

ЭКОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ. НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ ДИТЯ, РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ В КОМПЬЮТЕРНОМ ВЕКЕ, ИЛИ СОЦИОФОБИЯ

Пергаева С.В.

г. Томск, МАОУ гимназия № 29, 11 класс

Руководитель: Мелюхина Е.В., г. Томск, МАОУ гимназия № 29, школьный психолог

Научный консультант: Варламова А.Г., эксперт центра бережливых технологий СибГМУ, ассистент кафедры фундаментальной психологии и поведенческой медицины г. Томска

Актуальность

Установлена связь экологических и социальных проблем, это влияние очевидно. Много проблем, порожденных социумом, переходит в ряд экологических. Активная социофобия разрушает не только мир природы, но и приводит к ухудшению жизни человека, что актуализирует экологическое просвещение общества, в данном исследовании экологический аспект проблематики – экология отношений, проблема – социофобия. Для того, чтобы эффективно общаться, необходимо изучить психологию отношений, особенности характера. Лишь разобравшись в проблеме, мы сможем лучше понимать окружающих нас людей-социофобов, легче находить общие интересы в общении, взаимопонимание. [9],[10]

Сам по себе данный термин «социофобия» появился в лексиконе психиатров в начале 60-ых годов, но заниматься ею всерьез начали только последнее десятилетие. Проблема чрезвычайно значима. Информация о социофобии и современных методах ее лечения появились в России 3-4 года назад, и впервые попытки популяризировать ее при помощи прессы вызвали неожиданно большой интерес и поток пациентов. Людям, даже живущим в крупных городах, как правило, негде было получить помощь. Их состояние рассматривалось врачами либо как природная робость, либо как невроз или что-то в этом роде.[2]

Также мы живем в век высоких технологий, который является благоприятной средой для развития социофобов. Благодаря компьютерному, виртуальному, миру, отпадает нужда для реального общения и контактирования с людьми.

Для предотвращения развития данной фобии следует обратить на неё пристальное внимание, во избежание в будущем суицидальных попыток подросткового населения, а также тяжелых прогрессирующих депрессивных состояний.

Проблема: экологический аспект проблематики – социофобия, как проблема в экологии социальных отношений. Низкая информативность широкого круга обще-

ственности о данной фобии, ее малоизученность и отрицательные стороны высоких технологий.

Гипотеза. Сегодняшнее поколение подростков в результате развития компьютерных технологий более подвержено социофобии и имеет идеальные условия для ее развития, в сравнении с поколением их родителей.

Цель проекта: Исследование на наличие данной фобии у школьников и взрослого населения. Сравнение результатов. Привлечение внимания родителей и педагогов к проблеме данной фобии у детей.

Задачи проекта:

1. Рассмотреть социофобию, как проблему с точки зрения экологии отношений;
2. Изучить социофобию;
3. Научиться понимать, что человек социофоб;
4. Найти корни социофобии;
5. Выяснить значение нового термина «Хикикомори»;
6. Распознать причины социофобии;
7. Проявление социофобии;
8. Разработать анкету, направленную на наличие социофобии и выявление **взаимосвязи между социофобией и веком высоких технологий в группах** учеников и взрослого поколения;
9. Провести социальный опрос, выявить процентное количество по наличию социофобии учеников и взрослого поколения, подвести итоги.

Объект исследования: социофобия.

Предмет исследования: Взаимосвязь прогресса девайсов и развития социофобии у подросткового населения. Наличие социофобии у подросткового населения и взрослого поколения.

Методы исследования. В данной работе были применены методы анализа и обобщения. В ходе исследования проводился анализ литературных данных и результатов собственных наблюдений, групповое анкетирование. Консультация.

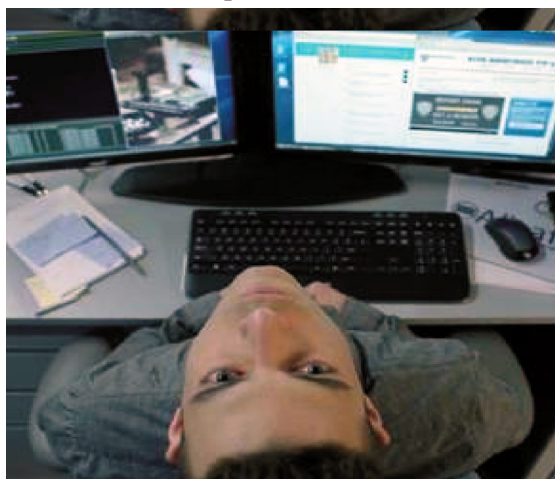
План мероприятий исследовательской работы представлен в таблице «План мероприятий исследовательской работы».

План мероприятий исследовательской работы

№	Мероприятие	Результат
1.	Знакомство с социофобией, знакомство с социофобией, как проблемой социальных отношений	Выявление истоков фобии, объектов страха, методов лечения. Экология социальных отношений
2.	Знакомство с научной литературой и интернет источниками по теме: «Социофобия»	Литературный обзор по выбранной тематике
3.	Знакомство с интернет источниками по теме «Хикикомори»	Литературный обзор по выбранной тематике
4.	Проведение тестирования на проявление социофобии	Получение результатов тестирования
5.	Изучение литературы и интернет-источников	Подготовка к трансляции проекта

Практическая значимость: Исследования, проведенные в рамках работы, могут быть использованы в обучении и практике людьми, занимающихся изучением психологии. Данные по исследованию социофобии, а также анализ по изучению, представленные в данной работе, послужит для проведения дальнейших исследований проблемы социофобии.

Информация может быть использована для ознакомления взрослыми и предотвращения развития социофобии у молодого поколения, как решение проблемы экологии социальных отношений. Для социальной адаптации социофобов.



Глава 1. Социофобия

1.1. Информационная справка о научных исследованиях социофобии

Социофобия - интенсивный, упорный, усиливающийся со временем, повторяющийся (часто – регулярный или постоянный) страх перед попаданием и пребыванием в социально значимых ситуациях.[2]

При данной фобии человек может испытывать следующие симптомы:

1. Поглощение чувством страха;

2. Иррациональная дрожь в теле;
3. Ожидание худшего;
4. Нарушение концентрации внимания;
5. Чувство напряжения;
6. Раздражительность, беспокойство;
7. Кошмарные сновидения, плохие сны.

Социофоб, находясь дома, чувствует себя в полном комфорте, нежели чем:

1. При выступлениях на публике;
2. При ответах в школе, институте перед всей аудиторией;
3. Во время собеседования при приеме на работу;
4. При деловых встречах, переговорах с новыми партнерами;
5. В разговорах с «авторитетными» людьми, например с руководителем;
6. При общении в «реальном режиме» с незнакомцами;
7. В ситуации общения, когда объект зрительно недосыгаем, например, по телефону, или же в ситуации виртуального общения, например по Скайп;
8. В любые действия в общественных местах: страх есть, пить, читать и прочее на людях;
9. Во время свиданий с малознакомым партнером;
10. Во время общественных мероприятий, где собирается значительное число людей;
11. Во время шопинга в магазинах, особенно больших;
12. При посещение общественных туалетов;
13. В ситуациях, где предусматривается, что на личность будет нацелено внимание: танцевальное, музыкальное выступление, спортивные матчи и прочее.

Каждый человек, да и психотерапевт или психолог искал первопричины этой фобии. Самые распространенные выводы следующие:

1. Неправильное, чрезмерно строгое воспитание в детском возрасте;

2. Неверное поведение родителей, отсутствие с их стороны адекватной оценки событий;

3. Предъявление чрезмерных, тяжело выполнимых, требований ребенку;

4. В период взросления – критика при становлении личности;

5. Отсутствие достаточного социального одобрения, частые конфликты;

6. Подавление проявлений сексуальности и отождествления себя со своей половой принадлежностью;

7. Неверный стиль жизни и неудовлетворяющее моральные потребности социальное окружение;

8. Восприятие финансовых проблем, как значимых проблем существования;

9. Неудачный опыт общения в прошлом с противоположным полом;

10. Соматические болезни. [2], [4]

Теперь обратимся к психотерапии.

Психиатрия традиционно, хоть и неофициально, делится на «большую» и «малую». Причем людям, далеким от медицины, разница между ними видится куда более принципиальной, чем самим психиатрам. Вопросы о том, относятся ли к настоящим болезням деменция или шизофрения, задавать не принято – зато в любом обсуждении невротических расстройств, в том числе и социофобии, обязательно находится кто-то, убежденно советующий выбросить дурь из головы, собраться, не раскисать и взять, наконец, себя в руки.

Обывателей трудно винить в таком подходе – поверить в то, что галлюцинации в голове нельзя выключить усилием воли точно так же, как нельзя выключить артрит и мигрень, легко. А вот с верой в то, что кто-то всерьез не может заговорить с продавцом в магазине или просто выйти на людную улицу, уже куда сложнее. Вывод, что социофобия – удобное оправдание для лентяев, напрашивается сам собой.

Но врачи не согласны с этой точкой зрения. Социофобия попала в поле зрения ученых довольно давно. Первый описанный случай этого заболевания относится к середине XIX века. С тех пор исследований расстройства набралось достаточно много, и, согласно имеющимся данным, оно встречается довольно часто. 13% людей пережили его хотя бы раз, а 2,5% живут в таком состоянии всю свою жизнь.

Социофобию часто путают с интроверсией и социопатией, но это не одно и то же. Интроверсия – склонность человека ориентироваться на свой внутренний мир и восстанавливать силы в одиночестве. Здоровый интроверт нечасто нуждается в обществе, но не испытывает стресса от необходимости

с кем-то заговорить. Социопатия, или диссоциальное расстройство личности, подразумевает в первую очередь асоциальное поведение, а вовсе не боязнь других людей. Социопат соблюдает общественные нормы только до тех пор, пока они ему выгодны, при этом он может как быть интровертом, так и стремиться стать королем вечеринок. И, наконец, социофоба отличает иррациональная боязнь общения и внимания окружающих. Если брать примеры из кино и сериалов, то, скажем, Уолтер Уайт и Джон Сноу – интроверты, Шерлок в исполнении Камбербэтча – социопат, а Фестер Аддамс из «Семейки Аддамсов» – самый что ни на есть классический социофоб.

Существуют гипотезы, согласно которым социофобия передается по наследству, однако они пока ничем не подтверждены, и возникновение расстройства скорее объясняют психологическими причинами. Родители, сами будучи социофобами, могут передать ребенку соответствующую модель поведения. Также социальная тревожность формируется у детей, которых мамы и папы показательно сравнивают с их «хорошими» ровесниками, особенно если ребенка упрекают как раз за его необщительность и нежелание, как положено, заводить друзей. Без этих благородных родительских порывов у детей остается гораздо больше шансов вырасти психологически здоровыми.

Лекции о вреде одиночества никак не мотивируют маленьких интровертов искать себе компанию, зато формируют чувство изначальной инаковости. Помимо семьи, социальная тревожность может развиваться у ребенка в школе, из-за публичных и грубых выпадов учителей («А голову не забыл?») и насмешек сверстников, а также в университете, где решающим фактором становится фрустрация из-за большой нагрузки и страх провалиться, продемонстрировать собственную «негодность».

Свое объяснение проблемы дают и нейробиологи. В 1990-х годах группа итальянских исследователей опубликовала первую статью о группе нейронов в головном мозге человека, которые ответственны за подражательное поведение у животных. Эти нейроны назвали зеркальными. Подражание – это нечто большее, чем зевание при наблюдении за другим зевающим. Именно подражание лежит в основе эмпатии, то есть способности понимать эмоции других и сопереживать им, в основе языка и речи. Без него было бы невозможно развитие культуры и возникновение цивилизации. Серьезные нарушения в работе зеркальных нейронов, обнаруженные, например, у аутистов, делают людей неспособными не толь-

ко сопереживать, но даже понять, как окружающие в принципе устроены.

Мозг людей с социальной тревожностью также имеет свои особенности. На каждый случай отвержения, на насмешки (не важно, реальные ли они) тут же реагируют отделы мозга, ответственные за страх и тревогу, к процессу подключается нервная система, и социофобы испытывают настоящую боль — ученые уже доказали, что психологический дискомфорт наш организм воспринимает так же, как и физический.

Ничего удивительного, что со временем люди с социальной тревожностью вырабатывают поведенческие стратегии, направленные на то, чтобы избегать окружающих. В частности, у них снижается активность зеркальных нейронов и, следовательно, уровень эмпатии в целом. И постепенно социофобам совершенно искренне начинает казаться, что окружающие люди им и впрямь не особенно интересны.

Следует здесь нужно отметить, что большинство, встречая знакомых на улице, не пытается поговорить с ними о новых научных открытиях и острых социальных вопросах. Люди обсуждают погоду, цены на бензин, характер начальника и другие мало значимые вещи. Разговоры о ерунде на самом деле куда важнее, чем кажется — в эти моменты зеркальные нейроны активны, и люди, обсуждая мелочи, тем самым говорят друг другу о своей эмпатической связи, о способности сопереживать и разделять чувства. Им не нужно понимать это на сознательном уровне, они чувствуют это и так.

А вот социофобы — не чувствуют. Они искренне уверены, что разговоры в курилке о насморке детей и выборе подарков на день рождения не стоят того, чтобы в них участвовать, и демонстрируют только общую глупость тех, кому они интересны.

Разумеется, болтовня о разных мелочах может казаться скучной и не социофобам. Но только они видят в ней доказательство собственной непохожести на окружающих. [1], [2], [3], [4]

1.2. Японский термин «Хикикомори»

Избегающее поведение приводит социофобов к специфическому образу жизни — у них бывают трудности с устройством на работу, с зависимостями (и особенно киберзависимостями), что, в конечном счете, формирует подход, описанный классиком — «не выходи из комнаты, не совершай ошибку». Именно так появилось японское движение хикикомори. [5]

Хикикомори (яп. 引きこもり или 引き籠もり, букв. нахождение в уединении, то есть «острая социальная самоизоляция») —

японский термин, обозначающий людей, отказывающихся от социальной жизни и, зачастую, стремящихся к крайней степени социальной изоляции и уединения вследствие разных личных и социальных факторов.

Более миллиона японских подростков и молодых взрослых бросили учебу и работу для того, чтобы запереться в своих комнатах, обрубив все реальные социальные контакты и жить преимущественно за счет родителей. По словам ученых, распространенность явления именно в Стране восходящего солнца обусловлена двумя факторами: склонностью к отшельничеству, заложенной в менталитете японцев, и традиционным воспитанием, согласно которому дети в возрасте 5 лет переходят из состояния полной вседозволенности в очень жестко регламентированный мир, подвергаясь при этом огромному стрессу. [2]

Сейчас в Японии количество таких же затворников оценивается в 700 тысяч человек. По данным исследований, в некоторых городах в четырех стенах, не имея никакой работы, проводят время до 10 процентов трудоспособного населения. Хикикомори, или хикки, как их еще называют, днями и ночами напролет сидят за компьютерами в своих комнатах, покидая их только чтобы справить нужду или купить продукты. Живут при этом молодые люди за счет родителей или на пособия по безработице.

Образ жизни хикикомори стал в Японии столь популярным, что власти страны признали необходимость борьбы с этим феноменом на официальном уровне. Лечение то ли очень ленивых, то ли серьезно страдающих психическими расстройствами молодых людей начали заниматься специализированные клиники, а чтобы вернуть их к нормальной жизни, были созданы клубы для необщительных людей. В последнее время все чаще говорят о распространении явления и в других странах, в том числе и в России. [5]

1.3. История «болезни»

Когда молодой японский психиатр Тамаки Сайто в начале 1990-х годов только начинал свою практику, он был поражен многочисленными жалобами родителей на странное поведение своих детей. К нему обращались представители обеспеченных семей, которые сталкивались с одной и той же проблемой: их сыновья запирались в своих комнатах, не хотели ничего делать и ни с кем общаться. Первоначально родители принимали это за обычную подростковую лень, однако изоляция длилась месяцами, а то и годами. Чаще всего речь шла именно о мальчиках.

Тамаки Сайто утверждает, «что первые случаи подобной изоляции молодых людей были зафиксированы уже в конце 1970-х годов. Таким образом, явление зародилось еще до повсеместного распространения Всемирной паутины». Тамаки Сайто ввел для описания поведения молодых людей термин *хикикомори*, что в переводе с японского означает «нахождение в уединении». Ученый предложил называть так тех, кто проведет в добровольной изоляции от общества больше шести месяцев.

Нежелание общаться с окружающими сложно однозначно назвать болезнью, однако затянувшееся «инфантильное и анти-социальное поведение» может привести к серьезным последствиям, утверждает доцент кафедры психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета (СЗГМУ) Дмитрий Ковпак. По словам врача-психотерапевта, чаще всего такими последствиями становятся аддиктивное, то есть зависимое поведение, депрессия и «ее наиболее грозный спутник – суицидальное поведение».

С распространением интернета жизнь японцев, обречших себя на изоляцию, сильно изменилась, и они стали стремиться к общению друг с другом. Площадкой для общения живущих в изоляции японцев стали позволяющие сохранить анонимность имиджборды.

Основной темой для обсуждений в интернете стали японская массовая культура и компьютерные игры. Выяснилось, что сидящие дома молодые люди способны дни напролет проводить за просмотром любимых аниме или чтением комиксов-манги. Психиатр Энди Фарлонг даже выделил таких хикикомори в отдельный тип – «хикки-отаку».

По состоянию на начало 1990-х годов типичному хикикомори был 21 год. Спустя двадцать лет их средний возраст сильно повысился и сейчас составляет 32 года.[5], [6]

1.4. Лечение социофобии

Социальная фобия является одним из потенциально опасных расстройств, и при отрицательном течении приобретает вид панического расстройства. На сегодняшний день социофобия успешно поддается психологической коррекции совместно с медикаментозным лечением. Но нужно обязательно помнить, что человек способен преодолеть что угодно, только лишь в том случае, когда видит в этом смысл. [1], [4], [7], [8]

Медикаментозное лечение. Для лечения пациентов с социофобией применяются препараты различных фармакологических классов:

- Антидепрессанты: селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС);
- Антидепрессанты: Ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСиН);
- Трициклические и гетероциклические антидепрессанты;
- Парциальные агонисты рецепторов 5HT_{1a};
- Бензодиазепины.

Когнитивно-поведенческая психотерапия. Основная цель программ КПТ – обучить личность не субъективно, а объективно воспринимать некомфортные мысли и вызывающие страхи образы.

Высокоэффективным методом лечения социофобии является гипноз и внушение, так называемая гипносуггестивная психотерапия. Техника гипноза основана на оказании целенаправленного словесно-звукового воздействия на психику пациента[4]

Личная (индивидуальная) психотерапия.

Групповая психотерапия.

Психотерапия онлайн, психотерапия по книгам, сюда же можно добавить самопомощь.

«Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи» автора Дж. У.Биик.

1.5. Как избежать фобии?

1. Педагогам и родителям уделять должное внимание детям
2. Не допускать грубого и строго воспитания в детском возрасте
3. Не сравнивать ребенка с другими
4. Избегать конфликтов
5. Не допускать ребенку уходить от реальности с помощью различных компьютерных игр, сериалов и т.д, заменяя их беседой в семейном кругу
6. Не упрекать или замечать промахи и неудачи ребенка
7. Не заставлять насильно ребенка принимать участие в различных публичных выступлениях
8. Не унижать ребенка на глазах у всех
9. Быть внимательнее друг к другу

1.6. Факторы, разрушающие экологию отношений

1. Люди с социофобией более одиноки, редко отмечают праздники;
2. Им труднее строить отношения;
3. Проблемы получения образования(страх перед публикой);
4. Злоупотребление алкоголем и наркотическими средствами;
5. Эпизоды депрессии;
6. Неблагоприятное отношение с окружающим миром;
7. Нарушается звено отношений.

1.7. Экология отношения

Экология отношений взаимоотношения человека с любой средой, в которой он находится подчиняется законам экологии, когда всем участникам взаимоотношений приятно и комфортно общаться. Для социофобов общение дается гораздо труднее, нежели людям без нее. Да и не все знают как правильно начать разговор с таким человеком, не задевая его чувств, слабые места и случайно не оскорбить. Поэтому очень важно правильно выстраивать экологию отношений с социофобами. [9],[10]

Пути контактов:

1. Самая идеальная площадка для создания хороших отношений с такими людьми это соцсети. Социофоб находится в комфортном для себя положении и может легко выйти на контакт с вами.

2. Иногда может казаться, что такой человек вами не заинтересован, но в большинстве случаев он просто ждет активного участия с вашей стороны. Поэтому можно сразу же спросить интересующие вас вопросы о хобби (и т.д)

3. Что же делать, если вы находитесь с социофобом в реальном пространстве?

Прежде всего не стоит нарушать его личное пространство (социофоб не часто допускает людей в свое близкое окружение). Стараться избегать зрительных контактов. Говорить со спокойной интонацией. И прежде всего не вести себя так, что вы понимаете его проблему в общении. Общайтесь как с обычным человеком.

4. Не пытайтесь говорить с такими людьми сарказмом или использовать шутки. В большинстве случаев они просто ранят человека.

Глава 2. Исследование взаимосвязи между социофобией и веком высоких технологий

2.1. Организация исследования



Была составлена анкета для анализа на наличие фобии у людей, которая включала 28 вопросов. Вопросы были взяты из разных психологических сайтов и скомпонованы в анкету, в которой затрагивались основные объекты страха при социофобии.

Выбор составили учащиеся МАОУ «Гимназия № 29 г. Томска» и взрослое население из 25 человек 1960-1980 г.р.

Всего обработано и проанализировано 64 анкеты.

2.2. Анализ полученных результатов

2.2.1. Выявление процентного соотношения на наличие социофобии в общей группе – ученики 9-х, 10-х классов и взрослого населения 1960-1980 г.р.

В рамках решения одной из поставленных задач исследования, были проанализированы анкеты на наличие социофобии в общем процентном соотношении у всей исследуемой группы людей.

Опрашиваемые являлись ученики 9-ых и 10-ых классов гимназии №29, а также взрослые люди 1960-1980 г.р.

Наличие фобии

■ А-присутствует ■ В-наиболее выражена
■ С-есть проявления ■ D-отсутствует

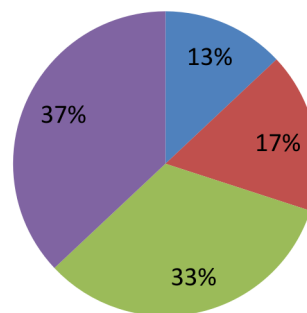


Диаграмма 1. Анализ на наличие социофобии в процентном соотношении общей группы – ученики 9-х, 10-х классов и взрослого населения 1960-1980 г.р.

Заключение: результаты исследования показали, что у 37 % опрошенных нет данной фобии ; 33 % – есть проявления фобии; 17 % пришлось людям, у которых фобии заметно выражена; и 13%-люди, страдающие социофобией.

2.2.2. Выявление процентного соотношения на наличие социофобии в отдельных группах – ученики 9-х, 10-х классов и взрослого населения 1960-1980 г.р.

Также были составлены отдельные результаты по каждой группе людей.

Наличие фобии

■ А-присутствует ■ В-наиболее выражена
■ С-есть проявления ■ D-отсутствует

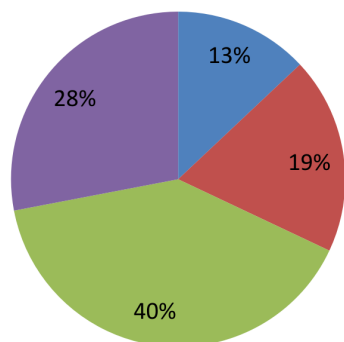


Диаграмма 2. Анализ на наличие социофобии в процентном соотношении группы – учеников 9-х классов

Наличие фобии

■ А-присутствует ■ В-наиболее выражена
■ С-есть проявления ■ D-отсутствует

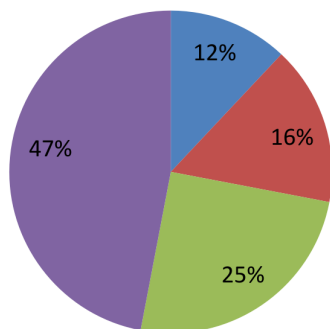


Диаграмма 3. Анализ на наличие социофобии в процентном соотношении группы учеников 10-х классов

Наличие фобии

■ С-есть проявления ■ D-отсутствует
■ А-присутствует ■ В-наиболее выражена

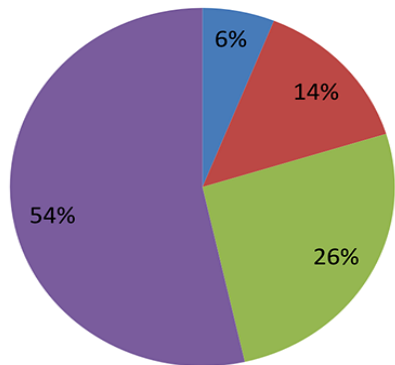


Диаграмма 4. Анализ на наличие социофобии в процентном соотношении группы – взрослого населения 1960-1980 г.р.

Заключение. После проведения тестирования были получены следующие результаты:

1. Наличие наиболее выраженной социофобии опрошенных из групп показали респонденты 9-х классов – 19%, наименее – респонденты 10-х классов – 16%, низкий процент у группы взрослого населения 1960-1980 г.р -14%.

2. Социофобия отсутствует у группы **взрослого населения** 1960-1980 г.р -54%, группа учеников 10-х классов – 47%, группа учеников 9-х классов – 28%.

Таким образом, можно проследить то, что чем моложе поколение, тем более подвержено социофобии.

Выводы

Окружение, которое взаимодействует с социофобами должно быть комфортным для них, чтобы решались задачи экологизированного отношения: воспитать здорового человека, живущего в экологически здоровой среде, социально здоровом обществе и имеющего возможность быть самим собой. Современное поколение подростков подвержено социофобии.

Современное поколение подростков подвержено социофобии более, чем поколение их родителей, так как подростки посредством виртуальной связи в интернете, вседоступности социальных сетей, наличием девайсов, чем и отличается век высоких компьютерных технологий, заменяют общение «вживую» на суррогат социальных связей.

Социофобия может меняться с возрастом.

Родителям и педагогам нужно уделять должное внимание детям, обращать внимание на малейшие изменения поведения детей, ведущие к уединенности, замкнутости, а также обращать внимание на проблему социальной адаптации детей в обществе.

Заклучение

Проведенное исследование подчеркивает необходимость новых разработок стратегии по снижению проявлений социофобии.

Важно распространять информацию по теме социофобии в общеобразовательных учреждениях, отрегулировать работу психологов в специализированных медицинских кругах и общеобразовательных учреждениях, проводить работу с родителями, данные действия помогут вернуть социофобов в социальное общество, что поможет решить проблему экологии социальных отношений.

Выражаю благодарность за помощь, оказанную при выполнении исследовательской работы

Руководителю: Мелюхиной Елене Владимировне, психологу МАОУ гимназия № 29 г. Томска

Научному консультанту:

Варламовой Анастасии Геннадьевне, эксперту центра бережливых технологий СибГМУ, ассистенту кафедры фундаментальной психологии и поведенческой медицины.

Список литературы

1. Биик Дж. У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Перев. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 226 с.
2. Аристархов В., Социофобия – боязнь общества [Электронный ресурс]// Медицинская информационноконсультационная система. Популярная психология. 2015. URL: http://www.ill.ru/news.art.shtml?c_article=866 (дата обращения 02.10.2016)
3. Нестадный инстинкт: что такое социофобия.[Электронный ресурс]
4. //Theory&practicehttps.Статьи.2016.URL:<http://www.theoryandpractice.ru/posts/8526> (дата обращения: 17.10.2016).
5. Социофобия: избавление от страха социальных действий [Электронный ресурс]//Фобия-инфо. 2014-2016. URL: <http://www.fobiya.info/strah-lyudej/sotsiofobiya> (дата обращения 05.11.2016)
6. Отаку одиночества. Почему в мире стало модно быть хикки.[Электронный ресурс]// lenta.ru.Общество. 30.01.2014.URL: <https://www.lenta.ru/articles/2014/01/30/hikikomori/> (дата обращения 11.12.2016)
7. Хироюки Ота «Хикикомори»: когда 10% трудоспособного населения не выходит из дома[Электронный ресурс]// inosmi.ru.Политика. 19.09.2013. URL:<http://www.inosmi.ru/world/20130919/213096465.html>(дата обращения 11.12.2016)
8. Михайлкова Н. Социофобия: как избавиться от социального страха. [Электронный ресурс]//Психолог-консультант Наталья Михайлова. Консультации. 2013. URL:<https://www.nmikhaylova.ru/sotsiofobiya-kak-izbavitsya-ot-sotsialnogo-straha/> (дата обращения 12.01.2017)
9. Социофобия [Электронный ресурс]// Психология и психиатрия. Фобии и мании. 2016. URL:<http://www.psihomed.com/sotsiofobiya/> (дата обращения 01.02.2017)
10. Экология человеческих отношений: Методическое пособие / Авторы-составители: С. А. Озерова, Ф. Г. Степанов. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2010. – 188 с
11. Актуальность, предмет и генезис экологии[Электронный ресурс]//Контент платформа. Экология.Лекция 1.20092017.URL:<https://www.http://pandia.ru/text/78/074/99317.php>(дата обращения 12.04.2017)