



5. Лотоцька Ю.М. Психологічна якість життя як наслідок наших виборів / Ю.М.Лотоцька // Технології розвитку інтелекту. – Т. 2. – № 5 (16). – 2017 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/10

6. Олейникова О.Н. Обучение в течение всей жизни как инструмент реализации Лиссабонской стратегии / О.Н. Олейникова, А.А. Муравьева, Н.М. Аксенова. – М. : РИО ТК им. Коняева, 2009. – 131 с.

7. Назар М.М. Суб'єктна активність в контексті формування комунікативної компетентності / М.М. Назар // Технології розвитку інтелекту – Т. 2. – № 1 (12) – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/17

8. Смульсон М.Л. Интеллект і ментальні моделі світу / М.Л. Смульсон // Наукові дослідження когнітивної психології – Острого : Вид-во Національного університету «Острого», 2009. – Вип.12. – С. 38–49.

9. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія / М.Л. Смульсон. – К. : Нора-Друк, 2003. – 298 с.

10. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – Москва – Томск : Изд-во Том. ун-та, 1997. – 392 с.

11. Чепелева Н.В. Дискурсивні засоби самопроєктування особистості / Н.В. Чепелева // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». – Острого : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. – Вип. 24. – С. 7–11.

УДК 159.942.5:316.61

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ОСІБ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Коць Є.М., аспірант кафедри загальної та соціальної психології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження психологічної природи осіб із соціальною тривожністю. Визначено психогенез тривожної особистості та вплив проявів соціальної тривожності на соціалізацію індивіда.

Ключові слова: тривожна особистість, соціальна тривожність, соціалізація індивіда, особистісне благополуччя.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию психологической природы лиц с социальной тревожностью. Определен психогенезис тревожной личности и влияние проявлений социальной тревожности на социализацию индивида.

Ключевые слова: тревожная личность, социальная тревожность, социализация индивида, личностное благополучие.

Kots Ye.M. PSYCHOLOGICAL NATURE OF PEOPLE WITH SOCIAL ANXIETY

The article analyzes scientific approaches of the studying the psychological nature of people with social anxiety. Psychogenesis of personality with social anxiety and the impact of manifestation of social anxiety on the socialization of personality is determined.

Key words: anxious personality, social anxiety, socialization of personality, personal well-being.

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сьогодення, яке характеризується зниженням сімейних та моральних цінностей, лабільністю соціально-економічного становища, а також проведенням військових дій на території України, стрімко зростає рівень тривожності населення, а також формуються генезисні передумови виникнення соціальної тривожності в майбутньому у дітей. Нестійка сімейна ситуація, відсутність взірця моделі статево-рольових стосунків, пригнічені стани одного чи обох батьків, а також некомпетентність інших виховників, із якими стикаються діти у ранньому віці, можуть стати фундаментом, на якому виникатиме стійке переживання ними тривоги в подальшому на всіх етапах онтогенезу. У таких дітей виникає почуття незахищеності, невпевненості у собі та своїх

вчинках, формуються песимістичні погляди на життя і деструктивні глибинні переконання, які позначаються на їх умінні контактувати з іншими та комунікативній компетентності. Такі ж особливості становлення особистості створюють передумови виникнення проблеми соціальної адаптації, а також можуть призвести до неможливості навчальної та професійної діяльності цих осіб, що і зумовлює актуальність нашого дослідження.

Детальне вивчення та аналіз феномена соціальної тривожності допомагає ширше розглянути та зрозуміти причини внутрішньо-психологічних та соціально-поведінкових спотворень тривожної особистості, а також особливості її біхевіоральних проявів у суспільстві.

Метою статті є розкриття поняття «соціально-на тривожність», визначення психогенезу три-

возної особистості, вивчення типових ознак та проявів соціальної тривожності, а також її впливу на особисте благополуччя та соціалізацію індивіда.

Проблематика тривоги та тривожності завжди була актуальною для суспільства та науки. Дослідженням цих питань займалися такі вчені: В. Астапов, Т. Булатова, Д. Ватсон, Дж. Вілсон, Г. Габдреева, Ю. Забродін, О. Захаров, А. Зімбардо, Дж. Кларк, Л. Костіна, В. Краснова, Н. Левітов, Г. Прихожан, Р. Тарасова, Р. Френд, Ю. Ханін, А. Холмогорова, К. Хорні, С. Хофман, Е. Черних, та ін. Серед останніх досліджень на перший план виступає проблематика взаємозв'язку між тривожністю та захисними механізмами психіки (В. Нестеренко), а також психокорекції тривожних станів у дітей (Я. Омельченко, З. Кісарчук).

Тривожність – це доволі складне та багатовірне утворення в структурі особистості індивіда. Психологічний словник В. Войтка дає таке визначення тривожності: «це індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання, а також у низькому порозі їхнього виникнення».

На рівні психіки тривожність переживається як стійкі переживання, відчуття неспокою, незахищеності, передчуття невдачі, невпевненість у собі та своїх вчинках. На рівні ж соматички тривога переходить у збільшення частоти дихання, пришвиджене серцебиття, зниження порога чутливості та зростання рівня збудливості [1].

Існує 4 складові, за якими можна характеризувати різноманітність проявів тривоги:

- 1) інтенсивність тривожності (сила ситуативних переживань);
- 2) лабільність тривожних переживань у часі (дискомфорт під час переживання ситуації, у разі наближення імовірної небезпеки чи навіть від думки про неї);
- 3) наявність суб'єктивних неприємних відчуттів (неспокою, побоювань, напруги);
- 4) активізація нервової системи, яка впливає на фізіологічні відчуття (посилене потовиділення, збій роботи шлунково-кишкового тракту, тремор рук, зміна інтонацій та гучності голосового діапазону) [13].

Ф. Березін доводить існування такого симптомокомплексу проявів тривожності, який складається із феноменів, що існують одночасно, або ж змінюють один одного. До них відносяться: суб'єктивне відчуття напруги, реакція підвищеної чутливості, страх та тривога, катастрофізація та впевненість у незворотності негативних подій, а також дезорганізація поведінки, викликана боязким збудженням.

Так, перший афективний феномен – суб'єктивне відчуття напруги – має найменш інтен-

сивне тривожне навантаження, адже є лише суб'єктивним передчуттям, сигналом про наближення небезпеки. Реакції підвищеної чутливості пов'язані із надмірним емоційним забарвленням щодо нейтральних стимулів чи подій, що впливає з порушення диференціації між значущістю та незначущістю окремих об'єктів і ситуацій. Тривожний ряд розпочинається із ситуації невизначеності, відчуття загрози, яка може очікувати будь-де та будь-коли. Передчуття ймовірної загрози, яка не є опрещеною, формується у стійкій переживанні, вони, прив'язуючись до конкретних ситуацій, перетворюються на страх. Катастрофізація та впевненість у незворотності негативних подій є тоді, коли особистість розуміє, що її очікує небезпека, яка призведе до фатальних наслідків. Дезорганізація та неусвідомленість поведінкових проявів характеризується відсутністю можливості цілеспрямованих дій та вчинків. Відзначається як найбільш стійкий та інтенсивний прояв особливостей тривожного ряду [3].

Тривога – це безумовна реакція організму на ситуації небезпеки. У психології тривога поділяється на нормальну (що відповідає ситуації) та невротичну (патологічну). Кожен індивід схильний переживати тривожні хвилювання за певних обставин (екзамен, перша зустріч, події, які можуть змінити хід життя). Але коли тривога спостерігається протягом тривалого часового періоду (наприклад, декількох тижнів), а також супроводжується занепокоєнням, апатією, напруженістю м'язів та порушенням сну, її можна назвати патологічною [6; 10; 12].

Також соціальну тривогу поділяють на первинну та вторинну. Первинна викликана почуттям сорому та пов'язаним із нею самозвинуваченням. Це почуття починає запускати фізіологічні зміни, які ще більше посилюють тривогу індивіда. Така тривога називається вторинною. Людина, відчуваючи різноманітні вегетативні симптоми (зміну ритму серцебиття, посилене потовиділення, тремор, заїкання), не розуміє, що з нею відбувається, намагається приховати їх, а інакше переживає почуття сорому перед тими, хто це може помітити (суб'єктивно – «вже побачив і засуджує») [6].

У психології тривожність поділяють на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність розглядається як властивість особистості, рівень її прояву можна виміряти за частотою виникнення тривожних станів у певного індивіда. Ситуативна ж тривожність визначається як стан, який переживає особистість під час очікування та перебування в конкретних життєвих ситуаціях, і зумовлена суб'єктивним сприйняттям індивідом цих ситуацій як загрозливих, таких, що можуть завдати шкоди фізичному чи психічному благополуччю.

Екзистенціювання особистості тісно пов'язане із соціальною взаємодією. Високий рі-



вень як ситуативної, так і особистісної тривожності негативно впливає на процес акомодатції та соціалізації індивіда у суспільстві. Дж. Кларк пояснює соціальну тривожність як суб'єктивний емоційний стан особистості, який відрізняється внутрішнім дискомфортом, відчуттям страху та недовіри до інших, зростанням рівня хвилювання та занепокоєння в умовах соціальної взаємодії, а також очікуванні необхідності здійснення соціальних контактів. Почуття страху підкріплюється впевненістю у тому, що соціум сповнений оцінних суджень щодо суб'єкта взаємодії, які переважно є негативними. Соціальна тривожність може проявлятися в різних людей незалежно від віку, статевої приналежності чи соціального статусу [2, с. 24].

Р. Герріг та Ф. Зімбардо вказують на те, що у більш ніж 10% населення процес комунікації та соціальної взаємодії з іншими індивідами викликає значне відчуття дискомфорту [6].

Соціальна тривожність входить до трійки найбільш поширених психічних розладів, поступаючись лише депресії та алкогольної залежності. Дослідження Д. Барлоу показують, що 13% вибірки страждають від надмірного відчуття страху в ситуаціях спілкування з іншими людьми [9].

О. Сагалакова зазначає, що в молодих людей, на відміну від старших, соціальні страхи є різноманітними (знайомство з представником певної статі, публічний виступ, розмова з незнайомцем). Згідно з її дослідженнями близько 85% опитаних відповіли ствердно на питання, чи відчували вони коли-небудь боязкість під час спілкування з іншими людьми, а 30% з них вважають себе сором'язливими і зараз.

З віком (зокрема, після досягнення 30–35 років) рівень соціальної тривожності людей, які цим страждають, може знижуватися. Це зумовлюється: а) набуттям досвіду соціальної взаємодії та засвоєння поведінкових шаблонів інших людей, б) унаслідок «поведінкових експериментів» – переживання ситуацій, які викликали відчуття страху і усвідомлення того, що нічого жахливого не трапилось. Також знизити рівень соціальної тривожності допомагає соціальний статус та наявність сім'ї, яка створює суб'єктивне відчуття захищеності. Однак можливим є і варіант негативного розвитку подій, якщо з часом індивід переживав ситуації, які його лякали, і був висміяним, неприйнятним чи незрозумілим. У такому разі до соціальної фобії можуть приєднатися й інші розлади, як-от депресія, різні форми адикцій, параноїдальні прояви та інше [11].

До найбільш поширених ситуацій, які можуть спричиняти зростання тривоги у соціально похлибної особистості, відносять: підтримання бесіди, необхідність виконувати якусь роботу в присутності інших, знайомство з новими людьми, відвідування місць скупчення людей

(концерти, збори і навіть похід до крамниці). Найбільш поширеним страхом є страх публічних виступів, коли необхідно висловлювати думку переважно перед незнайомцями, а також необхідність робити щось уперше (коли немає навичок, досвіду чи шаблонів поведінки у відповідних ситуаціях). Також поширеною фобією деяких соціально тривожних індивідів є страх уживання їжі та напоїв у громадських місцях.

Л. Стопа та Дж. Кларк вказують на те, що індивіди, у яких відмічається високий рівень соціальної тривожності, схильні до маси когнітивних викривлень, як-от: читання думок, катастрофізації, тунельного бачення, перебільшення, повинності і т.д. Наприклад, людям, які страждають від тривожності в ситуаціях соціальної взаємодії, властиво персоналізувати порівняно нейтральні ситуації чи поведінкові прояви інших осіб («знайомий, який спілкується зі мною не посміхаючись, ставиться до мене негативно» замість «у нього відповідний настрій» чи «він серйозна людина»). Окрім цього, соціально-тривожна особистість схильна створювати собі перелік певних повинностей, які вона неодмінно має виконувати («я повинен бути веселим», «я мушу багато говорити», «я не можу нікому відмовляти», «я маю виглядати ідеально», «я не маю права розповідати про свої проблеми»), порушуючи які починає себе картати, що призводить до гіперболізації тривоги у перспективі та уникнення соціальної взаємодії [16, с. 19].

Соціальна тривожність переходить у соціальну фобію тоді, коли завдає життю індивіда значного внутрішнього дискомфорту та порушує нормальний процес життєдіяльності, пов'язаний із входженням особистості у соціум.

Соціальна тривога завжди йде в тандемі із низькою самооцінкою – самозвинуваченням. Це може призводити до гіперкомпенсації, яка проявляється у надяганні на себе різноманітних захисних масок: зарозумілості, бравати, прагненні самостверджуватися за рахунок інших, критикувати (аби не бути критикованим), брати гору у діалогах, бути ідеальним (повинність – перфекціонізм) та демонструвати соціальні ознаки успіху (часто це виражається у надмірному заведенні знайомств будь-де та будь з ким). Така особистість схильна до різного роду залежностей, а особливо – від інших людей (симбіотичне злиття з батьками, партнером чи дітьми).

У такий спосіб виникає патологічний замкнений ланцюг: 1) прагнення довести своє «Я» до ідеальності; 2) фактична неможливість це зробити; 3) агресія, спрямована на своє «Я»; 4) самозвинувачення; 5) зростання тривоги; 6) зниження самоповаги та самоприйняття; 7) ріст суб'єктивної необхідності та бажання довести себе до ідеальності, так званий компенсаторний перфекціонізм.

Перфекціонізм є невід'ємною складовою соціальної тривоги. Ставлячи перед собою певні вимоги ідеальності і слідуючи їм, людина впевнена у тому, що у такий спосіб «обов'язково» сподобається іншим. Наслідком цього є невротичний внутрішній конфлікт, де бажання контактувати з іншими, сподобатися їм, тобто бажання влитися в соціум (рух до людей) одразу ж обмежується захисними поведінковими проявами – уникненням ситуацій комунікування з іншими, обмеженням довірливих стосунків через виражену невпевненість у собі та сором (рух від людей). Ще однією із можливих характеристик соціальної тривожності є егоцентризм. Згідно із цією психологічною конструкцією індивід ставить себе, своє «Я» у центр процесу взаємодії, тобто він упевнений у тому, що всі зосереджують увагу лише на його персоні і оцінюють лише його вміння та здібності [7].

Основні напрямки дослідження соціальної тривожності розглядають її генезу так:

1. Соціальна тривожність детермінована психологічною травмою у дитинстві. Така травматична подія відбулася, ймовірно, на очах інших індивідів і супроводжувалась переживанням сорому [20].

2. Тривога в соціальній сфері виникає через нестачу навичок соціальної взаємодії, а також дефіцит необхідних поведінкових та комунікативних знань.

3. Соціальна тривожність виникає через низьку самооцінку та самоприйняття [17].

Теорія самопрезентації зазначає, що тривога переживатиметься особливо гостро в тому разі, коли особистість має намір справити хороше враження на інших, а також невпевнена у власній компетентності та можливостях досягти результату, що своєю чергою зумовлюється низькою самооцінкою та невпевненістю у собі [17].

Представники інтерперсонального підходу вказують на взаємозв'язок між соціальною тривожністю та характером встановлення індивідом соціальних контактів. Вони доводять, що не тільки соціофобія руйнівним чином впливає на комунікативну здатність людини, а й, навпаки, різноманітні ситуації соціальної взаємодії підкріплюють у неї певні страхи та зумовлюють зростання тривожності [18].

Аналізуючи думку Дж. Боулбі про те, що, коли дитина знаходиться з батьками в теплих, довірливих стосунках, то і світ вона сприйматиме не таким небезпечним, яким його бачить особистість, якій «немає, на кого покластися», можна встановити кореляцію і між батьківсько-дитячими взаємостосунками та соціальною фобією. Індивід, котрий не має опори у стосунках із батьками, відчуватиме себе невпевнено та злякано і в стосунках з іншими, «чужими» людьми [4].

Розвитку соціальної фобії може сприяти факт переживання життєвих труднощів протягом тривалого часу в певний відрізок життя, наприклад, у ранньому дитинстві, протягом пубертатного періоду, під час вступу в самостійне життя чи після тривкої адаптації до нових умов праці [2].

Соціальну тривожність підкріплюють й особливості сприйняття проблем та труднощів людиною. Те, як індивід інтерпретує певну ситуацію, багато в чому визначає рівень його тривожності. Доведено, що соціально тривожна особистість переживає болюче відчуття самотності у цілому світі, а її шанси вступу до шлюбу малоімовірні. Також ці люди мають значні труднощі в отриманні знань у школі та університеті, але навіть вступ для них може бути значним випробуванням або й зовсім неможливим (необхідність здавати екзамен, висловлювати свою думку перед публікою). Відповідно, кар'єрне зростання та влаштування на роботу, яка б відповідала можливостям та інтелектуальним здібностям індивіда, теж завдає йому моральних випробувань, тому більшість просто погоджується на будь-яку роботу, де є можливість працювати на самоті, лише б уникнути взаємодії з колективом. Уникання комунікації рятує від болісних відчуттів, але ще більше поглиблює почуття ізоляції, самотності та непотрібності. Варіантом приборкання як тривожних проявів, так і їх наслідків дехто вважає відхід до альтернативної реальності (наркотики, алкоголь, життя у фантазіях) [11].

Д. Тайс вказує на те, що соціальна тривожність є для організму не тільки деструктивною, а й виконує адаптивні функції, адже спонукає індивіда цікавитися думкою соціуму стосовно себе, а отже, й призводить до самовдосконалення [15].

Аналізуючи відмінності між соціальною тривожністю та соціальною фобією, варто вказати різницю періоду травматизації. Так, соціальна фобія як страх перед контактом із соціумом взаємопов'язана із висловленням базової недовіри до світу і знаходиться на довербальному рівні, тоді як соціальна тривожність, найімовірніше, пов'язана з більш пізніми віковими періодами становлення особистості і носить у собі страх оціночних суджень (переважно негативних), страх бути розкритикованим, висміяним чи засудженим. Таких деформацій структура особистості зазнає на едипальній стадії свого розвитку і, ймовірно, ці травми пов'язані з психосексуальними особливостями становлення особистості, структурою її статево-рольової ідентичності. Упродовж цього періоду для індивіда великого значення набувають саме контакти з іншими людьми, а особливо – з ровесниками, він потребує тепла і уваги, однак через надмірну сором'язливість, відчуття власної невідповідності та «невдалості» не може задовольнити ці потреби [5; 8; 14].



Висновки та перспективи подальших досліджень. Тривожність – це доволі складне та багаторівневе утворення в структурі особистості індивіда. Визначено, що стан тривожності призводить до напруження, занепокоєння, хвилювання. Емоційний стан особистості, який відрізняється внутрішнім дискомфортом, відчуттям страху та недовіри до інших, зростанням рівня хвилювання та занепокоєння в умовах соціальної взаємодії, а також очікуванням необхідності здійснення соціальних контактів називається соціальною тривожністю.

Досліджено, що існує безліч причин, що сприяють формуванню в особистості соціальної тривожності. До них можна віднести: переживання травматичного досвіду, пов'язаного із соромом, у дитинстві (особливо на очах в інших), характер взаємовідносин із батьками (теплі, довірливі стосунки дарують відчуття безпеки в соціумі), особливості сприйняття життєвих ситуацій (позитивна або негативна внутрішня картина світу, наявність когнітивних викривлень), імітацію (відтворення) соціофобічної поведінки когось із батьків чи інших вихователів. Соціальна тривожність завдає особистості значного дискомфорту, адже обмежує її акомодацию у навчальній групі, створює проблеми під час вступу до навчальних закладів та робить неможливою нормальну професійну діяльність. Водночас доведено, що тривожність носить і конструктивний характер, формуючи в індивіда почуття відповідальності перед думкою соціуму, що сприяє самовдосконаленню.

Перспективами подальших розвідок ми вбачаємо емпіричні дослідження психологічних характеристик соціально тривожних осіб залежно від періоду онтогенезу, на якому у них з'явилися страхи. Унаслідок цього передбачено розробку корекційної програми роботи психолога із соціально тривожними особистостями для зменшення рівня тривожності, а також програми просвітницької діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М. : Академ. проект, 2002. – 480 с.
2. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу / Джиліан Батлер. – Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. – 96 с.
3. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.

4. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби ; пер. с англ. В.В. Старовойтова [2-е изд.]. – М. : Академический Проект, 2006. – 232 с.
5. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии / М. Балинт; науч. ред. А. М. Боквинова; пер. с англ. В.А. Агаркова, С.В. Кравец. – М. : Когито – Центр, 2002. – 256 с.
6. Герриг Р. Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардо. – [16-е изд.]. – СПб : Питер, 2004. – 955 с.
7. Дьюи Дж. Общество и его проблемы / Дж. Дьюи ; [пер. с англ. И.И. Мюрберг, А.Б. Толстова, Е.Н. Косиловой]. – Москва : Идея-Пресс, 2002. – 159 с.
8. Зимбардо Ф. Застенчивость / Филип Зимбардо [пер. с англ.]. – М. : Педагогика, 1991. – 280 с.
9. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Под ред. Д. Барлоу [3-е изд.]. – СПб : Питер, 2008. – 912 с.
10. Мэй Р. Проблема тревоги / Ролло Мэй ; [пер. с англ. А.Г. Гладкова]. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.
11. Сагалкова О.Е. Социальные страхи и фобии / О.Е. Сагалкова, Д.В. Труевцев. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2007. – 210 с.
12. Тревога и неврозы / Под ред. В.М. Астапова ; [пер. с англ. В.М. Астапов, Ю.М. Кузнецова]. – М. : ПЭРСЭ, 2008. – 142 с.
13. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С. 56–64.
14. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер [пер. с англ.]. – СПб : Питер Ком, 1999. – 608 с.
15. Baumeister R.F. Anxiety and social exclusion / R.F. Baumeister, D.M. Tice // J. Soc. Clin. Psychol. – 1990. – Vol. 9. – P. 165–195.
16. Clark J. Social Anxiety and Self-evaluation of Interpersonal Performance / J. Clark, H. Arkowitz // Psychological Reports. – 1975. – № 36.
17. Hope D.A. Social anxiety and the recall of interpersonal information / D.A. Hope, R.G. Heimberg, J.F. Klein // Journal of Cognitive Psychotherapy. – 1990. – Vol. 4. – P. 185–195.
18. Kagan J. The biology of the child / J. Kagan. // Handbook of child psychology / Vol. 3. Social, emotional and personality development / N. Eisenberg (Ed.), W. Damon (Series Ed.). – New York : Wiley, 1998. – P. 177–235.
19. Stopa L. Social phobia and interpretation of social events / L. Stopa, D. Clark // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – Vol. 38. – P. 273–283.
20. Townsley R. Social phobia: Identification of possible etiological factors / R. Townsley. – University of Georgia, Athens, 1992.