

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хоменко Анастасія

Проблема соціальної тривожності та самотності здобувачів вищої освіти має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки ці явища впливають на якість міжособистісної взаємодії, академічну адаптацію та психоемоційне благополуччя. У сучасних умовах навчання здобувачі вищої освіти часто стикаються з необхідністю публічного самовираження, групової роботи, комунікації з викладачами й однолітками, що може актуалізувати страх оцінювання та уникання соціальних ситуацій.

Мета публікації полягає в узагальненні результатів емпіричного дослідження впливу соціальної тривожності на переживання самотності у здобувачів вищої освіти. У дослідженні взяли участь 60 респондентів. Для збору емпіричних даних було використано методику діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, шкалу оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, шкалу соціальної тривожності Лібовіца (LSAS) та методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.

Отримані результати засвідчили, що у вибірці наявні помітні прояви емоційного напруження. За *методикою Басса – Дарки* середній рівень агресивності виявлено у 45,0% респондентів, високий – у 40,0%, низький – у 15,0%. Це може свідчити про те, що значна частина здобувачів вищої освіти має схильність до роздратування, захисного реагування або труднощів емоційної саморегуляції у соціально напружених ситуаціях.

За «*Копінг-тестом*» Лазаруса встановлено, що середній рівень використання копінг-стратегій мають 50,0% респондентів, високий – 30,0%, низький – 20,0%. Отже, більшість здобувачів вищої освіти використовують способи подолання труднощів, однак їхня ефективність може залежати від конкретної ситуації та рівня емоційного напруження. Водночас недостатня сформованість адаптивних копінг-стратегій може ускладнювати подолання соціального страху й переживання ізольованості.

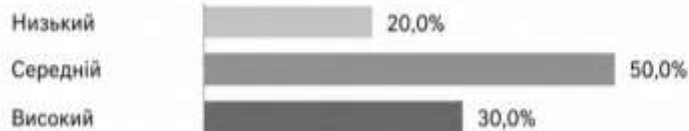
Результати за *шкалою Спілбергера – Ханіна* показали, що високий рівень

ситуативної тривожності мають 50,0% респондентів. Високий рівень особистісної тривожності також виявлено у 50,0% вибірки. Це вказує на значну представленість тривожного емоційного фону, який може впливати на сприйняття соціальних ситуацій, очікування оцінювання та готовність до міжособистісної взаємодії.

1. Агресивність (методика Басса – Дарки)



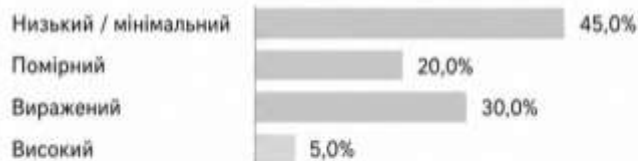
2. Копінг-стратегії (Копінг-тест Лазаруса)



3. Високий рівень тривожності (шкала Спілбергера – Ханіна)



4. Соціальна тривожність (шкала Лібовіца)



5. Суб'єктивне відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)



Джерело: складено за результатами дослідження

Рис. 1. Результати дослідження за всіма методиками

За шкалою соціальної тривожності Лібовіца низький або мінімальний рівень соціальної тривожності зафіксовано у 45,0% респондентів, помірний – у 20,0%, виражений – у 30,0%, високий – у 5,0%. Таким чином, понад третина вибірки демонструє виражені або високі прояви соціальної тривожності. Це означає, що для

частини здобувачів вищої освіти соціальні ситуації можуть бути пов'язані зі страхом оцінювання, невпевненістю та униканням активної участі в комунікації.

За методикою Д. Рассела і М. Фергюсона високий рівень суб'єктивного відчуття самотності виявлено у 45,0% респондентів, середній – у 35,0%, низький – у 20,0%. Отже, більшість учасників дослідження мають середній або високий рівень переживання самотності, що свідчить про актуальність проблеми емоційної ізоляваності, недостатності довірливих контактів і потреби у підтримці.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена підтвердив дуже сильний прямий зв'язок між соціальною тривожністю за шкалою LSAS та суб'єктивним відчуттям самотності: коефіцієнт кореляції становить 0,99. Самотність також дуже сильно пов'язана із ситуативною та особистісною тривожністю, де коефіцієнт кореляції становить 0,99 в обох випадках. Ворожість і агресивність також мають високий позитивний зв'язок із самотністю – 0,98 для обох показників. Водночас копінг-стратегії не продемонстрували виражених зв'язків із самотністю та соціальною тривожністю.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що соціальна тривожність є важливим чинником переживання самотності у здобувачів вищої освіти. Чим вищим є рівень соціальної тривожності, тим сильніше виражене суб'єктивне відчуття самотності. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та перевірці ефективності психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток комунікативної впевненості, емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та підтримувального освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Бедан В. Б. Життєстійкість як один із чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник одеського національного університету*. Серія: психологія. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 23–32.
2. 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/nbtfff>
3. 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>
4. Kots Y. Personal factors of social anxiety among students. *Psychological prospects journal*. 2017. No. 30. P. 74–86. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-30-74-86>
5. Zahedi H., et al. The magnitude of loneliness and associated risk factors among university students. *BMC Psychiatry*. 2022. Vol. 22. Article 128. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03789-3>