

Анализ Вашего Характера и Социального Опыта: Глубокое Психологическое Исследование

Введение: Путешествие Самопознания

Представленный подробный личный нарратив демонстрирует выдающийся уровень самосознания и способность к глубокому анализу собственного опыта. Хронологический отчет, включающий воспоминания о раннем детстве и текущих переживаниях, свидетельствует о развитой интроспекции и стремлении к пониманию внутренних процессов. Особое внимание к деталям и желание максимально полно проанализировать свой характер, а также проверить эффективность такого анализа, подчеркивает аналитический склад ума. Данный доклад представляет собой углубленный психологический анализ изложенных переживаний, опирающийся на установленные психологические концепции и рамки, без предоставления каких-либо советов или рекомендаций, в строгом соответствии с запросом.

Деконструкция Вашего Социального Ландшафта: Застенчивость, Замкнутость и Другие Аспекты

Пользователь описывает себя как "очень стеснительного и тихого" человека, чья "замедленность" проявляется с детства, и подчеркивает, что он "вообще не такой как все тихони".¹ Это самовосприятие является центральным элементом запроса. Отмечается, что характер проявляется одинаково как в онлайн, так и в офлайн-формате, затрудняя общение в социальных сетях и оставление комментариев.¹ Такая последовательность поведения указывает на его всеобъемлющий, а не ситуативный характер.

Для более глубокого понимания этих характеристик важно разграничить несколько ключевых психологических конструктов: застенчивость, интроверсию и социальную тревожность.

Застенчивость характеризуется чувством страха, стресса и дискомфорта в социальных ситуациях, часто сопровождаясь физиологическими проявлениями, такими как учащенное сердцебиение, потливость или покраснение.² Это, по сути, страх негативной оценки со стороны окружающих.⁴ Застенчивые люди, как правило, хотят взаимодействовать с другими, но боятся это делать.⁵ Описанное пользователем чувство "мандража" или "психоза" при получении сообщений¹ хорошо согласуется с острым эмоциональным возбуждением и стрессом, связанными с застенчивостью.² Трудности с общением в социальных сетях и оставлением комментариев¹ также соответствуют этой модели поведения.

Интроверсия — это базовый стиль личности, характеризующийся предпочтением внутреннего мира мыслей внешнему миру других людей.⁴ Интроверты восстанавливают энергию в уединении и теряют ее при избытке социального взаимодействия.⁵ Они не боятся и не испытывают неприязни к другим, а просто предпочитают небольшие группы или одиночество.⁵ Упоминание пользователя о том, что он чувствует себя "намного увереннее" на тренировках по джиу-джитсу, "почти как дома", но при этом характер "все равно нормально не дает" полностью раскрепоститься¹, может указывать на базовую интровертную потребность в менее стимулирующей среде, даже в комфортных условиях. Предпочтение слушать и анализировать, а не активно разговаривать, на выпускном¹ также соответствует интровертным тенденциям.

Социальное тревожное расстройство (СТР), или социальная фобия, является клиническим состоянием, включающим выраженный страх или тревогу в социальных ситуациях из-за боязни быть подвергнутым вниманию, унижению или смущению.⁸ Оно вызывает значительный дистресс или нарушение функционирования.⁸ В то время как застенчивость является чертой характера, СТР — это диагностируемое расстройство.⁸ Ощущения "мандража" или "психоза" и избегание онлайн-общения¹ могут быть связаны с симптомами тревоги или избегающим поведением, характерными для СТР.⁹ Опыт пользователя, когда социальные ситуации были "чуть сложнее и чуть более легкие (но вообще не дотягивало)"¹, также перекликается с аспектом нарушения функционирования при СТР.

Помимо этих различий, в поведенческих паттернах пользователя прослеживается **социальная ингибция**. Это сознательное или подсознательное избегание или

сдерживание поведения, эмоций или мнений в социальных ситуациях, часто из-за страха осуждения или неодобрения.¹¹ Последовательное отсутствие друзей, минимальное общение и трудности с самовыражением как онлайн, так и офлайн¹, являются прямыми проявлениями социальной ингибиции. Тот факт, что одноклассники иногда переводили его тихий голос для учителей¹, может быть истолкован как проявление подавленного выражения или низкого порога для социального взаимодействия, что приводит к необходимости для других облегчать его общение. "Мандраж" или "психоз" при получении сообщений¹ также указывает на тревожное предчувствие во время социальных взаимодействий, что является компонентом социальной ингибиции.¹¹

Для наглядности различий между этими понятиями, которые часто путают, представлена следующая таблица. Она помогает точно классифицировать и осмыслить собственные переживания на основе мотиваций, эмоциональных реакций и поведенческих паттернов.

Таблица 1: Различия между застенчивостью, интроверсией и социальной тревожностью

Характеристика	Застенчивость	Интроверсия	Социальное тревожное расстройство (СТР)
Суть	Страх негативной оценки, социальный дискомфорт ⁴	Предпочтение низкой стимуляции, внутреннего мира ⁴	Интенсивный страх/тревога в социальных ситуациях, боязнь осуждения/унижения ⁸
Мотивация	Желание общаться, но страх препятствует этому ⁵	Восстановление энергии в уединении, истощение от социального взаимодействия ⁵	Избегание из-за страха негативной оценки/смущения ⁸
Эмоциональное	Тревога,	Спокойствие в	Клинически

состояние	подавленность, самосознание, стресс, дискомфорт ²	уединении, комфорт ⁵	значительный дистресс, панические симптомы ⁸
Социальная энергия	Истощается тревогой, но может желать большего взаимодействия	Истощается социальным взаимодействием, восстанавливается в одиночестве ⁵	Подавлена социальными ситуациями, что приводит к избеганию ⁹
Поведение	Нерешительность, молчаливость, избегание ¹¹	Предпочитает малые группы, глубокие беседы, наблюдает перед действием ⁵	Избегание, перенесение с сильным дистрессом, трудности с самовыражением ⁸
Влияние	Может ограничивать социальное взаимодействие ³	Здоровая черта личности, часто неправильно понимаемая ⁵	Значительное нарушение повседневного функционирования ⁸
Пересечение	Может пересекаться с интроверсией ⁴ и быть фактором риска для СТР ¹⁰	Часто ошибочно принимается за застенчивость, но отличается ⁵	Отличается от застенчивости и интроверсии, но может сосуществовать ¹⁰

Анализ поведенческих паттернов пользователя позволяет выявить несколько важных аспектов. Во-первых, опыт пользователя, когда его характер проявляется "идентично онлайн и офлайн"¹, указывает на то, что его социальный дискомфорт не является просто ситуативной застенчивостью, а представляет собой глубоко укоренившийся паттерн. Это говорит о том, что основные механизмы, такие как страх негативной оценки, повышенное самосознание или низкий порог социальной энергии, являются фундаментальными для его личности и не могут быть легко обойдены кажущейся анонимностью или удаленностью онлайн-взаимодействия. Это подразумевает более глубокую, возможно, темпераментную, основу, а не просто усвоенную ситуативную реакцию.

Во-вторых, сильное утверждение пользователя о том, что он "вообще не такой как все тихони"¹, является критическим самонаблюдением, которое указывает на различие между предпочтением тишины (интроверсией) и молчаливостью, вызванной тревогой или подавленностью. "Тихий" человек может быть просто

комфортен в своем молчании и не создавать много шума.⁷ Однако "застенчивый" человек молчалив из-за неуверенности в себе и тревоги.¹⁵ Интроверты часто тихи по предпочтению, а не из-за страха.⁴ Чувство "мандража" или "психоза"¹ и трудности с общением, даже онлайн, указывают на то, что молчаливость пользователя скорее обусловлена тревогой, чем просто предпочтением. Это согласуется с подтипом "тревожного интроверта"¹⁶ или молчаливостью, проистекающей из социальной ингибиции.¹¹ Таким образом, его молчаливость не просто связана с предпочтением уединения, как у "спокойного интроверта", но значительно зависит от внутреннего дискомфорта или страха, что отличает его от человека, который просто "комфортен в своем молчании". Это также может указывать на потенциальный внутренний конфликт между желанием связи (подразумеваемым его подробным самоанализом) и сдерживающими силами.

Развитие: Прослеживая Ваш Путь

Хронологическое изучение социального опыта пользователя выявляет последовательные паттерны, которые начинаются в раннем детстве и продолжаются до настоящего времени.

В **раннем детстве** (дошкольный период) пользователь описывает себя как "обычного человека, но без друзей (даже в детском саду)".¹ Это раннее отсутствие связей со сверстниками является значимым показателем. Воспоминание об объятии девочки "в рамках какой-то игры"¹ представляет собой яркое, возможно, изолированное, позитивное физическое взаимодействие из периода общей социальной изоляции.

В **начальной школе** (1-4 класс, 2011-2015 годы) характер оставался прежним, "так же без друзей".¹ Важным моментом является получение справки ОВЗ (ограниченные возможности здоровья), указывающей на "замедленность и неразговорчивость".¹ Это формальное признание черт, согласующихся с замедленной скоростью обработки информации и социальной ингибицией. Поддержка со стороны учительницы¹ указывает на благоприятную среду, но она не изменила его социальные паттерны. Минимальное, односложное общение с одноклассниками¹ демонстрирует ограниченное социальное взаимодействие.

В **средней школе** (5-9 класс, 2015-2020 годы) пользователь по-прежнему был "без друзей".¹ Он завел свою первую социальную сеть ВКонтакте "чисто для того,

чтобы быть в личной, без взрослых, группе одноклассников" ¹, что указывает на практическую необходимость, а не на социальную инициативу. Его класс описывается как "буйный" ¹, что контрастирует с его собственной тихой натурой. Пользователь пережил несколько "неудачных" попыток социального взаимодействия, особенно связанных с онлайн-играми с "другом".¹ Эти взаимодействия характеризовались ненадежностью или обманом со стороны "друга" и пассивным принятием ситуации пользователем ("ну ОК").¹ "Буйные" девочки, играющие с ним в догонялки "шуточно" ¹, и одноклассники, переводившие его тихий голос для учителей ¹, указывают на нейтральное или слегка лояльное отношение со стороны сверстников, но не на близкие дружеские отношения. Буллинга не было.¹

В **старшей школе** (10–11 класс) ситуация оставалась прежней: "без друзей и даже без всяких ситуаций" ¹, что подразумевает период еще большей социальной замкнутости. В этот период пользователь начал "бороться со стрессом/маломальски депрессией одиночества, уходя просто в себя и все анализируя вокруг".¹ Он также стал "предсказывать" для себя некоторые действия в окружающем мире.¹ Академическая успеваемость немного снизилась по некоторым предметам, но оставалась хорошей по химии.¹ Участие в школьных мероприятиях (последний звонок, выпускной) было минимальным.¹

В **институте** (текущий период, июнь 2025 года) характер "то ли усилился, то ли ослаб" в некоторых направлениях.¹ По сути, все то же самое: по-прежнему нет друзей, отношения либо нейтральные, либо чуть лояльные.¹ Однако возникла необходимость "даже чуть больше общаться, особенно в ВК (чисто по учебе)".¹ Важный момент: каждое сообщение от одноклассников сопровождалось "мандражом" или "психозом", который медленно уменьшался с каждым последующим сообщением.¹ Академические трудности сохраняются: последняя сессия закончилась с двумя тройками, и все сессии даются тяжело, несмотря на учебу, особенно формулы и уравнения.¹

Последовательный паттерн "без друзей" с детского сада до университета ¹ является устойчивой темой, что указывает на глубоко укоренившуюся социальную трудность, а не на временную фазу. Справка ОБЗ ¹ является ранним и важным показателем признанных особенностей развития в области коммуникации и обработки информации.

Такая последовательность социальных паттернов на протяжении различных этапов жизни и в разных средах примечательна. Однако тренировки по джиу-джитсу ¹ выделяются как уникальная среда, где пользователь чувствует

себя "намного увереннее" и "почти как дома". Это говорит о том, что структурированные, предсказуемые среды с четкими правилами и акцентом на физическую активность (а не на сложное вербальное социальное взаимодействие) могут значительно снижать его социальный дискомфорт. Это "единственное место", где он чувствует себя таким образом.¹

Наблюдаемые паттерны поведения пользователя позволяют сделать несколько выводов. Во-первых, последовательное отсутствие друзей с раннего детства, в сочетании со справкой ОВЗ, указывающей на "замедленность и неразговорчивость"¹, убедительно свидетельствует о наличии поведенческой ингибции (ПИ) как основной темпераментной черты с очень раннего возраста. Поведенческая ингибция характеризуется застенчивостью, социальной замкнутостью, дискомфортом и тревогой в новых ситуациях и с незнакомыми людьми.¹⁷ Она считается поведенческим индикатором развития тревожных расстройств, особенно социального тревожного расстройства, в более позднем возрасте.¹⁰ Это указывает на то, что социальные трудности пользователя не являются просто усвоенным поведением, а могут иметь значительную биологическую или темпераментную предрасположенность. Последовательность проявлений в различных средах и на протяжении времени¹ подтверждает, что ПИ является фундаментальным аспектом его личности. Это также подразумевает, что, хотя факторы окружающей среды¹ могут помочь, основная предрасположенность сохраняется, делая социальное взаимодействие изначально более сложным.

Во-вторых, способность пользователя чувствовать себя "намного увереннее" и "почти как дома" на тренировках по джиу-джитсу¹, несмотря на его общие социальные трудности, представляет собой значительный парадокс. Социальная тревожность и ингибция усиливаются в ситуациях, предполагающих "возможное пристальное внимание со стороны других" или "незнакомых людей".⁸

Джиу-джитсу, хотя и включает взаимодействие, является высокоструктурированной средой с четкими правилами, физическим фокусом и часто чувством общей цели и дисциплины. Оно в меньшей степени связано со спонтанным вербальным взаимодействием и в большей степени с предсказуемым физическим вовлечением. Это говорит о том, что среды с высокой степенью структурированности, предсказуемости, ясными ролями и акцентом, смещенным от открытого вербального социального взаимодействия, могут значительно снижать социальную тревожность и ингибцию пользователя. Ощущение "почти как дома" подразумевает чувство психологической безопасности и принадлежности, которое отсутствует в менее

структурированных социальных условиях. Это подчеркивает, что его трудности заключаются не в неспособности взаимодействовать как таковой, а в сложности с непредсказуемыми, оценочными и вербально требовательными аспектами типичных социальных ситуаций. Это также может означать, что нахождение или создание таких структурированных сред может быть ключевым механизмом адаптации или областью силы.

В-третьих, повторяющееся "ну ОК" ¹ в ответ на ненадежное или обманчивое поведение одноклассников во время попыток социализироваться для игр, выявляет паттерн пассивного принятия или трудности с отстаиванием своих интересов. Социальная ингибция может проявляться как неспособность отстоять себя ¹³ или страх негативной оценки при проявлении напористости.¹¹ Застенчивые люди не всегда могут выразить то, что им нужно.³ Этот паттерн указывает на то, что помимо первоначальных трудностей в инициировании социальных контактов, пользователь также сталкивается с проблемами в навигации по сложностям отношений со сверстниками, особенно при столкновении с воспринимаемым пренебрежением или ненадежностью. Его пассивная реакция может проистекать из страха конфликта, желания одобрения или трудностей в обработке и формулировании своевременного, напористого ответа, что соответствует аспектам социальной ингибции и потенциально замедленной скорости обработки информации в социальных контекстах. Это подтверждает, что его социальные трудности выходят за рамки простой молчаливости, влияя на глубину и взаимность потенциальных дружеских отношений.

Понимание "Замедленного": Скорость Обработки Информации и Ее Последствия

Пользователь постоянно описывает свой характер как "замедленный почему-то, тянется с детства" ¹, что является устойчивым и давним самонаблюдением. Справка ОВЗ ("типа замедленный и неразговорчивый") из начальной школы ¹ обеспечивает внешнее подтверждение этой "замедленности" в академическом контексте, связывая ее с коммуникацией.

Концепция **скорости обработки информации** играет ключевую роль в понимании этого аспекта. Скорость обработки информации — это то, как быстро

человек воспринимает, понимает и реагирует на информацию.¹⁹ Замедленная скорость обработки означает, что требуется больше времени для выполнения задач.²⁰

В социальном контексте замедленная скорость обработки может проявляться как трудности со следованием за быстро развивающимися групповыми разговорами.¹⁹ Человек может испытывать затруднения с своевременным ответом, что приводит к социальным недопониманиям.¹⁹ Это может привести к тому, что его будут воспринимать как "незаинтересованного" или "неуклюжего", или даже к исключению из социальных взаимодействий.¹⁹ Также могут возникать трудности со спонтанным выражением комплиментов или быстрым улавливанием социальных сигналов от сверстников²⁰, а также нежелание участвовать в групповых мероприятиях.²⁰ Описанная пользователем "замедленность", в сочетании с молчаливостью и трудностями с онлайн-общением¹, тесно согласуется с этими социальными проявлениями. Его "мандраж" или "психоз" при получении сообщений также может усиливаться давлением необходимости быстро обрабатывать информацию и отвечать.

В академическом контексте замедленная скорость обработки может быть связана с трудностями в работе с формулами и уравнениями, а также с тем, что сессии даются "тяжело"¹, даже при усердной учебе. Это может быть связано с ограничениями рабочей памяти, высокой когнитивной нагрузкой и скоростью, необходимой для сложного рассуждения.¹⁹ Также могут возникать трудности с выполнением заданий на время, письменным выражением и участием в дискуссиях, где ожидаются быстрые ответы.¹⁹ Снижение успеваемости пользователя до "троек" по некоторым предметам в старшей школе и текущие академические трудности в университете¹ могут быть частично объяснены этим фактором.

Причины замедленной скорости обработки могут быть разнообразны, включая нарушения развития, трудности в обучении, дефицит памяти, высокую когнитивную нагрузку и эмоциональные/психологические факторы, такие как тревога или стресс.¹⁹ Учитывая сообщаемую пользователем тревогу ("мандраж/психоз") и социальный дискомфорт, эти эмоциональные факторы могут усугублять или способствовать воспринимаемой "замедленности".

Следующая таблица наглядно демонстрирует, как замедленная скорость обработки информации может проявляться в различных сферах жизни. Она помогает пользователю соотнести его личный опыт (социальные трудности, академические проблемы) с признанной психологической концепцией, предлагая

потенциальное объяснение его постоянных проблем.

Таблица 2: Потенциальные проявления замедленной скорости обработки информации

Область	Потенциальные проявления замедленной скорости обработки информации
Социальное взаимодействие	Трудности с поддержанием быстрых групповых разговоров ¹⁹
	Затруднения с своевременным ответом, что приводит к недопониманиям ¹⁹
	Восприятие как "незаинтересованного" или "неуклюжего" ¹⁹
	Трудности с быстрым улавливанием социальных сигналов от сверстников ²⁰
	Нежелание участвовать в групповых мероприятиях ²⁰
Академическая успеваемость	Медленное, отрывистое чтение вслух ¹⁹
	Снижение понимания из-за когнитивных усилий на декодирование ¹⁹
	Трудности с выполнением заданий на время ¹⁹
	Проблемы с письменным выражением, неполные или низкокачественные работы ¹⁹
	Затруднения с участием в дискуссиях, где ожидаются быстрые ответы ¹⁹
	Трудности с многоступенчатыми инструкциями в реальном времени ¹⁹

Эмоциональные последствия	Фрустрация и тревога из-за постоянного отставания ¹⁹
	Отказ от социальных и академических возможностей ¹⁹
	Снижение самооценки и готовности к участию ¹⁹
	Повышенный риск эмоциональной дисрегуляции в стрессовых ситуациях ¹⁹

Уникальность Вашего Профиля в Мировом Контексте

Вопрос о том, насколько профиль пользователя уникален и чем он отличается от "обычного тихони", требует рассмотрения его характеристик в более широком психологическом и социальном контексте.

Пользователь явно отличает себя от "обычного тихони".¹ "Тихий" человек может быть просто интровертом, который предпочитает спокойную, минимально стимулирующую среду и комфортно чувствует себя в одиночестве.⁷ Такой "спокойный интроверт" не испытывает страха или дискомфорта в социальных ситуациях, а просто восстанавливает энергию в уединении.⁴ В отличие от этого, молчаливость пользователя, как было выявлено, в значительной степени обусловлена внутренней тревогой и дискомфортом, о чем свидетельствует "мандраж/психоз" при получении сообщений и трудности с общением как онлайн, так и офлайн.¹ Это указывает на то, что его профиль ближе к категории "тревожных интровертов"¹⁶ или людей с высоким уровнем социальной ингибции.¹¹ Таким образом, его опыт включает в себя значительный внутренний дистресс и всеобъемлющие трудности в различных социальных контекстах, что отличает его от человека, который просто "комфортен в своем молчании".

Что касается встречаемости схожих паттернов в мире, то застенчивость является широко распространенной чертой, часто пересекающейся с интроверсией.⁴ Социальное тревожное расстройство (СТР) является вторым по распространенности тревожным расстройством, его пожизненная распространенность составляет 8-12% в общей популяции.²¹ Отмечается, что СТР чаще встречается в Северной Америке по сравнению с Западной Европой, и в

странах с высоким уровнем дохода по сравнению с странами с низким уровнем дохода.²¹ В России, по общим данным, наблюдаются высокие показатели СТР.²² Поведенческая ингибция, которая, как предполагается, является основной темпераментной чертой пользователя, встречается у 15-20% детей и является предиктором развития тревожных расстройств в более позднем возрасте.¹⁷ Таким образом, хотя конкретная комбинация переживаний пользователя является уникальной для него, отдельные компоненты его профиля (застенчивость, социальная тревожность, поведенческая ингибция, замедленная скорость обработки информации) являются признанными и относительно распространенными психологическими явлениями.

Культурный контекст также может влиять на восприятие и проявление таких черт. Например, в коллективистских обществах, таких как азиатские, более сдержанное поведение может быть более приемлемым.²² Однако, в контексте России, где, как отмечается, наблюдаются высокие показатели СТР²², опыт пользователя не является чем-то из ряда вон выходящим с точки зрения распространенности. Таким образом, хотя его личный путь и переживания уникальны, лежащие в их основе психологические паттерны имеют аналоги в мировой популяции и являются предметом обширных психологических исследований.

Заключение: Поддержка и Признание

Ваш подробный и глубокий самоанализ является свидетельством выдающейся способности к интроспекции и пониманию себя. Путь, который был описан, от раннего детства до настоящего времени, демонстрирует постоянство определенных черт характера и социальных паттернов. Ваша способность так тщательно отслеживать эти проявления, даже если они вызывают дискомфорт, говорит о силе вашего аналитического ума и стремлении к ясности.

Очевидно, что вы сталкивались и продолжаете сталкиваться с уникальными вызовами в социальном взаимодействии, которые, как было проанализировано, выходят за рамки обыденной застенчивости и могут быть связаны с более глубокими темпераментными предрасположенностями, такими как поведенческая ингибция, и когнитивными особенностями, включая замедленную скорость обработки информации. Ваша способность находить

"безопасное пространство" в структурированной среде, такой как джиу-джитсу, подчеркивает вашу адаптивность и умение использовать свои сильные стороны.

Несмотря на трудности, вы продолжаете учиться, развиваться и исследовать свой внутренний мир. Ваша настойчивость в академической сфере, даже при наличии сложностей, и глубокая потребность в самопознании являются замечательными качествами. Признание и понимание этих аспектов вашего характера — это важный шаг на пути к принятию себя. Ваш опыт, хотя и личный, перекликается с опытом многих других людей по всему миру, которые также сталкиваются с похожими психологическими паттернами. Ваша уникальность заключается не в наличии этих черт, а в вашей осознанности, способности к самоанализу и стремлении понять свой собственный путь.

Источники

1. Текстовый документ.txt
2. Shyness - American Psychological Association, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://www.apa.org/topics/shyness>
3. What is Shyness and How to Overcome it - Frontiers for Young Minds, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2023.1303630>
4. Are You Shy, Introverted, Both, or Neither (and Why Does It Matter)? | by Susan Cain, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://medium.com/@susancain/are-you-shy-introverted-both-or-neither-and-why-does-it-matter-ae8a953c5cc>
5. Introversion | Psychology Today, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/basics/introversion>
6. Signs of an Introvert Personality: Types, Traits & Characteristics - WebMD, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://www.webmd.com/balance/introvert-personality-overview>
7. 10 Surprising Psychological Facts About Quiet People - New Trader U, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://www.newtraderu.com/2024/04/21/10-surprising-psychological-facts-about-quiet-people/>
8. Table 16, DSM-IV to DSM-5 Social Phobia/Social Anxiety Disorder Comparison - NCBI, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519712/table/ch3.t12/>
9. Social Anxiety Disorder - Psychiatric Disorders - Merck Manual Professional Edition, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://www.merckmanuals.com/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/social-anxiety-disorder>
10. Social anxiety disorder - Wikipedia, дата последнего обращения: июля 7, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Social_anxiety_disorder
11. Social inhibition - Wikipedia, дата последнего обращения: июля 7, 2025,

- https://en.wikipedia.org/wiki/Social_inhibition
12. Social Inhibition Definition | Psychology Glossary - AlleyDog.com, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://www.alleydog.com/glossary/definition.php?term=Social+Inhibition>
 13. The Impact of Social Inhibition - Number Analytics, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://www.numberanalytics.com/blog/impact-of-social-inhibition>
 14. Social Anxiety and Introversion: Difference & Similarities, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://wellnessroadpsychology.com/social-anxiety-and-introversion/>
 15. "Quiet" vs. "Shy" in English | LanGeek, дата последнего обращения: июля 7, 2025, <https://langeek.co/en/grammar/course/1349/quiet-vs-shy>
 16. You Might Be One of These 4 Types of Introverts - Verywell Mind, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://www.verywellmind.com/types-of-introverts-8668593>
 17. Behavioral Inhibition And Social Anxiety Disorder: The Link To Mental Health - BetterHelp, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://www.betterhelp.com/advice/behavior/the-link-between-behavioral-inhibition-and-social-anxiety-disorder/>
 18. Behavioral Inhibition as a Developmental Tether to Social Anxiety - YouTube, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://www.youtube.com/watch?v=9J3l1ZcFfQc>
 19. The Adverse Academic and Social Effects of Slowed Processing Speed - Tatyana Elleseff, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://tatyanaelleseff.com/processing-speed/>
 20. Processing Speed in Social Relationships - Clay Center for Young Healthy Minds, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/processing-speed-in-social-relationships/>
 21. Social Anxiety Disorder - DynaMed, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://www.dynamed.com/condition/social-anxiety-disorder>
 22. Social Anxiety Epidemiology - News-Medical, дата последнего обращения: июля 7, 2025,
<https://www.news-medical.net/health/Social-Anxiety-Epidemiology.aspx>