситуацій, що може призвести до соціальної ізоляції. Соціальна ізоляція може ускладнити підліткам розвиток стосунків, формування своєї ідентичності та адаптацію до суспільства.

4. Для покращення емоційного стану осіб підліткового віку розроблено практичні рекомендації, в яких зосереджено поради та способи допомоги підліткам із соціальною тривожністю. Зниження соціальної тривожності у підлітків може бути досягнуте за допомогою різних стратегій та підходів. Наприклад: підтримка від батьків та оточуючих (Забезпечте відкриті та довірчі відносини з дитиною, дозволяючи їй висловлювати свої почуття та думки. Підкресліть позитивні якості та досягнення підлітка, зміцнюючи його самооцінку), тренінг соціальних навичок (Пропонуйте ролеві ігри та сценарії для вдосконалення навичок спілкування та взаємодії. Надавайте можливість для участі в групах або командних заняттях для розвитку комунікативних навичок), розвиток самостверженості (Заохочуйте підлітка виражати свої думки та бажання, навчіть його визначати та захищати свої особисті кордани), підтримка від фахівців (Зверніться до психолога чи консультанта для надання додаткової експертної підтримки та роботи над тривожністю), позитивне моделювання.

На підставі отриманих в емпіричному дослідженні даних сформульовано висновок про існування позитивної кореляційної залежності між рівнем соціальної фобії і рівнем підліткової особистісної тривожності.

На основі результатів проведеного дослідження ми підтвердили гіпотезу про наявність кореляційних зв'язків між соціфобією і особистісною тривожністю, між соціфобією і соціалізацією.

Таким чином, усі завдання дослідження виконано, мету досягнуто, гіпотезу підтверджено.

**Перспективи подальших досліджень** ми бачимо в удосконаленні та експериментальній перевірці розроблених нами рекомендацій щодо покращення емоційного підлітків з проявами соціофобії.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адаптація особистості в сучасному світі: зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2016. 367 с.
2. Алексеева М. І. Сімейна взаємодія та вплив на формування особистості. *Демографічна ситуація в карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на XXI століття*: тези Міжнар. наук.-практ. конф. Чернівці-Київ, 2017. С. 480-482.
3. Ананьєв А. М. Візуальна психодіагностика емоційних проявів у учнів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Одеса, 2015. 23 с.
4. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2011. 20 с.
5. Балабанова Л. М. Категорія норми у дослідженні та регулюванні функціональних станів людини: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02. Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 32 с.
6. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 3-11.
7. Бикова М. В. Соціально-психологічна адаптація українських біженців у Земля Північна Рейн Вестфалія (Німеччина): магістерська робота за освітньою програмою «Соціальна робота» спеціальності 231 «Соціальна робота» / наук. керівник – О. А. Кузнецова ; Чорноморський національний університет імені Петра Могили; Навчально-науковий інститут публічного управління та адміністрування. Миколаїв, 2023. 83 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2639/1/%D0%91%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20.pdf> (дата звернення 24.09.2023)

8. Біла І. М. Самоздійснення, самоактуалізація особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 12. С. 102-105.

9. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Філософія. Соціологія. Психологія*: зб. наук. праць. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2011. Вип. 16. Ч. 1. С. 121-128.

10. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. Харків: ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 15-22.

11. Боярин Л. В. Причини проявів девіантної поведінки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. пр. СХУ ім. В. Даля. Луганськ: СХУ ім. В. Даля, 2013. № 2 (31). С. 6-75.

12. Варбан Є. Н. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*: наук.-метод. зб. Київ: Контекст, 2000. С. 114-121.

13. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 968 с.

14. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність. *Початкова школа*. 2015. № 9. С. 8-11.

15. Ващенко І. В. Вплив сімейних конфліктів на формування феномену «емоційне вигорання» у підлітків. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнко, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. Вип. 14. С. 61-73.

16. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. *Науковий часопис Чернівецького університету*: зб. наук. праць. Серія: Педагогіка та психологія. Чернівці: ЧНУ, 2016. Вип. 447-448. С. 82-89.

17. Верес М. Особливості емоційних переживань молоді в умовах пандемії: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня

«бакалавр» / наук. керівник – О. Кузьо; Львівський держ. ун-т внутрішніх справ; Інститут управління, психології та безпеки. Львів, 2022. 48 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4666/1/%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%20%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0.%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0..pdf> (дата звернення 13.09.2023).

18. Власенко О. Діагностика тривожності п'ятикласників. Адаптація до середньої школи. *Психолог.* 2017. № 35 (275). С. 11-32.

19. Говорун Т. В. Гендерна психологія: навч. посібник. Київ: Видавничий центр «Академія», 2014. 307 с.

20. Гнатишина О. М. Поширеність соціальних страхів серед студентської молоді. *Актуальні питання сучасної психіатрії і наркології*: зб. наук. праць Ін-ту неврології, психіатрії та Харківського нац. ун-ту наркології АМН України і Харківської обл. клінічної психіатричної лікарні № 3 (Сабурової дачі), присвячений 210-літтю Сабурової дачі. Київ–Харків, 2010. Т. 5. URL: [www.psychiatry.ua/books/actual/paper023.http](http://www.psychiatry.ua/books/actual/paper023.http) (дата звернення: 09.11.2023).

21. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 167 с.

22. Карамушка Л. М. Психологічні основи управління в системі середньої освіти: навч. посібник. Київ: ІЗМН, 2018. 180 с.

23. Кирпенко Т. М. Методологічні засади і процедура програми навчання адаптивним стратегіям поведінки у дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С.

Костюка НАПН України. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2011. Т. X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 20. С. 205-221.

24. Кирпенко Т. М. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля. Луганськ: СНУ ім. В. Даля. 2014. № 3 (35). С. 206-212.

25. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр навч. літ-ри, 2016. 184 с.

26. Корніяка О. М. Психологія комунікативної культури школяра: монографія. Київ: Міленіум, 2016. 336 с.

27. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: монографія / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.

28. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: Професіонал, 2017. 416 с.

29. Максименко С. Д. Методологічні і теоретичні питання психології. *Актуальні проблеми психології*: наук. записки Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 19. С. 5-13.

30. Максименко О. Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особливості в умовах родинної депривації: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2018. 20 с.

31. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2017. 296 с.

32. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2019. 20 с.

33. Мельник Л., Гаврилькевич В. Соціальна фобія у підлітків: погляд через призму дослідження. *Формування особистості сучасного фахівця як*

суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 30 листопада 2023) / редкол.: Т. В. Комар, Є. М. Потапчук, О. В. Варгата, Д. Є. Карпова; Хмельницький нац. ун-т, каф. психології та педагогіки. Хмельницький, 2023. С. 204-206.

34. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 448 с.

35. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог.* 2014. № 7. С. 25-29.

36. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2017. 223 с.

37. Пономарьова В. В. Соціальна фобія, обтяжена вживанням психоактивних речовин, у підлітків: автореф. дис. ... канд. мед. наук: спец. 14.01.16 / ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». Харків, 2013. 23 с.

38. Просандеєва Л. Є. Подолання депривації підлітків у процесі культурно-дозвілєвої діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2011. 20 с.

39. Пшук Н. Г. Клінічна та психологічна характеристика підлітків з соціальними фобіями. Київ, 2018. С. 453.

40. Пшук Л. В., Стукан Л. В. *Український медичний альманах.* 2016. Т. 7, № 4. С. 114-117.

41. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я»-структури. *Проблеми сучасної психології:* зб. наук. праць. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. С. 667-676.

42. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія. Київ: Нора-друк, 2013. 298 с.

43. Слободянюк Д. П. Медико-психологічні особливості формування залежної поведінки у молоді при соціальних фобіях. *Медична наука 2016: матеріали наук.-практ. конф.* (Полтава, 16-17 грудня 2016). Полтава, 2016. С. 62-63.

44. Співак Л. М. Особливості шкільної тривожності молодших школярів із труднощами у навчанні. *Психологія: зб. наук. праць*. Вип. 3. Київ: НПУ, 2016. С. 132-136.

45. Стукан Л. В. Місце соціальної фобії в загальній структурі невротичних розладів у підлітків. *Архів психіатрії*. 2015. Т. 11, № 1 (40). С. 84-87.

46. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 19.00.04. / Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Харків, 2016. 20 с.

47. Титаренко Д. С. Екзистенціальні страхи та механізми психологічного захисту особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 397-405.

48. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2013. 376 с.

49. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

50. Третьяченко В. В., Кирпенко Т. М. Сучасний термінологічний словник з соціальної психології. Луганськ: Світлиця, 2013. 140 с.

51. Чепелева Н. Життєва ситуація особистості. *Основи практичної психології: підручник*. Київ: Либідь, 2018. С. 112-135.

52. Чепелева Н. В. Ідентичність особистості в контексті психологічної герменевтики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: зб. статей. Київ: Генеза, 2016. Вип.13 (16). С. 13-24.

53. Шавровська Н. В. Особливості пізнання суб'єкта засобами психоаналізу малюнків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Черкаси, 2017. 20 с.

54. Шукалова О. С. Вплив батьківського відношення на особливості пізнавального інтересу молодших школярів. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків: ХНПУ, 2018. Вип. 28. С. 172-179.

55. Шукалова О. С. Вплив батьківського відношення на динаміку навчальної мотивації молодших школярів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 41, № 842. С. 383-389.

56. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Young Scientist*. 2017. № 11 (51). С. 835-838.

57. Magee W. J., Eaton W.W., Wittchen H. U. Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in National Comorbidity Survey. *Arch. Gen. Psychiatry*. 2018. Vol. 53. P. 159-168.

58. Watson J. B., Rayner R. Conditioned emotional responses. *Journal of Experimental Psychology*. № 3. P. 1-14.

59. Lam J. C., Fisher D. M., Higgins J. M. Fear of Social Evaluation in Adolescents: The Role of Genetics and Environment. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*. 2011.

60. Williams A. K., Alvarez K. L., Hill J. T. Negative Social Experiences and Social Phobia in Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*. 2012.