

**ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ВИДІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ:
РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Іванова Тетяна Володимирівна
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій,
Сумський державний університет
м. Суми, Україна*

Соціальна тривога є складним психологічним феноменом, що суттєво впливає на якість життя молоді, особливо в умовах інтенсифікації онлайн-комунікації та трансформації форматів міжособистісної взаємодії. Сучасні трансформаційні процеси, включаючи пандемічні обмеження, цифровізацію комунікації та зростання соціальної невизначеності, створюють підґрунтя для поширення соціальної тривоги серед молоді. За даними крос-культурних досліджень, близько 36% молодих людей демонструють прояви соціальної тривоги діагностичного рівня [1], що свідчить про необхідність детального вивчення структури та механізмів формування цього феномену.

Проведене нами емпіричне дослідження української молоді (N=342, віком 18–25 років, серед яких 58% жінок та 42% чоловіків, студенти закладів вищої освіти) мало на меті з'ясувати структурні компоненти соціальної тривоги та їх взаємозв'язок з іншими психологічними характеристиками. Дослідження проводилось з використанням комплексної психодіагностичної батареї методик, що включала блок опитувальників для вимірювання різних аспектів соціальної тривоги, а також інструменти для оцінки психологічного благополуччя, емоційних станів та особистісних рис.

Теоретичним підґрунтям нашого дослідження слугувала когнітивно-поведінкова модель соціальної тривоги Д. Кларка та А. Велса [2], яка постулює, що соціальна тривога підтримується через негативні когнітивні упередження та дезадаптивні поведінкові стратегії. Згідно з цією моделлю, особи із соціальною тривогою схильні надмірно фокусуватися на власних внутрішніх переживаннях під час соціальних взаємодій, що призводить до викривленого сприйняття себе та реакцій оточуючих.

Детальний аналіз результатів дослідження з використанням факторного аналізу виявив, що перший фактор, інтерперсональна соціальна тривога, характеризується проблемами самоствердження в процесі безпосередньої взаємодії з іншими. 64% респондентів демонструють труднощі у відстоюванні особистісних кордонів та нездатність відмовляти іншим. Характерними рисами цього типу тривоги є: страх негативної оцінки (виявлено у 71% досліджуваних), принесення власних потреб у жертву (58%), складнощі у висловленні незгоди з авторитетними особами (67%), підвищена піддатливість впливу оточуючих (53%). Примітно, що при даному типі тривоги респонденти не уникають соціальної взаємодії як такої, але відчувають значні труднощі в захисті своїх психологічних кордонів. Серед ситуацій, які викликають найбільший дискомфорт у людей з високими показниками інтерперсональної тривоги, респонденти найчастіше зазначали: спілкування з керівництвом (73%), відмова від небажаних пропозицій (68%), висловлення критичної думки у групі (65%) та відстоювання власних інтересів у конфліктних ситуаціях (62%).

Другий фактор, інтраперсональна соціальна тривога, пов'язаний із суб'єктивним внутрішнім дискомфортом у соціальних ситуаціях та схильністю до соціального уникнення. 59% досліджуваних відчувають психологічний дискомфорт у ситуаціях формальної групової взаємодії та віддають перевагу самотності перед спілкуванням з незнайомими людьми. Основні прояви цього типу тривоги включають труднощі у встановленні та підтримці близьких стосунків (62%), небажання розкриватися перед іншими (74%), уникнення соціальних подій (68%) та відчуття дискомфорту в незнайомих соціальних ситуаціях (77%). Найбільш стресогенними ситуаціями для осіб з високими показниками інтраперсональної тривоги виявилися: публічні виступи (81%), знайомство з новими людьми (77%), перебування в центрі уваги (76%) та неформальні групові зібрання (72%). Кореляційний аналіз виявив помірний зв'язок ($r = 0,42$) між двома факторами, що свідчить про їх відносну незалежність та підтверджує концептуальну відмінність.

Дослідження також встановило значущі кореляції соціальної тривоги з іншими психологічними характеристиками. Вищі показники обох типів соціальної тривоги корелюють з нижчою загальною задоволеністю життям ($r = -0,351$, $p < 0,001$), негативно пов'язані з оптимістичним станом ($r = -0,362$, $p < 0,001$) та позитивно корелюють з показниками загальної тривоги ($r = 0,348$, $p < 0,001$) та депресії ($r = 0,379$, $p < 0,001$). При цьому, варто зазначити, що інтерперсональна соціальна тривога сильніше корелює з показниками перфекціонізму ($r = 0,412$, $p < 0,001$) та страхом неприйняття ($r = 0,435$, $p < 0,001$), тоді як інтраперсональна тривога демонструє сильніші зв'язки з

інтроверсією ($r = 0,389$, $p < 0,001$) та показниками уникаючого стилю прив'язаності ($r = 0,427$, $p < 0,001$) [7].

Гендерний аналіз виявив, що жінки демонструють вищі показники інтерперсональної соціальної тривоги ($p < 0,05$), тоді як за інтраперсональною тривогою значущих гендерних відмінностей не виявлено. Такі результати можна пояснити впливом гендерних стереотипів та соціалізації, які формують у жінок більшу орієнтацію на міжособистісні стосунки та підвищену чутливість до соціальної оцінки [8].

Важливим аспектом нашого дослідження було вивчення взаємозв'язку соціальної тривоги з копінг-стратегіями та стратегіями емоційної регуляції. Встановлено, що особи з високими показниками інтерперсональної тривоги частіше використовують стратегію пристосування (58%) та уникнення конфліктів (63%), тоді як респонденти з вираженою інтраперсональною тривогою схильні до стратегій уникнення соціальних контактів (73%) та надмірного контролю за власними проявами (65%) [5]. Такі результати узгоджуються з психологічним змістом виділених факторів та доповнюють розуміння поведінкових проявів соціальної тривоги.

Особливої уваги заслуговує виявлений нами феномен «подвійного континууму» соціальної тривоги, коли одна й та ж особа може демонструвати високі показники за одним фактором та низькі за іншим. Близько 18% респондентів виявили такий дисбаланс, що свідчить про різні шляхи формування соціальної тривоги та важливість диференційованого підходу до її діагностики та корекції [4]. Зокрема, серед осіб з високою інтерперсональною тривогою значна частка демонструє виражені соціальні навички та активну включеність у соціальні взаємодії при одночасному порушенні здатності відстоювати власні інтереси та межі. І навпаки, деякі респонденти з високими показниками інтраперсональної тривоги можуть успішно функціонувати в структурованих соціальних ситуаціях, але відчувати суттєвий дискомфорт при необхідності неформального спілкування чи саморозкриття [3].

Практичне значення наших результатів полягає в можливості диференційованого підходу до психологічної допомоги молоді з різними типами соціальної тривоги. Для осіб з переважанням інтерперсональної тривоги доцільним є фокусування на розвитку навичок асертивності та встановленні психологічних кордонів, тоді як для осіб з вираженою інтраперсональною тривогою ефективнішими можуть бути когнітивні втручання, спрямовані на корекцію дисфункціональних установок щодо соціальних ситуацій [6]. Розуміння багатовимірної природи соціальної тривоги дозволяє розробляти цільові програми профілактики та корекції порушень соціальної

адаптації молоді у сучасних умовах трансформації комунікативних процесів.

Отримані результати можуть бути використані в освітньому процесі для створення більш комфортного середовища для студентів з різними проявами соціальної тривоги, зокрема через впровадження диференційованих форм навчальної взаємодії та формування інклюзивної атмосфери, яка враховує індивідуальні особливості соціального функціонування. Крім того, розуміння двофакторної структури соціальної тривоги може сприяти удосконаленню психодіагностичного інструментарію та розробці більш точних методів оцінки соціально-психологічної адаптації молоді.

Література:

1. Jefferies P., Ungar M. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS one*. 2020. T. 15, № 9. e0239133.
2. Clark D. M., Wells A. A cognitive model of social phobia. In: R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. 1995. C. 69-93.
3. Li X., Zhu Y., Shi X. Interpersonal sensitivity as a mediator linking interpersonal stressors and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*. 2024. T. 351. C. 172-178.
4. Ginat-Frolich R., Gilboa-Schechtman E., Huppert J. D. Vulnerabilities in social anxiety: Integrating intra- and interpersonal perspectives. *Clinical Psychology Review*. 2024. T. 109. 102415.
5. Hofmann S. G. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2007. T. 36, № 4. C. 193-209.
6. Ma Z., Lin Z. The relationship between social anxiety and communication skills among nursing students: The mediating role of psychological resilience. *Nurse Education Today*. 2022. T. 110. 105265.
7. Goodman F. R., Kashdan T. B., Mallard T. T. A dual-process analysis of cognitive and affective factors in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 2021. T. 45, № 3. C. 556-570.
8. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001. T. 52. C. 1-26.