

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хоменко Анастасія

Проблема взаємозв'язку соціальної тривожності та переживання самотності у здобувачів вищої освіти є актуальною в умовах сучасних соціальних викликів, цифровізації комунікації та зростання психоемоційного напруження в освітньому середовищі. Період здобуття вищої освіти пов'язаний із необхідністю адаптації до нового кола спілкування, формуванням професійної ідентичності, активною самопрезентацією та включенням у різні форми міжособистісної взаємодії. За таких умов страх негативної оцінки, невпевненість у власній комунікативній спроможності та уникання соціальних ситуацій можуть виступати чинниками посилення суб'єктивного відчуття самотності.

Мета публікації полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічного зв'язку між соціальною тривожністю та переживанням самотності у здобувачів вищої освіти. Соціальна тривожність у психологічному контексті розглядається як стан, що виникає в ситуаціях міжособистісної взаємодії, оцінювання або публічної присутності та супроводжується очікуванням осуду, сорому чи неприйняття. Як зазначає Ю. Коц, соціальна тривожність охоплює не лише ситуативне хвилювання, а й систему уявлень особистості про себе та про ставлення інших людей [4].

Самотність, своєю чергою, не зводиться до фактичної відсутності контактів. Вона є суб'єктивним переживанням емоційної віддаленості, недостатності довірливих стосунків, браку підтримки та незадоволеності якістю соціальних зв'язків. Л. Айвазян підкреслює зв'язок переживання самотності з психологічною безпекою особистості, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти, які перебувають у процесі адаптації до нового соціального середовища [1]. У цьому контексті самотність може виникати навіть за наявності формального включення до академічної групи, якщо взаємодія не забезпечує відчуття прийняття, довіри та емоційної опори.

Теоретичний аналіз показує, що соціальна тривожність і самотність взаємно посилюють одна одну. Соціальна тривожність сприяє очікуванню критики, униканню

близькості й скороченню контактів, а самотність підсилює невпевненість, чутливість до відторгнення та сприйняття соціального середовища як небезпечного.

Зарубіжні дослідження також підтверджують тісний зв'язок між самотністю та соціальною тривожністю. R. Eres та співавтори розглядають труднощі емоційної регуляції як чинник, що може опосередковувати взаємозв'язок між самотністю і соціальною тривожністю у молодих дорослих [3]. Н. Fang та співавтори наголошують на ролі нечіткості самоконцепції у формуванні соціальної тривожності серед здобувачів вищої освіти, що дозволяє пояснити, чому нестійке уявлення про себе може підсилювати страх оцінювання та переживання соціальної ізольованості [2].

Важливим чинником сучасної взаємодії є цифровий простір. Соціальні мережі можуть частково компенсувати дефіцит спілкування, однак водночас посилюють порівняння, самоконтроль і залежність від зовнішньої оцінки. E. O'Day та R. Heimberg у систематичному огляді зазначають, що використання соціальних медіа, соціальна тривожність і самотність пов'язані між собою складною системою взаємовпливів [5]. Тому онлайн-комунікація не завжди знижує самотність, особливо якщо вона не супроводжується глибокими та підтримувальними стосунками.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що соціальна тривожність може виступати важливим психологічним чинником переживання самотності у здобувачів вищої освіти. Перспективою подальших досліджень є поглиблене емпіричне вивчення цього зв'язку з урахуванням копінг-стратегій, рівня загальної тривожності, агресивності, ворожості та якості соціальної підтримки в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (1). С. 3–11.
2. Fang H., et al. The role of loneliness and self-concept clarity in social anxiety among college students. *Frontiers in Psychology*. 2025. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1600474>
3. Eres R., et al. Loneliness and social anxiety in young adults: The moderating and mediating roles of emotion dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2023. URL: <https://surl.li/jjinfg>
4. Kots Y. M. The phenomenon of social anxiety as a scientific problem. *Psychological prospects journal*. 2017. Vol. 29. P. 114–125. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-29-114-125>
5. O'Day E. B., Heimberg R. G. Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2021. Vol. 3. Article 100070. URL: <https://surl.li/vubxxc>