

3. Прохоренко Т.Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. / Т.Г. Прохоренко // Вісник Національної юридичної академії ім. Ярослава Мудрого. – Харків: Право, 2016, № 2. – С.128-134.
4. Тадаєва А.В. Особливості соціалізації людини в сучасному інформаційному просторі. / А.В.Тадаєва // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2013. Вип. 17(2). – С. 329-337.

СОЦІОФОБІЯ ЯК ПРОБЛЕМА

Мозуль А.О., здобувач,

Прохоренко Т.Г., канд. соціолог. наук, доцент

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

На сучасному етапі розвитку суспільства благополуччя кожної людини обумовлюється низкою різноманітних факторів, які зачіпають всі сфери життєдіяльності особистості. З одного боку, широкий розвиток комунікацій та соціальних взаємодій стали неодмінною частиною нашого повсякденного життя, з іншого - сучасна людина в своєму житті неодмінно стикається з великою кількістю негативних ситуацій, які згубно впливають на її психічний стан, призводячи до виникнення почуття страху. Страх – нормальне людське почуття, що змушує нас захищатися, тобто зазнавати інстинкт самозбереження. Коли ж цей страх стає нав'язливим, логічно невиправданим, цілком здорова людина стає його заручником, варто говорити про фобії. Одним з широко розповсюджених та досить серйозних розладів є соціофобія. Люди, які страждають цим розладом втрачають радість життя, сковують можливості свого самовираження, внаслідок невміння поводитись у суспільстві, низького рівня розвитку комунікативних здібностей, самооцінки, адаптивних проявів поведінки. Вивчення соціальних страхів осіб набуває беззаперечного значення, оскільки вони виступають, певною мірою, регуляторами емоційного фону, поведінки та психологічного комфорту особистості.

Поняття соціальних страхів наразі активно вивчається у таких наукових напрямках і дисциплінах, як: соціологія, соціальна психологія, психологія спорту,

антропологія, фізіологія, політологія, філософія, психіатрія та ін. Філософи вбачають у соціальних страхах певну екзистенційну силу, що визначає еволюцію людської душі; соціологи й політологи розглядають страх як засіб маніпулювання людськими масами; психологи відмічають існування захисної функції страху, яка сприяє виживанню індивідуума в екстремальних ситуаціях, розробляють практичні методики подолання страху; психіатри сприймають страх як певну хворобу, від якої слід позбавити пацієнта; а фізіологи досліджують механізми формування цієї емоції у головному мозку та шляхи її реалізації.

Спробуємо розібратися у цій комплексній проблемі. Усі фобії поділяються на три категорії: агорафобія, соціофобії і специфічні фобії. Найбільш розповсюдженими фобіями є соціофобії, які пов'язані зі страхом перед соціальними ситуаціями. Соціофобія - це психологічний стан людини, що характеризується страхом перед суспільством, контактами та оцінкою оточуючими. Люди, що страждають від цієї фобії, часто відчувають дискомфорт, невпевненість та тривогу у присутності інших. Вони можуть уникати суспільних подій, масових зібрань та навіть простих розмов з незнайомцями.

Саме до цієї категорії належать усі відомі фобії студентів. Виходячи із результатів сучасних досліджень та експериментів, домінуючою фобією у студентів є тестофобія, тобто страх складати іспити (приблизно 96% студентів відчувають страх перед іспитами). Тестофобія – являє собою такі ситуації, коли суспільне життя людини постійно ставить його в ситуації іспитів, тих або інших випробувань, де йому доводиться доводити свою соціальну спроможність, матеріальне благополуччя, фізичне самопочуття або рівень інтелекту. Усі, хто здавав іспити, знають симптоми цього страху – безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках. При цьому зачіпаються всі системи людини. Недавні дослідження учених з медичної школи Х'юстону (США) показали, що під впливом цього страху в частини студентів відбуваються порушення генетичного апарату і підвищується вірогідність виникнення онкологічних захворювань [3, 23].

Бувають соціофобії дуже рідкісні та незвичайні (ателофобія – страх

недосконалості, атихіфобія – страх невдачі, провалу, гамартофобія – страх здійснення небажаного вчинку, гіпенгіофобія – страх відповідальності тощо).

Існує кілька можливих причин виникнення соціофобії. Найбільш поширеними факторами є: негативний досвід в соціальних ситуаціях, неприйняття оточуючими, обмежений розвиток соціальних навичок, стресові та інші психотравмуючі ситуації, імітація дитиною соціофобічної поведінки батьків, генетична схильність. Соціофобія може також виникати внаслідок низки інших психологічних проблем, таких як, наприклад, депресія. Більшість випадків соціофобії пов'язані з певними проблемами виховання у дитинстві. Надлишкова опіка та запобігання «зайвому» спілкуванню призводять до сором'язливості, нездатності самостійно зав'язувати нові контакти, вибудовувати спілкування з іншими людьми. Інша крайність – надмірно прискіпливе, критичне ставлення батьків. В результаті: формування страху відсутності кохання, емоційна депривація, низька самооцінка, переконаність у недостатній привабливості, здатність зацікавити співрозмовників [1].

Причиною соціофобії може бути певна психотравмуюча подія, що спричинила сплеск негативних емоцій: невдале побачення, агресія, неадекватна реакція з боку інших людей, висміювання, втрата репутації, пережите почуття сорому, образи, розчарування. У дітей поштовхом для розвитку таких розладів стає негативне ставлення однолітків, сварки з однокласниками.

В умовах повномасштабної війни, в якій опинилась Україна, вплив психотравматичних факторів неймовірно зростає, стає більш тривалим. В наслідок цього частіше виникають різноманітні порушення в психічній сфері особи і, в першу чергу, страхи та фобії. Ефект звичайних стресових факторів за таких умов посилюється дією додаткових: спостереженням військової техніки, стрілянини, вбивств, каліцтв, втратою близьких, а також супутніми соціально-економічними та психосоціальними проблемами, пов'язаними з втратою засобів до існування, майна, вимушеним переселенням, втратою набутих соціальних зв'язків, неможливістю налагодити нові, станом тривоги, депресії, суїцидального ризику тощо.

Чинники, що збільшують ризик соціофобії:

- обмежене коло спілкування;
- одноманітна робота, яка не передбачає багато контактів з іншими людьми;
- схильність до самотності, спокійного дозвілля, замкнутість;
- фізичні особливості;
- недоліки здоров'я: дефекти зору, слуху, мовлення, неврологічні

порушення [1].

Основними проявами соціофобії у людини є страх того, що вона буде негативно оцінена в будь-яких ситуаціях, та подальше запобігання, уникнення таких ситуацій. Нижче наведено деякі психоемоційні та фізіологічні симптоми, які спостерігаються у людей з діагнозом соціофобія:

- Страх бути засудженим іншими людьми, особливо незнайомими
- Надмірна тривога у різних повсякденних ситуаціях
- Інтенсивний страх і/або тривога за деякий час до важливої для вас, соціально значущої ситуації/події (за день, тиждень, місяць)
- Страх, що поведінка може бути розцінена оточуючими як така, що компрометує або принижує вас
- Страх / занепокоєння, що інші люди помітять те, що ви нервуєте
- Прискорене серцебиття
- Прискорене дихання, задишка
- Тремтіння кінцівок
- Тремтіння в голосі
- Почервоніння шкіри обличчя/тіла
- Розлад шлунка та/або нудота
- Посилена пітливість та/або приливи жару
- Запаморочення [2].

Соціофобія може серйозно впливати на якість життя та самопочуття особи, що страждає від неї. Все це може спричиняти проблеми у професійній та особистій сферах. Такі особи можуть відчувати відсутність підтримки та почуття самозахисту, що призводить до самоізоляції та віддалення від суспільства.

Виразена тенденція уникати ситуацій може призвести до повної соціальної ізоляції. Звідси випливають наступні проблеми: неможливість влаштуватися на роботу, зробити кар'єру, влаштувати особисте життя. Єдиним засобом позбутися цього деякі вважають вживання алкоголю і транквілізаторів, що, у свою чергу, тільки посилює ризик розвитку вторинних проявів (важка депресія, панічний розлад), схильність до суїциду.

Подолання соціофобії можливе завдяки ряду терапевтичних і психологічних методів. До них відносяться когнітивно-поведінкова терапія, тренування в соціальних навичках, групова терапія та лікування медикаментами. Важливо також підтримувати позитивне соціальне середовище, що допомагає особам з соціофобією відчувати себе комфортно та підтримує їх у процесі зцілення.

Таким чином, соціофобія – це серйозна проблема, яка може впливати на життя та самопочуття людини. Розуміння її проявів, причин виникнення та способів подолання може допомогти як самим соціофобам, так і їх оточенню.

Література

1. Кияшко Д. Ю. До проблеми психологічних чинників страхів особистості в юнацькому віці. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i15/ii/22.pdf>. (дата звернення: 16.03.2024)
2. Соціальні страхи сучасної молоді. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/>. (дата звернення: 18.03.2024)
3. Шиделко А. В. Навчально-методичне видання з дисципліни: соціальні проблеми сучасного суспільства: курс лекцій для студентів гуманітарного факультету. / А.В. Шиделко – Львів: В-во УКУ, 2013. – 67 с.

XXI СТОЛІТТЯ-СТОЛІТТЯ НЕЛОГІЧНОСТІ АБО СОФІСТИ НАШОГО ЧАСУ

Бережна Є., здобувачка

Чхеайло І.І. канд. соціолог. наук, доцент

Харківський національний автомобільно-дорожній університет