

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія



/Підпис студента/

ЯРЕМА Степан Олегович

**Соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час
пандемії COVID-19: системний огляд**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Бригадир Марія Богданівна,

доцент кафедри клінічної психології УКУ,

кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

**ЗВО «Український католицький університет» Факультет
наук про здоров'я Кафедра клінічної психології**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до магістерської роботи

магістр

на тему:

**Соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час
пандемії COVID-19: системний огляд**

Виконав:

студент 6 курсу, групи ЗПК-20/М

спеціальність 053. Психологія

Ярема Степан Олегович

Керівник:

канд. психологічних наук, доцент,

Бригадир Марія Богданівна

Рецензент: _____

**ЗВО «Український католицький університет» Факультет наук про
здоров'я Кафедра клінічної психології**

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. Завідувач кафедри

Аврамчук О.С.

“ _____ ” _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Яремі Степану Олеговичу

1. Тема роботи: Соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19: системний огляд
2. Керівник роботи: Бригадир Марія Богданівна, канд. психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології УКУ затверджені Вченою Радою факультету від “18” квітня 2022 р. № протоколу – 9_____.
3. Строк подання студентом роботи: 03.06.2022р
4. Вихідні дані по роботі: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел.
5. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1. Дослідити теоретичні аспекти прояву соціальної тривоги. 2. Здійснити системний огляд досліджень, присвячених питанню соціальної тривоги в осіб, які перебувають у пандемічних умовах COVID-19. 3. Виявити соціально-психологічні чинників, які провокують появу соціальної тривоги в умовах пандемії COVID -19.

4. Пандемічні обмеження підвищують рівень соціальної тривоги. 5. Соціальна ізоляція впливає на появу соціальної тривоги.

6. Перелік графічного матеріалу:

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
	<i>Вибір і погодження теми</i>	18.10.21	
	<i>Обговорення методології та структури дослідження</i>	02.10.21	
	<i>Здача опису роботи та бібліографії</i>	01.12.21	
	<i>Опрацювання I розділу роботи</i>	05.12.21	
	<i>Представлення I розділу дослідження</i>	20.12.21	
	<i>Опрацювання II розділу та розробка опитувальників</i>	01.03.22	
	<i>Презентація II розділу дослідження</i>	01.03.22	
	<i>Проведення порівняльного аналізу ефективностей терапій при МРО</i>	01.04.22	
	<i>Опрацювання III розділу роботи</i>	01.04.22	
	<i>Представлення III розділу дослідження</i>	01.04.22	
	<i>Попередній захист магістерської роботи</i>	20.05.22	

Студент

(підпис)

Ярема С.О

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____

Бригадир М.Б.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
Розділ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ.....	9
1.1 Розкриття поняття соціальної тривоги.....	9
1.2 Опис проблематики соціальної тривоги у контексті карантинних обмежень пандемії COVID-19.....	12
Висновки до розділу I.....	16
Розділ II: МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЯВИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	18
2.1 Теоретична модель дослідження.....	18
2.2 Методологія дослідження соціально-психологічних чинників появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19.....	18
Висновок до розділу II.....	21
Розділ III: АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	23
3.1 Аналіз отриманих результатів.....	22
Висновок до розділу III.....	29
ВИСНОВОК.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Аналізуючи історію людства ми можемо помітити, що наша цивілізація часто стикалась з різними природними чи техногенними катастрофами. Але пандемія COVID-19 змогла кардинально змінити не лише наше ставлення до природи і світу, а й наш стиль життя і суспільний лад.

Для збереження здоров'я населення майже усіма державами світу були прийняті пандемічні обмеження аби зупинити розповсюдження хвороби та зменшити кількість інфікованих людей. Соціальна ізоляція та дистанціювання призвели до застою не тільки економік держав, а й змін психоемоційного стану населення [1]. Страх бути інфікованим, перебування в ізоляції, самотність, а іноді й госпіталізація з причини ускладнення перебігу хвороби, суттєво впливають на психічне здоров'я. Враховуючи пандемічні обмеження, які вступили в дію для зменшення кількості випадків захворювання, існує ризик виникнення станів, що є предикторами розвитку соціальної тривоги, а саме: уникаюча поведінка та страх осуду. В подальшому дані стани можуть призводити до появи та фіксації клінічних розладів, не тільки самої соціальної тривоги, а й депресії, ГТР та ПТСР [2].

Перебуваючи на самоізоляції у зв'язку з пандемічними обмеженнями, особа може відчувати самотність через заборону виходити з дому та зменшення частоти спілкування зі звичним для неї колом людей, що не дає можливості знизити рівень внутрішньої тривоги через комунікування [3,4].

Отже, для кращого розуміння соціально-психологічних передумов, які впливають на генерування маніфестації соціальної тривоги, ми вирішили провести системний огляд статей, в яких досліджувались чинники появи соціальної тривоги у пандемічних умовах, з метою розширення розуміння всіх

ризиків та їх запобігання для об'легшення процесу перебування людей в пандемічних умовах.

Об'єкт дослідження: соціальна тривога у пандемічних умовах COVID-19.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги у пандемічних умовах COVID-19.

Мета: дослідити соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19.

Досягнення мети передбачає розв'язання таких **завдань:**

- Дослідити теоретичні аспекти прояву соціальної тривоги.
- Здійснити системний огляд досліджень, присвячених питанню соціальної тривоги в осіб, які перебувають у пандемічних умовах COVID-19.
- Виявити соціально-психологічні чинників, які провокують появу соціальної тривоги в умовах пандемії COVID -19.

Гіпотеза:

- Пандемічні обмеження підвищують рівень соціальної тривоги.
- Соціальна ізоляція впливає на появу соціальної тривоги.

Метод дослідження: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення та системний огляд з використанням springer, researchgate, pubmed, sciencedirect, google академія, National Library of medicine, BMC Medical Education.

Наукова новизна одержаних результатів:

Результати даного системного огляду розширюють розуміння впливу соціально-психологічних чинників на появу соціальної тривоги в умовах пандемічних обмеження COVID -19.

Практичне значення одержаних результатів:

Отримані результати можуть бути корисні у формуванні рекомендацій щодо попередження негативних чинників, які впливають на появу соціальної тривоги в умовах пандемічних обмежень.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ПРОЯВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ.

1.1 Розкриття поняття соціальної тривоги

Соціальна тривога – це страх, який не зникає і впливає на повсякденну діяльність, впевненість у собі, стосунки, роботу чи навчання [5]. Більшість людей інколи хвилюються у ситуаціях соціальної взаємодії, але людина із соціальною тривожністю відчуває надмірну стурбованість до, під час та після взаємодії.

Основні чинники соціальної тривоги:

- переживання страху та тривоги про ситуації, в яких за вами можуть спостерігати інші: публічний виступ, спілкування з незнайомими людьми, вживання їжі на людях;
- труднощі взаємодії з іншими людьми: сильний страх та тривога, нездатність підтримувати розмову, висловлюватися, підтримувати зоровий контакт, почервоніння, м'язова напруга, зміна голосу;
- уникання взаємодії з іншими людьми: уникання людних місць, зустрічей, вечірок, зменшення активності;
- хвилювання через видимі симптоми тривоги: страх бути публічно засудженим, осоромленим, приниженим [5].

Здійснивши огляд наукової літератури ми можемо констатувати, що соціальна тривога є доволі розповсюдженим явищем, має ранні прояви та діагностується в 50% осіб віком до 11 років і близько 80 % - до 20 років [6]. Ризик виникнення впродовж життя становить 12-15 %. Депресивні стани та вживання психоактивних речовин значно погіршують перебіг та збільшують ризик виникнення соціальної тривоги. [7].

Опираючись на когнітивно-поведінкову теорію, Hofmann (2007) розробив сучасну модель соціальної тривоги, яка описує, що соціальна тривожність - це бажання людини скласти позитивне враження про себе при соціальних

контактах, але через завищені очікування по відношенню до себе, людині не вдається відповідати їм. Причиною сумнівів щодо створення гарного враження є нездатність ефективно визначити цілі та використовувати поведінку для її досягнення, що сприяє підвищенню тривожності та самоконтролю. Крім того, люди із симптомами тривоги негативно ставляться до себе в соціальних ситуаціях і вважають, що вони мало контролюють свої реакції на тривогу (свідомий контроль) через брак соціальних навичок. Це призводить до очікування соціальної невдачі, для подолання якої людина уникає її, або використовує безпечні поведінкові моделі, що не дозволяє індивіду спростувати свої переконання про негативні наслідки, які виникають у соціальних ситуаціях та підтримують тривогу. В результаті використання уникнення, людина здійснює аналіз своєї поведінки шляхом детального огляду власної соціальної діяльності з негативним упередженням і самосприйняттям. Таким чином, автор наголошує на використанні безпечної поведінкової моделі у тривожних соціальних ситуаціях, що є ключем до підтримки фрустрації. [8] Модель Hofmann (2007) акцентує увагу на факторах, які підтримують соціальну тривожність, і встановлює прямий зв'язок між ними. Для кращого розуміння впливу факторів на прояв соціальної тривоги у когнітивно-поведінковій моделі автор дає їм більш детальне означення [9].

Вплив свідомого контролю як когнітивно-поведінкового чиннику.

Hofmann (2005) визначив, що відсутність свідомого контролю над емоціями призводить до використання уникаючої поведінки, як механізму подолання. Для людей із соціальною тривогою, чим вище сприймається соціальна цінність подій, тим менше людина вірить, що може контролювати свою тривожність, що, у свою чергу, призводить до подальшого її зростання [9].

Вплив безпечної поведінкової моделі як поведінкового чинника.

Тимчасове зниження тривожності шляхом застосування безпечної поведінкової моделі призводить до помилкового визначення того, що нічого страшного немає, стверджуючи переконання про ефективність уникнення соціальної небезпеки. Тобто, людина вважає, що причиною відсутності «жахливих» наслідків є використання безпечної поведінкової моделі, і не визнає, що ніяких катастрофічних наслідків не відбудеться незалежно від використання такої поведінки. Крім того, деякі моделі безпечної поведінки мають парадоксальний ефект - підвищуючи прозорість симптомів соматичної тривоги, тим самим підвищують ймовірність тяжких наслідків. Також, використання такої поведінки підвищує концентрацію на собі, що знижує усвідомлення зовнішніх сигналів і підсилює симптоми внутрішньої тривоги. Зміна егоцентричної уваги призводить до загострення відчуття загрози, а також сприйняття власної соціальної некомпетентності і, як результат, запобігає запереченню негативних наслідків. Таким чином, використання безпечної поведінкової моделі може підтримувати соціальну тривожність і посилювати викривлені когнітивні упередження [9].

Вплив «обробки подій» як когнітивний чинник.

Було виявлено, що для людей з підвищеною соціальною тривогою обробка подій є довшою і більш негативною, ніж для людей з нижчим рівнем соціальної тривожності. Тривога очікування передуює соціальним ситуаціям і включає запам'ятовування набору негативних спогадів і передбачень, що ініціює процес тривоги. Хоча було припущено що обробка подій та випереджальна тривога можуть переплітатися, є докази чітких відмінностей між ними [9].

Також, варто відмітити вклад у розуміння соціальної тривоги дослідження нашого колеги О. Аврамчука, який зазначив, що соціальна тривога зазвичай характеризується сильним почуттям напруги та тривоги через думки людини про

власні цінності або думки про соціальні взаємодії. При постійному емоційному дистресі особа відчуває значні професійні, академічні та фінансові труднощі, які часто передбачають спілкування з іншими індивідами. Враховуючи, що ключовим аспектом тривоги є сильний страх бути засудженим іншими та/або відчуття приниження та сорому перед іншими, як наслідок цих переживань, уникнення подібних ситуацій [10].

Люди з соціальною тривогою характеризуються страхом говорити або діяти в присутності інших людей. У зв'язку з тим, що це може викликати в них почуття приниження або сорому, вони намагаються уникати соціальних взаємодій. Як наслідок, соціальні ситуації майже завжди викликають страх, тривогу чи уникнення, що призводить до клінічно значущого емоційного дистресу (страждання) або труднощів у соціальній, професійній чи інших важливих сферах життя (триває більше 6 місяців), що може перерости в формування клінічної форми прояву -соціально тривожного розладу згідно DSM-V [11, 12].

Підсумовуючи вище сказане, соціальна тривога характеризується страхом щодо соціальних ситуацій та уникненням, як реакцією на сильне відчуття дискомфорту.

1.2 Опис проблематики соціальної тривоги у контексті пандемії COVID-19.

Агресивна поведінка, непорозуміння у стосунках чи навіть критика зі сторони може спонукати особу до відсторонення від соціальних контактів. Коли людина відчуває таке ставлення по відношенню до себе, вона дистанціюється від оточуючих. Людина, зазвичай, намагається уникати соціальних ситуацій, які не приємні їй, може активно відстоювати свою думку і «власні кордони» або, навпаки, впадати у ступор. Але ми більш детально поговоримо не про самі механізми, а про те, що спонукає запускатись їх понаднормово особливо в умовах пандемічних обмежень.

Пандемія COVID-19 створила не тільки економічні, а й фізичні труднощі в житті людей. Багато страждають від невпевненості, страху зараження, морального болю і страждань, які часто переживаються на самоті. Зростає стурбованість подоланням тривоги, її довгостроковими індивідуальними та колективними наслідками [10].

За результатами дослідження Л. Анищенко, було відзначено ряд аспектів впливу пандемії COVID-19 на психосоматичні прояви жителів північних регіонів України. Респонденти вказали на широкий спектр симптомів психологічного стресу під час карантину, а саме: поганий настрій, тривожність, нервозність, паніка, тривога, гнів, дратівливість, емоційне виснаження, збентеження, розгубленість, депресивні симптоми. У відсотковому відношенні до загальної кількості респондентів депресія становила 18%, тривога/нервовий/стрес (34%), страх/паніка (8%), не помічають змін (49%), умовне нейтральне емоційне вираження (11%) [13]. Дане дослідження свідчить про те, що пандемія COVID-19 провокує негативні психологічні стани, які впливають на здоров'я та якість життя населення.

Схильність до страху тілесних відчуттів, пов'язаних із збудженням нервової системи, і відповідні переконання про їх згубність лягли в основу концепції тривожної чутливості і вважаються важливими факторами ризику тривожної психопатології. Поєднання стратегій уникнення та чутливості до тривоги свідчать про те, що тривожність зберігається з часом, і що зв'язки з рівнями невротизму впливають на їх повторення і силу ірраціональних когнітивних переконань, як факторів психологічної вразливості [14,15]. В результаті, люди з соціальною тривогою в анамнезі або схильними до неї, демонструють вищий рівень тривоги, аніж у середньостатистичній вибірці. Недостатні внутрішні ресурси або зовнішня підтримка можуть вплинути на формування соціальної ізоляції, відторгнення та іншого когнітивно-

поведінкового відчуження [16]. Отже, люди з соціальною тривогою частіше відчують занепокоєння з приводу COVID-19, відчують себе самотніми і частіше мають негативні переконання щодо своєї здатності впоратися зі своїми емоціями [3,4].

Уникнення неприємних переживань не є психологічною проблемою як такою, але використання цієї стратегії в негнучкий спосіб (уникнення важливих зустрічей чи дискомфорт при перебуванні у натовпі) вважається типовим шаблоном поведінки. З часом звичайна активація уникнення проблем вимагає дій, заснованих на нових моделях, що призводить до формування стійких негативних (ірраціональних) переконань і правил життя, обмеження взаємодії з життєвими (непередбаченими) обставинами або іншим негативним досвідом.

У дослідженні О. Аврамчука (2022) описано, що обмеження під час пандемії COVID-19 виявилися важливими тригерами проявів уразливості до проблем психічного здоров'я. Соціальна ізоляція, призначена для запобігання поширенню COVID-19, дозволяє людям із загальними проблемами психічного здоров'я (наприклад, депресією, генералізованим тривожним розладом або соціофобією) отримати деяке короткочасне полегшення. Однак вважається, що уникнення соціальних взаємодій або ситуаційних коригувальних переживань може допомогти замаскувати стійку дисфункцію, пов'язану з рівнем соціальної тривоги. Водночас, в умовах пандемії та карантину заперечення власних потреб та невпевненість у завтрашньому дні можуть вплинути на схильність до тривожних розладів [11].

Соціальна ізоляція на тлі глобальної пандемії, посилила зв'язок між соціальною тривогою та самотністю у людей. Дослідження О. Аврамчука (2022) довело, що соціальне та психологічне (включаючи тілесні почуття, емоції, думки, спогади тощо) «уникнення досвіду» (експериментальне уникнення, корекційне уникання досвіду) пов'язане з небажанням людини залишатися в контакті з

конкретним приватним досвідом. Неприємні внутрішні переживання, які передбачають заходи (стратегії), спрямовані на зміну форми чи контексту подій, їх частоти чи сприйняття себе, світу в контексті цих ситуацій [17].

Також автори Fernández-Rodríguez (2018), Loades (2020), Tull (2004) виділяють, що уникнення корегуючого досвіду може посилити тривожність і депресивні симптоми, змінити емоційний досвід людини і тим самим посилити психологічний дистрес, навіть у доклінічних зразках або субклінічних рівнях захворювання [18,19,20].

Також, варто окреслити розуміння соціально-психологічних чинників, які можуть впливати на прояв соціальної тривоги у пандемічних обмеженнях COVID-19.

Соціальні чинники – це небезпеки, що широко розповсюджені в суспільстві і загрожують життю та здоров'ю людей [22]. Якщо розглядати їх у контексті пандемії, то серед них можна виділити такі основні чинники: соціальна ізоляція та дистанційна робота/навчання.

Соціальна ізоляція негативно впливає на людину з причини того, що унеможливорює отримувати коригуючий досвід для соціально тривожних людей. Оглядаючи літературу, ми виявили, що комплексна стратегія уникнення коригуючого досвіду та чутливості до тривоги свідчить про те, що тривожні розлади зберігаються з часом, і зв'язки з рівнями невротизму впливають на повторення тривожного розладу та силу ірраціональних когнітивних переконань [11].

Також, Liang (2021) та його колеги виділяють такий чинник, як робота/навчання з дому, вплив якого розтягнутий в часі, що змінює стиль життя і сприйняття навколишнього середовища. Будь-яка діяльність є стресогенною, особливо навчання для студентів. А до цього додається те, що людям доводиться

спілкуватись дистанційно через чати та онлайн сервіси щоб узгоджувати робочі моменти [23].

У своєму дослідженні О. Аврамчук (2022) виділив психологічний чинник - уникнення корегуючого досвіду, адже він знижує відчуття тривоги і руйнує негативні переконання, які впливають на формування негативних відчуттів. Це призводить до руйнації дисфункційних схем, а також зниження рівня внутрішньої тривоги [11].

Самотність є психологічним чинником, який може супроводжувати людину разом із соціальною ізоляцією, з причини позбавлення особи можливості соціально взаємодіяти з людьми, що може призвести до формування підвищеної тривоги та невпевненості у завтрашньому дні [7, 9,24].

Підсумовуючи даний підрозділ варто відмітити усесторонній вплив обмежень, викликаних пандемією COVID-19, на появу соціальної тривоги. Оглядаючи літературу по даній тематиці нам вдалося визначити, що на прояв соціальної тривоги під час пандемії та у звичайних, до пандемічних умовах, є схожість. Водночас були окресленні головні чинники, які можуть провокувати соціальну тривогу, такі як: соціальна ізоляція, самотність, уникнення коригуючого досвіду та дистанційна робота/навчання.

Висновки до розділу I

Соціальна тривога є найпоширенішою формою тривоги, яка характеризується страхом щодо соціальних ситуацій та уникненням, як реакцією на сильне відчуття дискомфорту. До факторів, які впливають на прояв соціальної тривоги (у контексті теоретичної моделі Гофмана) є свідомий контроль, використання безпечної поведінки та «обробка подій». Обмеження, викликані пандемією COVID-19, мають всебічний вплив на появу соціальної тривоги. Головними психологічними чинниками, які можуть провокувати соціальну

тривогу у людей, які перебувають в пандемічних обмеженнях, є: соціальна ізоляція, самотність, уникнення коригуючого досвіду та дистанційна робота/навчання.

Розділ II . МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОЯВИ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

2.1 Теоретична модель дослідження.

Аналізуючи наукові джерела ми сформувавши нашу теоретичну модель дослідження соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 «рис. 1. Теоретична модель дослідження», в якій першочерговим фактором впливу на особистість, на нашу думку, є власне сама пандемія. Надалі розділяємо чинники, які впливають на прояв симптомів соціальної тривоги, на дві групи: соціальні та психологічні. Серед основних соціальних чинників виділяємо соціальну ізоляцію та дистанційну роботу/навчання, а психологічних - уникнення корекційного досвіду та самотність. Під впливом цих чинників з причини того, що особа немає можливості повноцінно компенсувати негативний досвід, спричинений постійним перебуванням в соціальній ізоляції, призводить до формування супутньої реакції психіки у формі симптомів соціальної тривоги, таких як уникаюча поведінка, страх осудження та підвищення рівня внутрішньої тривоги. В подальшому ці симптоми соціальної тривоги можуть переростати у соціально тривожний розлад, депресію та ГТР.



Рис. 1 Теоретична модель дослідження

2.2 Методологія дослідження соціально-психологічних чинників появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19

Етапи цього системного огляду були такими:

1. Формулювання дослідницької проблеми

З огляду на актуальність даної тематики дослідницька проблема нашого системного огляду полягає у дослідженні впливу соціально-психологічних чинників на появу соціальної тривоги у пандемічних умовах COVID-19.

2. Вибір критеріїв включення та виключення.

Критерії включення:

- учасники дослідження - люди, які перебувають в пандемічних обмеженнях;
- досліджується соціальна тривога у контексті пандемічних обмежень;

- предмет дослідження - соціально-психологічні чинники, соціальна тривога, пандемічні обмеження в умовах COVID-19;
- проблематика дослідження – підвищення рівня соціальної тривоги у людей, які перебувають в пандемічних умовах COVID-19.
- статті з емпіричним, природнім та лонгітюдним дослідженням;
- опубліковані дослідження з 2019-2022 роки.

Критерії виключення:

- системні огляди та мета-аналізи;
- у дослідженні приймало участь менше 90 учасників.

Пошук досліджень

Тема «Соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги під час пандемії COVID-19» є специфічною темою. Тому, розглядаючи дану тематику у контексті системного огляду ми зіткнулись з певними проблемами в пошуку відповідних наукових джерел. На даний час опубліковано мало конкретних досліджень, які розглядають соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги в умовах пандемії COVID-19.

Також, ми зіткнулись з лінгвістичною проблемою. При огляді англійських статей їхні автори використовують поняття соціальної тривоги *social anxiety* та *social anxiety disorder* як синоніми. Тому ми включаємо статті у яких вживаються обидві назви. Адже соціальна тривога від соціально тривожного розладу відрізняється інтенсивністю та тривалістю вираження симптомів у людини. На нашу думку, це не має суттєвого впливу на результати аналізу статей, адже симптоматика у них однакова.

При пошуку наукової літератури використовувалися такі бази даних як: PubMed, researchgate, psycnet.apa, uk.e-medjournal,doi, sciencedirect.

Критерії пошуку: пандемія\COVID-19, соціальна тривога, уникнення, соціальне дистанціювання, соціально-психологічні чинники.

3. Аналіз та синтез статей

Стратегія пошуку складалась з таких етапів: на першому етапі відбираються статті, у яких зустрічаються ключові слова у титулці та описі статті. На кінці першого етапу для огляду було відібрано 12 статей. Другим етапом був аналіз робіт на присутність у них репрезентативної вибірки та опису соціально-психологічних чинників, які впливають на психічне здоров'я людини у контексті соціальної тривоги в умовах пандемії. З 12 статей до аналізу було відібрано 7 статей, які відповідають критеріям включення. Чотири статті відкинуто з причини відсутності інформації, щодо впливу чинників на соціальну тривогу. Одна стаття виключено з аналізу через відсутності англomовного варіанту. Останнім етапом буде зведення результатів та формування загальних висновків по обраним дослідженням. У таблиці (Додатку А) зазначені статті, які беруться до огляду.

4. Аналіз та синтез даних

Аналіз відбувався за допомогою Excel таблиці (Додаток Б), в якій зазначались описані соціально-психологічні чинники та короткий опис результатів згідно з розробленою теоретичною моделлю. Адже ми не шукаємо у цих статтях тільки конкретні чинники, а й розглядаємо нові, які спостерігав автор дослідження.

Висновок до розділу II

Системний огляд було проведено на основі нашої теоретичної моделі. Відповідно до критерій пошуку взято до огляду 12 статей, проте після детального аналізу їхня кількість скоротилась до 7. Інформація про соціально-психологічні чинники появи соціальної тривоги в умовах пандемії взята з цих статей і візуалізована нами в таблиці. Ключові аспекти, які допомогли нам виділити важливі елементи для нашого дослідження це: соціально-психологічний чинники, огляд соціальної тривоги у контексті пандемії та отримані результати.

Розділ III: АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1 Аналіз отриманих результатів

В статті на тему: «**Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я китайських аспірантів**» [25] досліджувався вплив пандемічних обмежень на психологічне здоров'я китайських аспірантів. Вибірка становила 3137 аспірантів з різних регіонів Китаю.

Дослідники виділили такі елементи у своєму дослідженні: психічне здоров'я аспірантів та спосіб спілкування.

Дане дослідження виявило, що під час пандемії рівень тривоги у аспірантів підвищився на 20,91%, а депресії - 33,88%, що є вище загальноприйнятих норм китайських стандартів в до пандемічних умовах. Це свідчить про те, що пандемічні обмеження суттєво впливають на психічне здоров'я аспірантів.

Щодо способу спілкування, то з причини соціального дистанціювання аспіранти, які звикли взаємодіяти з викладачами і студентами віч-на-віч, відчували дискомфорт у зміні типу спілкування. В результаті, використовуючи для взаємодії «онлайн зв'язок» через месенджери, рівень соціальної тривоги був високим, особливо коли аспіранти використовували електронну пошту та WeChat. Це пов'язано з тим, що через соціальну ізоляцію аспіранти не могли отримати прямий зв'язок, тобто своєчасний коригуючий досвід.

Зважаючи на отримані результати даного дослідження, варто підкреслити необхідність у конкретних заходах, таких як психологічна просвіта, популяризація різних форм онлайн-комунікації, повне використання мультимедійних технологій, відео та голосового спілкування для зниження рівня соціальної тривоги.

У статті під назвою: «**Підвищення рівню дистресу під час пандемії COVID-19: довгострокове дослідження**» [26] вивчався вплив пандемії на

студентів університетів Луїзіани в Америці. Автори досліджували прояв симптомів тривоги, депресії, а також соціальної тривоги.

Дані свідчать, що студенти, які перебувають на самоізоляції, відчувають більший рівень соціальної тривоги ніж до пандемії, а у респондентів з високим рівнем соціальної тривоги фіксуються вищі показники тривожності, що можна відокремити як окрему вразливу групу.

Ці дані допомагають оцінити рівень психоемоційного стану студентів під час ізоляції, а також зрозуміти важливість надання їм психосоціальної підтримки.

Метою дослідження статті під назвою: **«Зміни симптомів соціальної тривоги та самотності після посилення ізоляції під час пандемії COVID-19»** є оцінка впливу пандемії COVID-19 на симптоми соціальної тривоги [26].

Проаналізувавши результати дослідження, ми змогли виділити такі чинники, як соціальна ізоляція та самотність, які посилюють рівень соціальної тривожності під час пандемії.

Автор дослідив і виділив зв'язок між ними і рівнем прояву соціальної тривоги стверджуючи, що пандемічні обмеження призвели до соціальної ізоляції та підвищення рівня соціальної тривоги і самотності.

Через ізоляцію та соціальне дистанціювання люди стали менше контактувати з родиною та друзями. Багато хто не зміг спілкуватися з такою кількістю людей, як до пандемії, що вплинуло на формування унікаючої поведінки і посилення симптомів прояву соціальної тривоги.

Аналізуючи дане дослідження ми акцентуємо увагу на необхідності формування рекомендацій щодо здійснення психологічної підтримки населення в умовах пандемічних обмежень.

У статті під назвою **«Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів у період пандемії Covid-19»** [11] представлено дослідження щодо особливостей психоемоційного

дискомфорту, пов'язаного з уникненням коригуючого досвіду у період пандемії, як чинника вразливості до тривожних розладів.

Автор досліджував вплив уникнення корекційного досвіду в умовах ізоляції на схильність до тривожних розладів і пов'язаних з ними психоемоційних розладів.

У дослідженні виділяють ізоляцію як фактор вразливості щодо реакцій на тривогу, тоді як уникнення корекційного досвіду в цих умовах підвищує ризик більш специфічних проявів тривожного розладу або рецидиву. Результати також узгоджуються з непрямим зв'язком між уникненням корекційних переживань, симптоматичним дистресом та дистресом у повсякденній та професійній діяльності.

Опираючись на інформацію з даної статті отримуємо підтвердження щодо впливу таких чинників як соціальна ізоляція та уникнення корекційного досвіду на людей у період пандемії. Крім того, під впливом пандемічних обмежень, людина отримує недостатній коригуючий досвід щоб компенсувати негативні емоції, які виникають при соціальній ізоляції, що може формувати унікаючу поведінку та дистанціювання у людей, та бути симптомом прояву соціальної тривоги.

Беручи до уваги результати даного дослідження, важливо звернути увагу на розробку психоедукаційних активностей та заходів психологічної підтримки особистісних ресурсів в умовах життєвих викликів, що допоможуть у нормалізації психологічного стану людини.

У дослідженні на тему: **«Соціальне дистанціювання під час карантину COVID-19 сприяє підтримці соціальної тривоги: природний експеримент»** [27] описується вплив пандемічних обмежень на психологічне здоров'я студентів. А саме, перевіряється рівень соціальної тривоги у студентів з високим

рівнем тривоги на початку навчального року і ймовірність зниження його до весняної сесії.

Результати показали, що симптоми соціальної тривоги з часом зменшувалися протягом звичайного навчального року без обов'язкового соціального дистанціювання, тоді як симптоми залишалися високими та незмінними після вимушеного соціального дистанціювання та ізоляції. Ці результати узгоджуються з існуючими моделями соціальної тривоги та клінічними випробуваннями, які підкреслюють важливість уникнення соціальних ситуацій для підтримки симптомів соціальної тривоги.

Примітно, що хоча симптоми соціальної тривоги протягом звичайного навчального року не усунули тривожності у сильно тривожних студентів, але середній бал за шкалою LSAS залишався вище встановленого клінічного порогу. Це вказує на те, що вплив рутинних соціальних взаємодій, може стримувати певний рівень соціальної тривоги, але його далеко не достатньо для контролю цих симптомів.

Щодо користі для нашого дослідження, то опубліковані дані свідчать, що при відсутності коригуючого досвіду, який би знижував рівень переживань та страху, немає компенсації негативних відчуттів позитивним досвідом, який у свою чергу підтримує цикл переживань студента, залишаючи його у стані постійних переживань чи невдач які підсилюють соціальну тривогу.

Отже, ми можемо виділити соціальну ізоляцію та дистанційне навчання як чинники, які впливають на появу соціальної тривоги.

Отримані результати свідчать про необхідність психологічного супроводу для студентів під час навчального процесу для нівелювання негативних симптомів соціальної тривоги.

Наступне дослідження, яка береться до уваги під назвою: «**Занепокоєння патогенами та соціальне сприйняття в часи COVID-19**» [28] розглядає огиду у контексті соціальної тривоги.

Автори досліджують огиду у вигляді еволюційного механізму відбору, відомого як інфекційний контакт, що не є лише проблемою сьогодення: патогени були потужним важелем природнього відбору протягом усієї еволюційної історії нашого виду. На додаток до реактивної фізіологічної імунної системи для виявлення та атаки патогенів, які проникають в наш організм, природний відбір також створює превентивну «поведінкову імунну систему», яка використовує евристичні сигнали (наприклад, аномальні фізичні та поведінкові риси) для виявлення наявності потенційного захворювання.

Огида відіграє центральну роль у поведінковій імунній системі. З еволюційної точки зору, огида — це система обробки інформації, яка запобігає контакту з речовиною або агентом, пов'язаним із захворюванням: іншими словами, емоційний сигнал про ризик зараження паразитами. Оскільки огида — це «консервативна» емоційна реакція, яка веде до загальної тенденції уникання, що впливає на прийняття рішень.

Що стосується соціальної тривоги, у дослідженні зазначається, що почуття огиди пов'язане з тривожним розладом, який не був безпосередньо дотичний з аверсивними стимулами, такими як соціальний страх.

Результати дослідження є особливо цікавими, що стосуються чинників, які провокують появу соціальної тривоги. А саме: соціальна тривога та схильність до патогенів активують поведінку уникнення. Висновок про те, що огида до патогенів передбачає оцінку ненадійності та соціального дистанціювання, узгоджується з теорією про те, що наша поведінкова імунна система блокує вплив факторів, пов'язаних із патогенами.

Отже, дане дослідження є корисним для нас тим, що воно підтверджує факт, згідно якого пандемічні обмеження включають в себе такі чинники, як маски на обличчі та відчуття огиди, і є певними каталізаторам до прояву унікаючої поведінки чи страху осудження, що може фіксуватися і переростати у соціальну тривогу. Також, дослідження обґрунтувало певний механізм що формує унікаючу поведінку, а саме: еволюційний механізм дистанціювання від аномальних процесів, які можуть нашкодити організму. По причині пандемії, саме маски на обличчі стають елементом, який провокує огиду та спричинює формування унікаючої поведінки.

Щодо пропозицій до даного дослідження, варто відмітити його досить короткочасне і вузьке значення. Тому рекомендація формується на розумінні недоліків даного дослідження, а саме: провести схоже дослідження у різних культурних регіонах світу для порівняння результатів.

Автори дослідження на тему: **«Госпіталізація, міжособистісні та особистісні фактори соціальної тривожності серед постраждалих від COVID-19 під час шестимісячного спостереження після стаціонарного лікування: модель стресу меншості»** [29] вивчали вплив таких чинників як: госпіталізація, міжособистісні фактори та стигма інтернаціоналізації на розвиток соціальної тривожності.

Люди, які вилікувалися від хвороби COVID-19, можуть схвалювати негативну реакцію суспільства, принижувати себе та практикувати соціальне дистанціювання, відоме як інтерперсональна стигма або самостигма.

Особи, які зазнали стигматизації і пізніше почали асоціювати її з собою, з більшою ймовірністю не хотіли шукати соціальної взаємодії та відчували сором і невпевненість. Крім того, сприйняття себе було пов'язане з деякими важливими предикторами соціальної тривожності та соціального благополуччя, такими як

низька самооцінка, самоефективність, соціальна цінність і високий рівень загальної психопатології.

Автори дослідження передбачили, що інтерперсональна стигма підвищить соціальну тривогу, оскільки може призвести до соціального відчуження людей з психічними захворюваннями. Вони припустили, що інтерперсональна стигма може відігравати роль посередника в поясненні зв'язку між госпіталізацією/міжособистісними факторами та соціальною тривоною.

Підсумовуючи результати дослідження, крім соціальної ізоляції було виокремлено додаткові чинники, які впливають на прояв соціальної тривоги: госпіталізація, особистісні фактори та інтерперсональна стигма.

Інформація висвітлена у статті дає розуміння того, що збільшення державної підтримки, зниження рівня страху, звинувачень та дискримінації по відношенню до тих, хто одужав від хвороби COVID-19, а також сприяння соціальній рівності на рівні громади можуть стати добрим початком і бути більш ефективними в колективних культурах, які цінують соціальну згуртованість.

Узагальнюючи аналіз статей можна виділити наступні чинники:

- соціальна ізоляція;
- дистанційне навчання;
- самотність;
- відчуття огиди;
- носіння маски;
- інтерперсональна стигма;
- госпіталізація.

Здійснивши аналіз обраних статей ми дійшли висновку, що чинники, які ми виділяли у теоретичній моделі є релевантними. У 6 статтях[25,26,27,8,29,30] дослідженнями підтверджено вплив соціальної ізоляції на прояв симптомів соціальної тривоги таких як страх та уникнення. Три статті [25,26,28]

акцентували увагу на впливі дистанційного навчання на прояв унікаючої поведінки, як симптому соціальної тривоги. І одна стаття описує [27] самотність, як один із чинників, що впливає на прояв соціальної тривоги.

Також, нам вдалось виокремити у двох статтях [29,30] нові чинники: відчуття огиди, носіння масок, інтерперсональна стигма, госпіталізація.

Висновок до розділу III.

Аналізуючи отримані результати можна дійти до висновку, що пандемічні обмеження впливають на прояв соціальної тривоги.

Опираючись на дані, отримані з публікацій, ми можемо зрозуміти, що такі соціально-психологічні чинники як соціальна ізоляція, дистанційне навчання, уникнення коригуючого досвіду, самотність, відчуття огиди, носіння маски, інтерперсональна стигма та госпіталізація впливають на маніфестацію симптомів соціальної тривоги.

У досліджених статтях акцентувалась увага на тому, що пандемічні обмеження провокують та підсилюють прояв симптомів соціальної тривоги, але майже у кожній статті даний аспект розкривався схожим способом.

Ми можемо виділити взаємозв'язок між соціальними та психологічними чинниками, а саме: під впливом соціальних чинників (соціальна ізоляція, дистанційне навчання, носіння маски, госпіталізація) формуються психологічні чинники такі як відчуття огиди, коригуючий досвід та самотність, що впливають на появу унікаючої поведінки, страху та підвищення рівня внутрішньої тривоги, що характеризується як соціальна тривога.

Висновок

При здійсненні системного огляду соціально-психологічних чинників прояву соціальної тривоги першочерговим завданням, яке ми для себе визначили, було дослідження теоретичного аспекту прояву соціальної тривоги. Ми дослідили, що першочерговою моделлю у когнітивно-поведінкової терапії була модель Гофмана, яка базувалась на використанні безпечної поведінки для уникнення небажаних соціальних контактів. В подальшому, ми описали соціальну тривогу, як відчуття страху перед одною чи кількома соціальними ситуаціями, бажанням уникати ці ситуації, а також відчуття сильної внутрішньої тривоги щодо них.

Проаналізувавши літературу по тематиці соціальної тривоги у контексті пандемічних обмежень, ми знайшли докази нашої гіпотези №1, яка підтверджує те, що пандемічні обмеження підвищують рівень соціальної тривоги. Водночас виявили зв'язок через який пандемічні обмеження COVID-19 впливають на появу соціальної тривоги. А саме, пандемічні обмеження генерують у собі соціальні та психологічні чинники, що спонукають до прояву та підтримки симптомів соціальної тривоги, яка у свою чергу є коморбідною з такими психічними розладами як соціально тривожний розлад, депресія та ГТР.

Ми сформувавши методологію системного огляду нашої тематики, яка допомогла обрати 7 статей, які відповідали критеріям включення та виключення. Результатом чого стали таблиці з аналізом статей і даних, де відображені чинники та елементи, які допомагали у пошуку статей за схожою тематикою.

Нам вдалось об'єднати між собою теоретичні зв'язки, які пояснюють вплив соціально-психологічних чинників на розвиток соціальної тривоги у людей. Опіраючись на наукові джерела, ми можемо стверджувати, що основним чинником, який впливає на психоемоційний стан населення є соціальна ізоляція

що підтверджує гіпотезу №2 про те, що соціальна ізоляція впливає на появу соціальної тривоги.

Також ми дослідили взаємозв'язок між соціальними та психологічними чинниками. Зокрема, соціальні чинники, такі як соціальна ізоляція та дистанційне навчання, впливають на формування психологічних чинників – самотності та уникнення коригуючого досвіду. Внаслідок цього впливу у людей проявляються симптоми соціальної тривоги, такі як уникаючі поведінка, страх осуду/звинувачень та підвищення рівня внутрішньої тривоги. Результати системного огляду дозволили доповнити теоретичну модель новими чинниками: до соціальних чинників відносимо госпіталізацію та носіння маски, а психологічних – огиду та інтерперсональну стигму.

Пандемічні обмеження змушують людей перебувати більшість часу вдома. Як наслідок, для адаптації свого життя та професійних процесів всю робочу та навчальну діяльність переведено у дистанційний формат.

Головними обмеженнями нашого системного огляду є наявність невеликої кількості досліджень по даній тематиці та культурного аспекту, тобто кожна стаття описувала свою проблематику у контексті національних та культурних особливостей, що впливає на релевантність описаних даних у дослідженнях.

Зважаючи на вище зазначене та результати системного огляду, варто відмітити перспективу отриманих даних для подальшого дослідження даної тематики.

Пропонується здійснити емпіричне дослідження проявів соціальної тривоги під час пандемії COVID-19 у осіб середнього віку, які проживають на території України, для діагностики наявності проявів соціальної тривоги. Дослідження передбачає застосування діагностичних самоопитувальників збору інформації про самопочуття осіб до та під час пандемічних обмежень та виявлення рівня соціальної тривоги. Це в подальшому дало б можливість

здійснити оцінку наслідків впливу пандемічних обмежень на психічне здоров'я населення. Результати даного дослідження були б корисні у формуванні нових теоретичних моделей у даній тематиці.

Список використаної літератури

1. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Бендерезь Н.М., Шевченко А.М., Креденцер О.В., Київ. - Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) – Біла Церква, 2020. 135 с. / http://psychology-naesua.institute/files/pdf/zbirnik_ost_var_1594384171.pdf
2. Hofmann, S. G., & Andrews, L. A. (2020). Social Anxiety and social anxiety disorder. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 55–60. <https://doi.org/10.1002/9781119547181.ch274>
3. Spinhoven P, van Hemert AM, Penninx BWJH. Experiential Avoidance and Bordering Psychological Constructs as Predictors of the Onset, Relapse and Maintenance of Anxiety Disorders: One or Many. *Cognit Ther Res*. 2017;41(6):867-80. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9856-7>
4. Panayiotou G, Karekla M, Mete I. Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2014;3(4):314-21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.07.001>.
5. Що таке розлад соціальної тривоги. МН4U. (2021, April 19). Retrieved June 2, 2022, from <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-rozlad-soczialnoyi-tryvogy/>
6. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. Taylor & Francis. (n.d.). Retrieved May 26, 2022, from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506070701421313>
7. Ebrahimi OV, Hoffart A, Johnson SU. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Factors Associated With Psychological

- Symptoms and Adherence to Pandemic Mitigation Strategies. *Clinical Psychological Science*. 2021; 9(3):489–506.
DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702621994545>
8. NR;, C. N. D. C. M. M. H. (n.d.). *Perpetuating factors of social anxiety: A serial mediation model*. Behavioural and cognitive psychotherapy. Retrieved June 2, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31718731/>
9. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. Taylor & Francis. (n.d.). Retrieved June 2, 2022, from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16506070701421313>
10. Petee, J. R. (2020). Covid-19 anxiety. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2203–2204. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01041-4>
11. Avramchuk O. Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів у період пандемії covid-19. *PMGP [інтернет]*. 25, Грудень 2021 [цит. за 26, Травень 2022];6(4):e0604338. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/338>
12. Barnhill, J. W. (2022, May 23). *Соціальна фобія - психічні розлади*. MSD Manual Professional Edition. Retrieved June 3, 2022, from <https://www.msmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/social-phobia>
13. Рудницька С. Ю. Пандемія: конструювання особистісного досвіду. (n.d.). Retrieved June 2, 2022, from https://lib.iitta.gov.ua/727474/1/Rudnytska_ispp2020.pdf (ст.89)
14. Stein AT, Medina JL, Rosenfield D, Otto MW, Smits J. Examining experiential avoidance as a mediator of the relation between anxiety sensitivity and depressive symptoms. *Cognitive behaviour therapy*. 2020;49(1):41–54.
DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1546768>

15. Kelso KC, Kashdan TB, Imamoğlu A, Ashraf A. Meaning in life buffers the impact of experiential avoidance on anxiety, *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2020;16:192-8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.009>
16. Berman NC, Wheaton MG, McGrath P, Abramowitz JS. Predicting anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of anxiety disorders*. 2010;24(1):109–13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>;
17. View of social anxiety among students during COVID-19: The role of early maladaptive schemas: *Psychological Journal*. View of SOCIAL ANXIETY AMONG STUDENTS DURING COVID-19: THE ROLE OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS | PSYCHOLOGICAL JOURNAL. (n.d.). Retrieved June 2, 2022, from <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1314/831>
18. Fernández-Rodríguez C, Paz-Caballero D, González-Fernández S, Pérez-Álvarez M. Activation vs. Experiential Avoidance as a Transdiagnostic Condition of Emotional Distress: An Empirical Study. *Frontiers in Psychology*. 2018; 9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01618>
19. Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59(11):1218-39. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
20. Tull MT, Gratz KL, Salters K, Roemer L. The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *J. Nerv. Ment. Dis.* 2004;192:754–61. DOI: <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144694.30121.89>;
21. Tull MT, Roemer L. Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional

nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*. 2007;38(4):378–91. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.006>;

22.5.3. *соціальні чинники, що впливають на життя та здоров'я людини*. StudFiles. (n.d.). Retrieved June 2, 2022, from <https://studfile.net/preview/5152260/page:19/>

23.Liang, Z., Kang, D., Zhang, M., Xia, Y., & Zeng, Q. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on Chinese postgraduate students' mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11542. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111542>

24.Buckner, J. D., Abaro, C. N., Lewis, E. M., Zvolensky, M. J., & Garey, L. (2021). Increases in distress during stay-at-home mandates during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Psychiatry Research*, 298, 113821. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113821>

25.Thompson, C., Mancebo, M. C., & Moitra, E. (2021). Changes in social anxiety symptoms and loneliness after increased isolation during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 298, 113834. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113834>

26.Arad, G., Shamai-Leshem, D., & Bar-Haim, Y. (2021). Social distancing during a COVID-19 lockdown contributes to the maintenance of social anxiety: A natural experiment. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 708–714. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10231-7>

27.Olivera-La Rosa, A., Chuquichambi, E. G., & Ingram, G. P. D. (2020). Keep your (social) distance: Pathogen concerns and social perception in the time of covid-19. *Personality and Individual Differences*, 166, 110200. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110200>

28.Ju, N., Yang, X., Ma, X., Wang, B., Fu, L., Hu, Y., Luo, D., Xiao, X., Zheng, W., Xu, H., Fang, Y., Chan, P. S., Xu, Z., Chen, P., He, J., Zhu, H., Tang, H., Huang, D., Hong, Z., ... Zou, H. (2022). Hospitalization, interpersonal and personal factors

of social anxiety among COVID-19 survivors at the six-month follow-up after hospital treatment: The Minority Stress Model. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2019980>

29. Barnhill, J. W. (2022, May 23). *Соціальна фобія - психічні розлади*. MSD Manual Professional Edition. Retrieved May 29, 2022, from <https://www.msmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/social-phobia>

Додаток А

Таблиця відбору статей

Тема статті	Посилання	Прийняті до обробки	Причина відсіювання	Соціально-психологічний чинники	Огляд соціальної тривоги у контексті	Англійською мовою	Отримані результати
1 Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я китайських аспірантів	https://doi.org/10.1080/10717115.2021.193821	+		Ізоляція, дистанційне навчання	Присутній	-	Що до користі даної публікації для нашого дослідження полягає в тому, що наші колеги з Китаю
2 Підвищення рівню дистесу під час пандемії Covid-19: довгострокове дослідження	https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113921	+		Ізоляція, дистанційне навчання	Присутній	-	Дане дослідження надає цінну інформацію про деякі емоційні наслідки пандемії COVID-19 та пов'язаних з
3 Зміни симптомів соціальної тривоги та самотності після посилення ізоляції під час пандемії COVID-19	https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113934	+		Ізоляція, самотність	Присутній	-	Для нашого дослідження дана стаття є корисна тим що довела, що симптоми соціальної тривожності
4 Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів у період пандемії Covid-19	https://doi.org/10.1007/s10994-021-10231-7	+		Ізоляція	Присутній	-	Операючись на інформацію з даної статті можна говорити про вплив пандемічних обмежень на формування уникненої поведінки та роль
5 Соціальне дистанціювання під час карантину COVID-19 сприяє підтримці соціальної тривоги: природний	https://uk.e-psych@mental.com/index.php?option=com_content&view=article&id=232	+		Ізоляція, дистанційне навчання	Присутній	-	Що до користі нашому для нашого дослідження, то дані які висвітленні у виданні свідчать, що під
6 Занепокоєння патогенами та соціальне сприйняття в часи COVID-19	https://doi.org/10.1016/j.psych.2021.110206	+		Відчуття огиди, носіння маски	Присутній	-	Дане дослідження є корисним для нас тим, що вона підтверджує той факт що пандемічні обмеження, такі
7 Госпіталізація, міжособистісні та особистісні фактори соціальної тривожності серед постраждалих від COVID-19	https://doi.org/10.1080/20001918.2021.2019990	+		Ізоляція, інтерспективна стигма, госпіталізація	присутній	-	Дані цієї статті корисною для нас є нові аспекти які впливають на прояв соціальної тривоги. Окрім самої
8 Psychotherapy as a Moderator of the Relationship Between Coping Strategies and Anxiety During the COVID-19 Pandemic	https://doi.org/10.1080/10717115.2021.193821	-	Розкриття поняття психотерапії як		Відсутні		
9 Evaluation of COVID-19 phobia and the feeling of loneliness in the geriatric age group	https://doi.org/10.1080/10717115.2021.193821	-	Досліджують вплив пандемічних		Відсутні		
10 SOCIAL ANXIETY AMONG STUDENTS DURING COVID-19: THE ROLE OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS	https://doi.org/10.1080/10717115.2021.193821	-	Немає англомовної версії		Присутній		
11 Media and scientific communication about the COVID-19 pandemic and the repercussions on the population's mental health:	https://doi.org/10.1080/10717115.2021.193821	-	Дослідження впливу інформації про		Відсутні		
12 The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown	https://doi.org/10.1080/10717115.2021.193821	-	Дослідження оцінювало психічне		Відсутні		
13							

Додаток В

Таблиця аналізу статей

Тема статті	Посилання	Прийняті до обробки	Причина відсіювання	Соціально-психологічний чинники	Огляд соціальної тривоги у контексті	Англійською мовою	Отримані результати
1 2 Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я китайських аспірантів	https://doi.org/10.3389/psychi.11352	+		Ізоляція, дистанційне навчання	Присутній	+	Що до користі даної публікації для нашого дослідження полягає в тому, що наші колеги з Китаю
3 Підвищення рівню дистесу під час пандемії Covid-19: довгострокове дослідження	https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.111921	+		Ізоляція, дистанційне навчання	Присутній	+	Дане дослідження надає цінну інформацію про деякі емоційні наслідки пандемії COVID-19 та пов'язаних з
4 Зміни симптомів соціальної тривоги та самотності після посилення ізоляції під час пандемії COVID-19	https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.111924	+		Ізоляція, самотність	Присутній	+	Для нашого дослідження дана стаття є корисна тим що довела, що симптоми соціальної тривожності
5 Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів у період пандемії Covid-19	https://doi.org/10.1007/s10408-021-10231-7	+		Ізоляція	Присутній	+	Операючись на інформацію з даної статті можна говорити про вплив пандемічних обмежень на
6 Соціальне дистанціювання під час карантину COVID-19 сприяє підтримці соціальної тривоги: природний	https://akc-andjournal.com/index.php/arti cle/view/338	+		Ізоляція, дистанційне навчання	Присутній	+	Що до користі нашому для нашого дослідження, то дані які висвітлені у виданні свідчать, що під
7 Занепокоєння патогенами та соціальне сприйняття в часи COVID-19	https://doi.org/10.1016/j.psych.2021.110200	+		Відчуття огиди, носіння маски	Присутній	+	Дане дослідження є корисним для нас тим, що вона підтверджує той факт що пандемічні обмеження, такі
8 Госпіталізація, міжособистісні та особистісні фактори соціальної тривожності серед постраждалих від COVID-19	https://doi.org/10.1080/20081918.2021.2019990	+		Ізоляція, інтерспективна стигма, госпіталізація	присутній	+	Дані цієї статті корисною для нас є нові аспекти які впливають на прояв соціальної тривоги. Окрім самої

