

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

«Зв'язок між відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів
закладу вищої освіти»

Виконала студентка гр. 401-ФП

Поліщук Олександра Олександрівна

Керівник кваліфікаційної роботи
Денисовець Ірина Вікторівна

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П

____.____.2026 р. (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	13
1.1. Поняття самотності у сучасній психології: підходи до визначення та класифікації.....	13
1.2. Тривожність як психологічний феномен: сутність, види та чинники виникнення.....	18
1.3. Особливості переживання самотності та тривожності у студентському віці.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	29
2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування психодіагностичного інструментарію.....	29
2.2. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон).....	32
2.3. Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.....	35
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	40
3.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження...	40
3.2. Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності у студентів..	42
3.3. Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності у студентів.....	46
3.4. Аналіз кореляційного зв'язку між відчуттям самотності та рівнем тривожності.....	51
3.5. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності та подолання самотності у студентів.....	55
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується суттєвими трансформаціями в соціальній, економічній та психологічній сферах життя, що особливо гостро позначається на емоційному благополуччі молодого покоління. Період здобуття вищої освіти є одним із найбільш складних та відповідальних етапів становлення особистості, оскільки супроводжується інтенсивними змінами в системі міжособистісних зв'язків, формуванні професійної ідентичності, а також пошуком власного місця у суспільстві. Саме у студентському віці молода людина стикається з низкою стресогенних чинників – зміною звичного соціального оточення, високими академічними вимогами, необхідністю самостійного прийняття рішень, що нерідко спричиняє виникнення таких психологічних станів, як самотність та тривожність.

Особливої актуальності проблема дослідження зв'язку між відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентської молоді набуває в умовах сьогодення, які характеризуються повномасштабною війною в Україні, вимушеною міграцією, дистанційними формами навчання, а також стрімкою цифровізацією міжособистісної комунікації. Усі ці фактори сприяють зростанню кількості випадків соціальної ізоляції, погіршенню якості емоційних контактів та формуванню стійкого стану психоемоційного напруження у молоді. Численні дослідження засвідчують, що самотність і тривожність є одними з найбільш поширених негативних емоційних переживань серед студентів закладів вищої освіти, які істотно впливають на їхню навчальну успішність, психічне здоров'я та загальне якість життя.

Проблематика самотності та тривожності у психологічній науці має багатоаспектний характер. Питання сутності, природи та особливостей переживання самотності розглядалися у працях вітчизняних та зарубіжних учених. Так, теоретико-методологічні засади вивчення самотності закладено у дослідженнях В. Баранівського, Л. Терещенко, М. Бригадира, Я. Бугерка,

І. Ревасевича, О. Волошок, М. Голяtkіної, С. Дмитрієвої, С. Діхтяренка, Т. Іванової, Д. Максименка, Н. Неведомської, та інших науковців. Проблематика тривожності як психологічного феномену знайшла відображення у роботах Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, А. Прихожан, які стали засновниками сучасних діагностичних підходів до вивчення тривожності. Питання діагностики суб'єктивного переживання самотності досліджували Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон (UCLA Loneliness Scale), а також Є. Осін та Д. Леонтьєв, які запропонували диференційний підхід до вимірювання самотності.

Попри значну кількість наукових розробок, проблема саме кореляційного зв'язку між відчуттям самотності та різними видами тривожності у студентів закладу вищої освіти залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребують подальшого емпіричного обґрунтування питання щодо специфіки взаємодії між різними структурними компонентами самотності (ізоляцією, дисфорією, відчуженням) та різними видами тривожності (ситуативною, особистісною, шкільною, самооцінковою, міжособистісною), а також розробка практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу студентів. Зазначене зумовлює актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити характер і силу взаємозв'язку між відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти, а також розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності й подолання самотності у студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самотності у сучасній психологічній науці, визначити підходи до її розуміння та класифікації.
2. Вивчити тривожність як психологічний феномен, розглянути її сутність, види та чинники виникнення.
3. Дослідити особливості переживання самотності й тривожності у студентському віці та обґрунтувати взаємозв'язок між цими психологічними явищами.

4. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та охарактеризувати методичні засади емпіричного дослідження зв'язку між самотністю й тривожністю у студентів.

5. Провести емпіричне дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності, ситуативної та особистісної тривожності у студентів закладу вищої освіти.

6. Виявити характер та силу кореляційного зв'язку між показниками самотності та різними видами тривожності у студентської молоді.

7. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та подолання самотності у студентів закладу вищої освіти.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що між відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок: чим вищий рівень суб'єктивного переживання самотності у студента, тим вищим є рівень його ситуативної та особистісної тривожності. При цьому передбачається, що особистісна тривожність як стійка властивість особистості має тісніший зв'язок із відчуттям самотності порівняно з ситуативною тривожністю, а структурні компоненти переживання самотності (ізоляція, дисфорія, відчуження) по-різному пов'язані з різними сферами прояву тривожності.

Об'єкт дослідження – психоемоційна сфера студентів закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – зв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення сформульованих завдань у роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів наукового пізнання:

– *теоретичні методи*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація даних науково-психологічної літератури з проблеми дослідження, що дозволило окреслити теоретичні засади вивчення самотності

та тривожності, а також обґрунтувати методичні підходи до їх емпіричного дослідження;

– *емпіричні методи*: психодіагностичне обстеження з використанням комплексу стандартизованих методик: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсон (UCLA Loneliness Scale); «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (для діагностики ситуативної та особистісної тривожності); «Методика діагностики особистісної тривожності» А. Прихожан (для оцінки шкільної, самооцінкової та міжособистісної тривожності); «Диференційний опитувальник переживання самотності» (ДОПС) Є. Осіна та Д. Леонтєва (для діагностики структурних компонентів переживання самотності);

– *методи математико-статистичної обробки даних*: описова статистика (середнє арифметичне, медіана, стандартне відхилення, мінімум, максимум), кореляційний аналіз за критерієм лінійної кореляції Пірсона. Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програмних пакетів Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених із проблеми самотності та тривожності, монографії, статті у фахових наукових журналах, навчальні посібники з загальної, вікової та соціальної психології, матеріали науково-практичних конференцій, дисертаційні дослідження, нормативно-правові документи у сфері вищої освіти, Етичний кодекс психолога, а також достовірні джерела інформаційних ресурсів мережі Інтернет. Емпіричну базу дослідження склали результати психодіагностичного обстеження 60 студентів очної форми навчання 1–4 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

– *проаналізовано* особливості кореляційного зв'язку між структурними компонентами переживання самотності (ізоляцією, дисфорією, відчуженням) та різними видами тривожності (ситуативною, особистісною, шкільною, самооцінковою, міжособистісною) у студентів закладу вищої освіти на основі

комплексного застосування чотирьох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик;

– *удосконалено* методичні підходи до комплексної психодіагностики емоційного стану студентської молоді шляхом застосування принципу методичної триангуляції – поєднання інтегральних та диференційних методик діагностики самотності й тривожності;

– *поглиблено* теоретичні уявлення про особливості переживання самотності й тривожності у студентському віці, а також розуміння взаємозв'язку між цими психологічними явищами як замкненого циклу, у якому самотність і тривожність взаємно підсилюють одна одну.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що отримані емпіричні дані та сформульовані висновки можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти для організації психологічної діагностики, профілактичної та консультативної роботи зі студентами, кураторами академічних груп та викладачами для оптимізації навчально-виховного процесу й створення сприятливого психологічного клімату, адміністрацією закладів вищої освіти для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, самими студентами – для самопізнання, саморозвитку та підвищення власної психологічної компетентності. Розроблені в роботі практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності й подолання самотності можуть стати основою для тренінгових та психокорекційних програм. Матеріали дослідження можуть бути використані у викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія», «Психодіагностика», «Психологічне консультування».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття самотності у сучасній психології: підходи до визначення та класифікації

Проблема самотності у сучасній психології посідає важливе місце серед досліджень емоційного стану особистості, оскільки вона тісно пов'язана із трансформаціями соціального середовища та змінами у структурі міжособистісних взаємин. Вітчизняні дослідники, зокрема В. Баранівський та Л. Терещенко, розглядають самотність як складний психологічний феномен, що відображає внутрішній стан людини, обумовлений дефіцитом значущих соціальних зв'язків. Вони наголошують, що самотність не зводиться лише до фактичної ізоляції, а є передусім суб'єктивним переживанням. Це означає, що навіть за наявності широкого кола спілкування особистість може відчувати глибоку внутрішню відчуженість. Такий підхід підкреслює психологічну природу самотності як індивідуального досвіду [1, с. 73].

У працях М. Бригадира, Я. Бугерка та І. Ревасевича самотність трактується як емоційний стан, що виникає внаслідок незадоволеності потреби у спілкуванні та соціальній підтримці. Автори підкреслюють, що важливу роль у формуванні цього стану відіграє якість міжособистісних зв'язків, а не лише їх кількість. Вони зазначають, що поверхневі контакти не здатні компенсувати потребу у глибокій емоційній близькості. У цьому контексті самотність постає як результат порушення значущих соціальних відносин. Таким чином, вона має як соціальну, так і психологічну природу [5, с. 12].

О. Волошок у своїх дослідженнях акцентує увагу на зв'язку самотності з особистісними характеристиками індивіда. Автор зазначає, що рівень самотності значною мірою залежить від таких факторів, як самооцінка, рівень тривожності та соціальна компетентність. Люди з низькою самооцінкою

частіше відчують себе ізольованими навіть у соціально активному середовищі. Це пояснюється їх схильністю до негативної інтерпретації соціальних ситуацій. Таким чином, самотність виступає як відображення внутрішніх психологічних процесів [9, с. 481].

М. Голяtkіна розглядає самотність у контексті акцентуацій характеру, підкреслюючи, що певні риси особистості можуть сприяти її виникненню. Зокрема, інтровертованість, тривожність та емоційна нестійкість підвищують ризик переживання самотності. Автор наголошує, що такі особистісні особливості ускладнюють процес встановлення міжособистісних контактів. Це, у свою чергу, призводить до соціальної ізоляції. Таким чином, самотність є результатом взаємодії індивідуальних та соціальних чинників [13, с. 54].

У роботах С. Дмитрієвої та співавторів самотність розглядається як складова особистісного розвитку, що може виникати на різних етапах життєвого шляху. Автори зазначають, що переживання самотності може бути як деструктивним, так і конструктивним. У деяких випадках воно сприяє самопізнанню та переосмисленню життєвих цінностей. Однак тривале перебування у стані самотності може негативно впливати на психічне здоров'я. Це свідчить про амбівалентний характер даного феномену [17, с. 102].

С. Діхтяренко та інші дослідники підкреслюють, що самотність є багатовимірним явищем, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Емоційний компонент проявляється у відчутті пустоти та ізоляції. Когнітивний аспект пов'язаний із сприйняттям себе як відокремленого від інших. Поведінковий рівень може включати уникання соціальних контактів. Такий підхід дозволяє комплексно розглядати самотність як психологічний стан [21, с. 88].

Т. Іванова розглядає самотність як стан, що виникає у ситуації невідповідності між очікуваними та реальними соціальними зв'язками. Автор зазначає, що ключовим є саме суб'єктивне сприйняття цієї невідповідності. Людина може мати достатню кількість контактів, але не відчувати їх як значущі.

Це призводить до виникнення емоційного дискомфорту. Таким чином, самотність має індивідуальний характер [25, с. 238].

Д. Максименко підкреслює, що самотність часто виникає у кризові періоди розвитку особистості. Вона може бути пов'язана з процесами самоідентифікації та пошуку власного місця у суспільстві. У цей період людина може відчувати розрив між внутрішнім світом та зовнішнім середовищем. Це сприяє виникненню відчуття ізоляції. Таким чином, самотність є закономірним явищем розвитку [29, с. 91].

Н. Неведомська та Т. Михайловська акцентують увагу на ролі освітнього середовища у формуванні відчуття самотності. Вони зазначають, що недостатній рівень підтримки з боку викладачів та однолітків може сприяти її виникненню. Особливо це актуально для молоді, яка перебуває у процесі адаптації. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у запобіганні самотності. Це підкреслює значення соціального контексту [33, с. 135].

О. Столяренко розглядає самотність як психологічний стан, пов'язаний із незадоволеністю потреби у міжособистісному спілкуванні. Автор підкреслює, що людина є соціальною істотою, тому відсутність значущих контактів викликає дискомфорт. Це проявляється у відчутті відчуженості та ізольованості. Самотність може мати різну інтенсивність та тривалість. Вона є важливим індикатором психологічного благополуччя [37, с. 142].

М. Тимофієва підкреслює, що сучасні умови життя сприяють зростанню рівня самотності серед населення. Це пов'язано з урбанізацією, цифровізацією та змінами у структурі сім'ї. Люди все частіше взаємодіють через технології, що знижує якість емоційних контактів. Це може призводити до поверхневих відносин. У результаті формується відчуття внутрішньої ізоляції [41].

Н. Харченко та Л. Лавренюк зазначають, що самотність тісно пов'язана із процесами соціалізації. Порушення соціалізаційних механізмів може призводити до труднощів у встановленні контактів. Це особливо актуально для молоді. Автори підкреслюють роль соціальних страхів у формуванні самотності. Таким чином, вона має соціально-психологічну природу [45, с. 309].

А. Широких та А. Шевчук розглядають самотність у контексті емоційних порушень. Вони зазначають, що вона часто супроводжується підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю. Це свідчить про взаємозв'язок між різними психологічними станами. Самотність може виступати як фактор ризику для психічного здоров'я. Це підкреслює необхідність її дослідження [49, с. 198].

Я. Барановська підкреслює, що самотність може бути пов'язана з віковими особливостями розвитку. У підлітковому та юнацькому віці вона виникає частіше через процеси самоідентифікації. Молоді люди прагнуть знайти своє місце у суспільстві. Це супроводжується внутрішніми переживаннями. Самотність є одним із таких переживань [2, с. 39].

М. Варій визначає самотність як складний психічний стан, що відображає розрив між потребою у спілкуванні та її задоволенням. Автор підкреслює, що цей стан має індивідуальний характер. Він залежить від особистісних особливостей. Самотність може проявлятися по-різному. Це ускладнює її дослідження [6, с. 214].

О. Галієва звертає увагу на необхідність розмежування понять, пов'язаних із самотністю та емоційними станами. Вона підкреслює, що самотність не є тотожною тривозі чи страху, хоча може бути з ними пов'язана. Це окремий психологічний феномен. Він має власні причини та прояви. Таке розмежування є важливим для наукового аналізу [10, с. 36].

С. Гроф розглядає самотність у контексті глибинних психологічних процесів. Він підкреслює її зв'язок із внутрішнім світом особистості та процесами самопізнання. Самотність може виступати як ресурс для розвитку. Вона сприяє переосмисленню життєвого досвіду. Таким чином, вона має не лише негативні, але й позитивні аспекти [14, с. 178].

У сучасній психології існує кілька підходів до класифікації самотності, що дозволяє систематизувати знання про цей феномен. Найбільш поширеною є класифікація, яка включає:

- емоційну самотність;
- соціальну самотність;

– екзистенційну самотність.

Кожен із цих видів має свої особливості та механізми виникнення (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація видів самотності у сучасній психології

Вид самотності	Основна характеристика	Причини виникнення	Психологічні прояви
Емоційна самотність	Відсутність близьких, довірливих стосунків	Брак емоційної підтримки, розрив значущих зв'язків	Відчуття покинутості, емоційна порожнеча
Соціальна самотність	Недостатня кількість соціальних контактів або включеності в групу	Соціальна ізоляція, труднощі соціалізації	Відчуття ізольованості, відчуженість
Екзистенційна самотність	Усвідомлення власної унікальності та відокремленості	Філософське осмислення буття, кризи ідентичності	Саморефлексія, пошук сенсу життя

Емоційна самотність пов'язана з відсутністю близьких, довірливих стосунків. Вона виникає тоді, коли людина не має емоційної підтримки. Це може проявлятися у відчутті покинутості. Такий стан є особливо болісним. Він впливає на психологічне благополуччя [5, с. 20].

Соціальна самотність, у свою чергу, виникає через відсутність соціальних контактів або включеності у групу. Людина може не мати достатньої кількості соціальних зв'язків. Це призводить до відчуття ізоляції. Такий тип самотності часто пов'язаний із соціальними умовами. Він залежить від середовища. Екзистенційна самотність є більш глибинною формою переживання. Вона пов'язана з усвідомленням власної унікальності та відокремленості від інших. Це філософський аспект самотності. Він не завжди має негативний характер. У деяких випадках він сприяє особистісному розвитку [14, с. 182].

Таким чином, самотність у сучасній психології розглядається як складний багатовимірний феномен, що має різні форми прояву та причини виникнення. Вона може бути як негативним, так і позитивним переживанням залежно від контексту. Різні підходи до її розуміння дозволяють глибше розкрити сутність цього явища. Важливим є врахування індивідуальних та соціальних чинників. Це створює основу для подальших досліджень.

1.2. Тривожність як психологічний феномен: сутність, види та чинники виникнення

Тривожність у сучасній психології розглядається як складний психічний феномен, що відображає емоційний стан напруження, очікування небезпеки та внутрішнього дискомфорту. Вона є однією з базових характеристик емоційної сфери особистості та відіграє важливу роль у регуляції поведінки. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт, тривожність часто є безпредметною та пов'язана з невизначеністю ситуації. Це робить її більш тривалою та дифузною за своїм характером. У психологічному контексті тривожність виступає як універсальна реакція організму на потенційну загрозу [3, с. 112].

Сутність тривожності полягає у специфічному переживанні напруження, яке супроводжується відчуттям небезпеки, навіть якщо вона не є об'єктивно присутньою. Такий стан може виникати внаслідок внутрішніх конфліктів, невизначеності або очікування негативних подій. Тривожність супроводжується фізіологічними проявами, такими як прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, м'язова напруга. Водночас вона має когнітивний вимір, що проявляється у негативних думках і прогнозах. Таким чином, тривожність є комплексним психофізіологічним станом [7, с. 356].

У структурі тривожності прийнято виділяти кілька взаємопов'язаних компонентів, які дозволяють глибше зрозуміти її природу. До них належать:

- емоційний компонент, що відображає переживання страху та напруження;
- когнітивний компонент, пов'язаний із негативними очікуваннями;
- поведінковий компонент, який проявляється у униканні або гіперактивності.

Таке розмежування дає змогу більш детально аналізувати прояви тривожності у різних ситуаціях та умовах [11, с. 204].

Важливим аспектом вивчення тривожності є її диференціація на ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну стресову ситуацію та має тимчасовий характер. Вона є адаптивною, оскільки мобілізує ресурси організму для подолання труднощів. Особистісна тривожність, навпаки, є стійкою характеристикою індивіда та проявляється незалежно від ситуації. Вона визначає загальну схильність людини до переживання тривоги. Такий поділ є ключовим для розуміння природи тривожності [15, с. 97].

Тривожність також можна класифікувати за рівнем її прояву, що дозволяє визначити ступінь її впливу на особистість. Виділяють низький, середній та високий рівні тривожності. Низький рівень може свідчити про недостатню чутливість до загроз. Середній рівень вважається оптимальним, оскільки сприяє ефективній діяльності. Високий рівень тривожності, навпаки, має дезадаптивний характер і може призводити до порушень у поведінці та діяльності [19, с. 144].

Окрім рівнів, тривожність розрізняють за формами її прояву, що відображає різноманітність цього феномену. До основних форм належать:

- реактивна тривожність;
- хронічна тривожність;
- прихована тривожність.

Кожна з цих форм має свої особливості та механізми виникнення, що ускладнює її діагностику та корекцію (табл. 1.2).

Реактивна тривожність виникає як відповідь на конкретні зовнішні обставини, що сприймаються як загрозливі. Вона є короткочасною та зникає після усунення стресового фактору. Такий вид тривожності є нормальним і навіть необхідним для адаптації. Він допомагає людині швидко реагувати на небезпеку. Проте за надмірної інтенсивності може перешкоджати ефективній діяльності [27, с. 53].

Хронічна тривожність характеризується тривалим і стійким перебуванням у стані напруження. Вона не залежить від конкретних ситуацій і може

супроводжувати людину протягом тривалого часу. Такий стан виснажує психічні ресурси. Він негативно впливає на емоційний стан та поведінку. У результаті може формуватися стійке відчуття небезпеки [31, с. 223].

Таблиця 1.2

Основні види та характеристики тривожності

Критерій	Вид тривожності	Характеристика	Прояви
За характером	Ситуативна	Тимчасова реакція на стресову ситуацію	Напруження, мобілізація
	Особистісна	Стійка схильність до тривоги	Постійне занепокоєння
За рівнем	Низький	Слабка реакція на загрозу	Недооцінка небезпеки
	Середній	Оптимальний рівень	Адекватна активність
	Високий	Надмірна тривожність	Паніка, дезадаптація
За формами	Реактивна	Короткочасна відповідь на загрозу	Тимчасове напруження
	Хронічна	Тривалий стан тривоги	Виснаження
	Прихована	Неусвідомлена форма	Дратівливість, уникання

Прихована тривожність проявляється у непрямих формах, таких як дратівливість, агресивність або уникання. Вона може не усвідомлюватися особистістю, але впливає на її поведінку. Це ускладнює її діагностику. Часто така тривожність маскується під інші емоційні стани. Тому її виявлення потребує глибокого психологічного аналізу [35, с. 278].

Важливим аспектом дослідження тривожності є визначення чинників її виникнення, які можуть мати як внутрішній, так і зовнішній характер. До внутрішніх чинників належать особистісні риси, рівень самооцінки та емоційна стабільність. Зовнішні чинники включають соціальне середовище, стресові ситуації та умови життя. Взаємодія цих чинників визначає рівень тривожності. Таким чином, вона є полідетермінованим явищем [39, с. 300].

Серед внутрішніх чинників особливе місце займають особистісні характеристики, які визначають схильність до переживання тривоги. Люди з підвищеною чутливістю та низькою самооцінкою частіше відчувають тривожність. Вони схильні до негативної інтерпретації подій. Це посилює внутрішнє напруження. У результаті формується стійка тривожність [43, с. 117].

Зовнішні чинники також відіграють важливу роль у формуванні тривожності, оскільки вони створюють умови для її виникнення. Соціальне середовище, рівень підтримки та характер міжособистісних відносин мають значний вплив. Негативні життєві події можуть виступати тригерами. Особливо це стосується ситуацій невизначеності. Такі умови підсилюють відчуття тривоги [47, с. 432].

Окрему роль у розвитку тривожності відіграє соціальний досвід особистості, який формується у процесі взаємодії з оточенням. Негативний досвід може сприяти формуванню очікування небезпеки. Це впливає на подальше сприйняття реальності. Людина починає сприймати світ як загрозливий. Це посилює рівень тривожності [50, с. 128].

Важливим чинником є також навчальна діяльність, яка може виступати джерелом стресу та напруження. Високі вимоги, конкуренція та страх невдачі підвищують рівень тривожності. Це особливо актуально для молоді. Постійне перебування у стані напруження негативно впливає на психічне здоров'я. У результаті формується стійка тривожність [4, с. 89].

Крім того, значний вплив мають когнітивні процеси, які визначають спосіб інтерпретації подій. Негативні установки та очікування сприяють виникненню тривожності. Людина схильна перебільшувати небезпеку. Це призводить до формування тривожних думок. У результаті підвищується рівень напруження [8, с. 167].

Соціальні фактори, такі як взаємини з оточенням, рівень підтримки та комунікативні навички, також впливають на тривожність. Недостатність соціальної підтримки посилює відчуття невпевненості. Це сприяє виникненню тривоги. Взаємодія з іншими людьми може як знижувати, так і підвищувати рівень тривожності. Таким чином, соціальний контекст є важливим чинником [12, с. 27].

Особливу роль відіграють умови розвитку особистості, які формують базові установки та емоційні реакції. Несприятливі умови можуть сприяти формуванню тривожності. Це пов'язано з відсутністю відчуття безпеки. У

таких умовах людина стає більш вразливою. Це підвищує ризик розвитку тривожності [16, с. 102].

Таким чином, тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, що має різноманітні прояви та причини виникнення. Вона включає різні компоненти, рівні та форми, що ускладнює її дослідження. Чинники тривожності можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Їх взаємодія визначає індивідуальний рівень тривожності. Це створює основу для подальшого аналізу її зв'язку з іншими психологічними явищами.

1.3. Особливості переживання самотності та тривожності у студентському віці

Студентський вік є особливим етапом життєвого розвитку, який супроводжується інтенсивними особистісними змінами, формуванням світогляду та переосмисленням соціальних ролей. У цей період молода людина переходить від залежності до більшої автономії, що супроводжується як новими можливостями, так і внутрішніми труднощами. Саме в цей час загострюється потреба у самовизначенні, встановленні значущих міжособистісних зв'язків та пошуку власного місця у суспільстві. Водночас ці процеси нерідко супроводжуються почуттям невпевненості та внутрішньої нестабільності. Усе це створює сприятливі умови для виникнення переживань самотності та підвищення рівня тривожності [18, с. 96].

Період навчання у закладі вищої освіти часто пов'язаний із суттєвими змінами життєвого середовища, що вимагає від студента швидкої адаптації. Зміна соціального оточення, нові вимоги до навчальної діяльності та необхідність самостійного прийняття рішень можуть викликати емоційне напруження. У таких умовах відсутність звичних соціальних зв'язків може призводити до відчуття ізольованості. Особливо це характерно для першокурсників, які лише починають адаптацію до нового середовища. У

результаті формується стан, що поєднує елементи самотності та тривожності [20, с. 211].

Самотність у студентському віці часто має специфічний характер, пов'язаний із невідповідністю між очікуваннями та реальністю соціальних взаємин. Молоді люди прагнуть до глибоких, емоційно насичених контактів, однак не завжди можуть їх досягти. Це призводить до внутрішнього конфлікту та відчуття незадоволеності. При цьому зовнішньо студент може бути соціально активним, але внутрішньо відчувати самотність. Такий дисонанс підсилює емоційне напруження [22, с. 74].

Важливою особливістю студентського віку є підвищена чутливість до оцінки з боку оточення, що безпосередньо пов'язано з рівнем тривожності. Молоді люди часто переживають щодо власної успішності, соціального статусу та прийняття у групі. Це формує постійне внутрішнє напруження, яке може проявлятися у різних формах тривожності. Особливо це стосується ситуацій контролю знань, публічних виступів та соціальної взаємодії. Таким чином, тривожність стає невід'ємною складовою студентського життя [24, с. 59].

У структурі переживань студентів самотність і тривожність часто взаємопов'язані та взаємно підсилюють одна одну. Відчуття ізольованості може призводити до зниження впевненості у собі, що, у свою чергу, підвищує рівень тривожності. З іншого боку, висока тривожність може ускладнювати встановлення соціальних контактів, що посилює самотність. Такий взаємозв'язок створює замкнене коло, яке негативно впливає на психологічний стан особистості. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення цих явищ [26, с. 114].

Особливу роль у переживанні самотності відіграє процес соціалізації, який у студентському віці набуває нових форм. Взаємодія з новими людьми, включення у студентські спільноти та формування нових соціальних ролей є важливими завданнями цього періоду. Однак не всі студенти однаково успішно справляються з цими завданнями. Труднощі у комунікації можуть призводити

до відчуття відчуженості. Це, у свою чергу, підсилює переживання самотності (рис. 1.1).

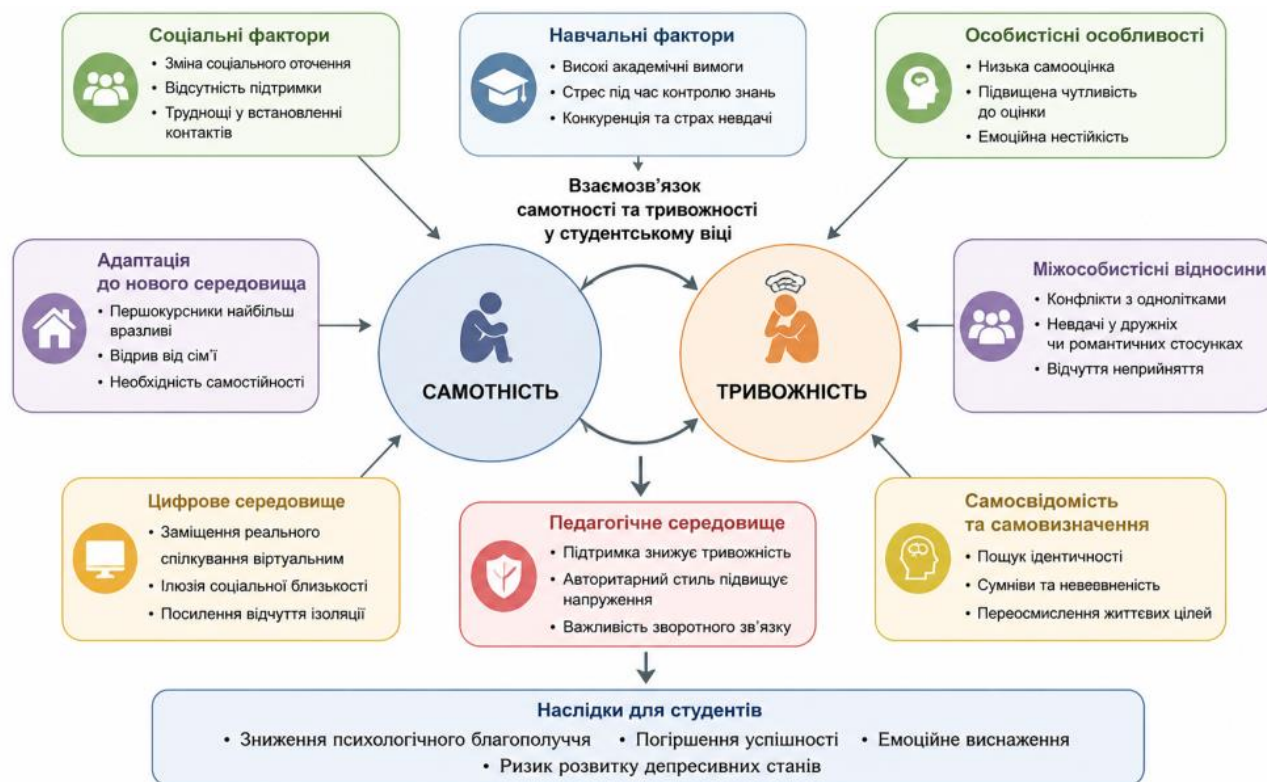


Рис. 1.1. Взаємозв'язок самотності та тривожності у студентському віці

Тривожність у студентів часто пов'язана з навчальною діяльністю, яка виступає одним із головних джерел стресу. Високі академічні вимоги, обмежені часові ресурси та конкуренція створюють постійне напруження. Студенти можуть відчувати страх не впоратися із завданнями або не відповідати очікуванням. Це призводить до формування стійкого рівня тривожності. У результаті знижується ефективність навчальної діяльності [30, с. 214].

У студентському віці важливе значення має розвиток самосвідомості, що також впливає на переживання самотності та тривожності. Молоді люди активно аналізують себе, свої можливості та місце у світі. Це може супроводжуватися сумнівами та внутрішніми переживаннями. У разі відсутності підтримки такі процеси можуть призводити до ізоляції. Таким чином, самосвідомість виступає як фактор ризику [32, с. 113].

Не менш важливим є вплив міжособистісних відносин на емоційний стан студентів, оскільки саме у цей період формуються значущі дружні та романтичні зв'язки. Невдачі у цих сферах можуть викликати сильні емоційні переживання, що проявляються у формі самотності та тривожності. Відсутність підтримки або конфлікти з однолітками посилюють відчуття ізолюваності. Це може призводити до зниження самооцінки. У результаті формується нестабільний емоційний стан [34, с. 10].

Суттєвим чинником є також індивідуально-психологічні особливості студентів, які визначають їхню здатність до адаптації. Рівень емоційної стійкості, комунікативні навички та самооцінка впливають на переживання самотності. Студенти з високим рівнем тривожності більш схильні до відчуття ізолюваності. Вони частіше уникають соціальних контактів. Це ускладнює процес адаптації [36, с. 221].

У сучасних умовах важливу роль відіграє цифрове середовище, яке значною мірою впливає на характер соціальної взаємодії. Хоча воно розширює можливості спілкування, воно не завжди забезпечує емоційну близькість. Віртуальні контакти можуть замінювати реальні, але не компенсують їх повністю. Це може посилювати відчуття самотності. Особливо це актуально для молоді [38, с. 178].

Серед особливостей студентського віку варто виділити також період адаптації першокурсників, який є одним із найбільш складних етапів. Нові умови навчання, зміна соціального статусу та відрив від сім'ї створюють додаткове навантаження. У цей період студенти особливо вразливі до переживання самотності. Це супроводжується підвищенням рівня тривожності. Такий стан потребує підтримки з боку оточення [40, с. 269].

Важливим аспектом є також вплив педагогічного середовища, яке може як знижувати, так і підвищувати рівень тривожності студентів. Підтримка з боку викладачів сприяє формуванню відчуття безпеки. Натомість надмірний контроль або критика можуть посилювати тривожність. Це впливає на

загальний емоційний стан студентів. Таким чином, освітнє середовище відіграє важливу роль [42, с. 119].

Суттєве значення має також рівень соціальної підтримки, який отримує студент. Наявність друзів, підтримка сім'ї та позитивне оточення знижують ризик виникнення самотності. Водночас її відсутність посилює відчуття ізольованості. Соціальна підтримка виступає як захисний фактор. Вона сприяє емоційній стабільності [44, с. 67].

Окрему увагу слід приділити впливу соціальних страхів, які часто супроводжують студентів у процесі взаємодії з оточенням. Страх бути неприйнятним або незрозумілим ускладнює встановлення контактів. Це призводить до уникання соціальних ситуацій. У результаті посилюється самотність. Такий механізм є досить поширеним [46, с. 160].

Успішність навчальної діяльності також тісно пов'язана з рівнем тривожності, оскільки надмірна тривожність може негативно впливати на концентрацію уваги та пам'ять. Студенти з високим рівнем тривожності частіше допускають помилки. Це знижує їх академічну успішність. У результаті формується замкнене коло. Тривожність посилюється ще більше [48, с. 220].

Особливу роль відіграє процес адаптації до нових умов навчання, який визначає рівень психологічного благополуччя студента. Успішна адаптація знижує рівень тривожності та самотності. Натомість труднощі у цьому процесі можуть призводити до їх посилення. Це пов'язано з невпевненістю та відсутністю підтримки. Таким чином, адаптація є ключовим фактором [51, с. 119].

Отже, студентський вік є періодом підвищеної вразливості до переживання самотності та тривожності, що обумовлено як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Взаємозв'язок цих явищ визначає особливості емоційного стану студентів. Вони можуть взаємно підсилювати одне одного, створюючи складні психологічні ситуації. Важливим є врахування індивідуальних особливостей та соціального контексту. Це створює основу для подальших емпіричних досліджень.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми зв'язку між відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів, що дозволило окреслити основні підходи до розуміння цих феноменів у сучасній психології. З'ясовано, що самотність є складним багатовимірним психологічним станом, який має суб'єктивний характер і виникає внаслідок невідповідності між потребою у соціальних контактах та їх реальним задоволенням.

Вона включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а також може мати як деструктивні, так і конструктивні прояви. Розгляд різних підходів до визначення самотності засвідчив її міждисциплінарний характер та складність однозначного трактування. Важливим є також розмежування видів самотності, зокрема емоційної, соціальної та екзистенційної.

Аналіз тривожності як психологічного феномену показав, що вона є полідетермінованим утворенням, яке проявляється у вигляді емоційного напруження, очікування небезпеки та внутрішнього дискомфорту. Визначено, що тривожність має складну структуру, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, а також різні рівні та форми прояву.

Особливу увагу приділено розмежуванню ситуативної та особистісної тривожності, що дозволяє глибше зрозуміти її природу. Встановлено, що на формування тривожності впливають як внутрішні чинники (особистісні характеристики, самооцінка), так і зовнішні (соціальне середовище, стресові ситуації). Це підкреслює складність і багатофакторність даного явища.

У ході дослідження особливостей студентського віку було виявлено, що цей період є особливо чутливим до переживання як самотності, так і тривожності. Це зумовлено процесами адаптації до нових умов навчання, зміною соціального оточення, формуванням ідентичності та підвищеною потребою у соціальному визнанні. Встановлено, що самотність у студентів часто має прихований характер і може поєднуватися з зовнішньою соціальною активністю. Водночас тривожність проявляється у зв'язку з навчальними

навантаженнями, соціальними очікуваннями та невизначеністю майбутнього. Важливим є те, що ці два явища тісно взаємопов'язані та можуть взаємно підсилювати одне одного.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Проведення емпіричного дослідження зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентської молоді вимагає чіткої організації, виваженого підбору методичного інструментарію, а також обґрунтування характеристик вибірки респондентів. Методичний апарат дослідження побудований на принципах валідності, надійності, репрезентативності та етичної відповідальності, які є базовими для сучасної емпіричної психології. Зважаючи на специфіку студентського віку як періоду активного формування особистості, важливим є врахування індивідуальних, вікових та соціально-психологічних особливостей учасників дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти серед студентів очної форми навчання. Загальна вибірка склала 60 студентів віком від 17 до 23 років, які навчаються на 1–4 курсах бакалаврського рівня вищої освіти. Такий обсяг вибірки відповідає мінімальним вимогам для проведення кореляційного дослідження з використанням параметричних статистичних критеріїв, оскільки забезпечує достатній рівень статистичної потужності та обґрунтованості висновків.

До складу вибірки увійшло 38 осіб жіночої статі (63,3%) та 22 осіб чоловічої статі (36,7%). Такий гендерний розподіл є типовим для гуманітарних спеціальностей закладів вищої освіти. За курсом навчання вибірка розподілилася наступним чином: студенти 1 курсу – 13 осіб, 2 курсу – 28 осіб, 3 курсу – 13 осіб, 4 курсу – 6 осіб. Залучення студентів різних курсів дозволяє охопити весь період бакалаврського навчання, включаючи фазу адаптації до

вишу (1 курс), фазу інтенсивного навчання (2–3 курси) та завершальний етап (4 курс).

Участь у дослідженні була добровільною, анонімною та конфіденційною. Перед початком тестування усіх респондентів було поінформовано про мету, завдання та процедуру дослідження, гарантовано конфіденційність отриманих даних та можливість отримати індивідуальний зворотний зв'язок за результатами обстеження. Кожен учасник підтвердив свою згоду на участь у дослідженні. Етичні принципи дотримувалися відповідно до Етичного кодексу психолога та загальноприйнятих міжнародних стандартів проведення психологічних досліджень.

При формуванні методичного інструментарію дослідження ми керувалися наступними критеріями: 1) валідність – здатність методики вимірювати саме той психологічний феномен, для діагностики якого вона призначена; 2) надійність – стійкість результатів вимірювання при повторному застосуванні; 3) стандартизованість – наявність нормативних даних та чітких процедур обробки результатів; 4) адаптованість до україномовної аудиторії; 5) комплексність – можливість багатовимірного оцінювання досліджуваних феноменів; 6) практичність – оптимальна тривалість обстеження та зрозумілість інструкцій для респондентів.

Зважаючи на багатовимірність досліджуваних феноменів – самотності та тривожності – ми обрали комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно охарактеризувати рівень суб'єктивного відчуття самотності та різні види тривожності. Такий підхід відповідає принципу методичної триангуляції, який полягає у використанні декількох методик для діагностики одного й того ж психологічного конструкту з метою підвищення достовірності результатів.

Перша методика – «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (автори Д. Рассел і М. Фергюсон, відома також як шкала UCLA Loneliness Scale). Ця методика є одним з найбільш визнаних у світовій психологічній науці інструментів вимірювання суб'єктивного переживання

самотності, має тривалу історію використання, високі психометричні показники та широку базу нормативних даних. Вона дозволяє отримати загальний інтегральний показник рівня самотності.

Друга методика – «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера у адаптації Ю. Ханіна. Ця методика спрямована на диференційовану діагностику двох взаємопов'язаних, але якісно різних видів тривожності – ситуативної (як реактивного стану) та особистісної (як стійкої властивості особистості). Концепція двох видів тривожності, розроблена Ч. Спілбергером, є однією з найбільш впливових у психології тривожності та широко використовується у наукових дослідженнях і клінічній практиці.

Третя методика – «Методика діагностики особистісної тривожності» А. Прихожан. Ця методика доповнює попередню та дозволяє більш диференційовано оцінити різні сфери прояву особистісної тривожності – шкільну (навчальну), самооцінкову, міжособистісну та магічну. Використання цієї методики обумовлене необхідністю отримання детальної картини тривожних проявів у різних сферах життєдіяльності студентської молоді.

Четверта методика – «Диференційний опитувальник переживання самотності» (ДОПС) Є. Осіна та Д. Леонтєва. На відміну від шкали UCLA, яка дає інтегральний показник самотності, ДОПС дозволяє диференційовано оцінити три основні модальності переживання самотності – ізоляцію, дисфорію самотності та відчуження, а також позитивне самовідчуття під час перебування на самоті. Таке диференційоване вимірювання дає можливість більш точно описати структуру переживання самотності у досліджуваних.

Комплексне використання вказаних методик забезпечує валідність і репрезентативність отриманих результатів, дозволяє охопити досліджувані феномени у їхній багатовимірності та виявити статистично значущі зв'язки між показниками. Усі методики добре адаптовані для україномовної аудиторії, мають перевірені психометричні характеристики та широко застосовуються у вітчизняних емпіричних дослідженнях.

Процедура збору емпіричних даних здійснювалася у груповій формі з дотриманням стандартизованих умов: тиха, добре освітлена аудиторія, відсутність зовнішніх перешкод, чіткі та зрозумілі інструкції. Кожен учасник отримував комплект із чотирьох опитувальників та індивідуальний бланк для фіксації відповідей. Загальна тривалість обстеження становила приблизно 50–60 хвилин з можливістю невеликої перерви.

Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за двома напрямками: кількісним та якісним. Кількісний аналіз передбачав підрахунок первинних балів за кожною методикою згідно з ключами авторів, обчислення показників описової статистики (середнє арифметичне, медіана, стандартне відхилення, мінімум, максимум), визначення розподілу рівнів вираженості ознак, а також застосування критерію лінійної кореляції Пірсона для виявлення зв'язків між показниками самотності й тривожності. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих кількісних даних, виявлення психологічних закономірностей та формулювання обґрунтованих висновків. Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмних пакетів Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics.

2.2. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюсон у 1978 році в Каліфорнійському університеті Лос-Анджелеса (UCLA Loneliness Scale), є одним із найбільш широко застосовуваних у світовій психологічній науці інструментів вимірювання самотності. Методика пройшла декілька переглядів та модифікацій, остання версія (Revised UCLA Loneliness Scale) містить 20 тверджень, що відображають різні аспекти переживання самотності.

Теоретико-методологічну основу шкали становить уявлення про самотність як суб'єктивне, неприємне переживання, що виникає внаслідок

невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальних контактів особистості. На відміну від об'єктивної соціальної ізоляції, самотність у концепції Д. Рассела розглядається як суто суб'єктивний феномен, який може переживатися навіть у щільному соціальному оточенні.

Психометричні характеристики шкали UCLA є високими. Внутрішня узгодженість пунктів (коефіцієнт α Кронбаха) за різними дослідженнями коливається в межах 0,89–0,94. Тест-ретестова надійність за період два місяці становить 0,73. Шкала має високу конструктну, конвергентну та дискримінантну валідність, що підтверджено численними кореляційними та факторними дослідженнями. Методика була адаптована до україномовної аудиторії та продемонструвала задовільні психометричні характеристики у вітчизняних дослідженнях.

Структурно методика складається з 20 тверджень, які описують різні ситуації, пов'язані з переживанням самотності, соціальною ізоляцією, відчуттям непорозумілості з боку оточуючих. До прикладу: «Я почуваюся в гармонії з оточуючими мене людьми», «Мені бракує дружнього спілкування», «Мені нема до кого звернутися», «Я почуваюся повністю самотнім» та інші. Половина тверджень сформульовані прямо (свідчать про наявність самотності), інша половина – у зворотній формі (свідчать про її відсутність). Така структура опитувальника зменшує ймовірність формальних відповідей та підвищує достовірність результатів.

Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони відчувають те, про що йдеться у кожному твердженні, за чотирибальною шкалою Лайкерта: 1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто». При обробці результатів зворотні твердження перекодовуються (4→1, 3→2, 2→3, 1→4), після чого підраховується сумарний бал. Загальний показник рівня суб'єктивного відчуття самотності може коливатися в межах від 20 до 80 балів. Чим вищий бал, тим вищий рівень переживання самотності.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється за такою шкалою рівнів: від 20 до 40 балів – низький рівень суб'єктивного відчуття самотності;

від 41 до 55 балів – середній рівень; від 56 до 80 балів – високий рівень самотності. Низький рівень свідчить про задоволеність респондента своїм соціальним оточенням, наявність достатньої кількості значущих міжособистісних зв'язків, відсутність суттєвих емоційних переживань, пов'язаних з ізоляцією. Середній рівень може вказувати на епізодичне переживання самотності, певну незадоволеність якістю або кількістю соціальних контактів, наявність окремих ситуацій ізолюваності. Високий рівень самотності свідчить про стійке, інтенсивне переживання соціальної ізоляції, непорозумілості з боку оточуючих, відсутність значущих міжособистісних зв'язків, що супроводжується негативними емоційними переживаннями.

Перевагами методики Д. Рассела є її стислість (час проведення – 8–10 хвилин), простота інструкції та обробки результатів, висока надійність та валідність, наявність значного масиву нормативних даних, можливість групового застосування. Методика широко використовується у клінічній практиці, у дослідженнях вікової, соціальної, медичної психології, а також у крос-культурних дослідженнях самотності.

Серед обмежень шкали UCLA дослідники вказують на те, що вона дає лише інтегральний показник рівня самотності, не диференціюючи її структурних компонентів та модальностей. Саме тому у нашому дослідженні шкала UCLA доповнена «Диференційним опитувальником переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтьєва, який дозволяє оцінити структурні компоненти переживання самотності та компенсує цей недолік.

У контексті нашого дослідження методика Д. Рассела використовується як основний інструмент діагностики загального рівня суб'єктивного відчуття самотності у студентської молоді, що дозволяє виявити досліджуваних з різними рівнями самотності та надалі проаналізувати кореляційні зв'язки між цим показником та різними видами тривожності.

Текст опитувальника, інструкція для респондентів та ключ для обробки результатів представлені у Додатку А. Бланк фіксації індивідуальних відповідей розміщений у Додатку Б.

2.3. Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Шкала тривожності, розроблена американським психологом Ч. Спілбергером (Charles Spielberger) у 1970 році під назвою State-Trait Anxiety Inventory (STAI), є однією з найбільш визнаних та широко вживаних методик діагностики тривожності у світовій психології. У 1976 році методика була адаптована до російськомовної (а пізніше – до україномовної) аудиторії радянським психологом Ю. Ханіним, що зумовило широке її застосування у вітчизняній психологічній практиці та науці.

Теоретичною основою методики є концепція Ч. Спілбергера про два якісно різні види тривожності – ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію та характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, нервозності. Особистісна тривожність розуміється як відносно стійка індивідуальна характеристика, тенденція особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозові та реагувати на них підвищенням ситуативної тривожності. Висока особистісна тривожність є передумовою для частих переживань ситуативної тривожності навіть у відносно нейтральних ситуаціях.

Психометричні характеристики методики Спілбергера-Ханіна є високими: внутрішня узгодженість шкал коливається в межах 0,83–0,92, тест-ретестова надійність становить 0,73–0,86. Методика має високу конструктну та критеріальну валідність, підтверджену у численних дослідженнях. Шкала особистісної тривожності корелює з іншими опитувальниками тривожності (Тейлор, Кеттелл, Айзенк) на рівні 0,75–0,85, а шкала ситуативної тривожності адекватно реагує на стресові ситуації, що підтверджує її чутливість.

Структурно опитувальник Спілбергера-Ханіна складається з двох шкал по 20 тверджень у кожній – загалом 40 тверджень. Перша шкала спрямована на діагностику ситуативної тривожності, друга – особистісної. Інструкції до шкал різняться: для оцінювання ситуативної тривожності респондент повинен відповісти, як він почувається саме зараз, у даний момент; для оцінювання особистісної тривожності – як він почувається зазвичай.

Респондентам пропонується відповісти на твердження за чотирибальною шкалою: для ситуативної тривожності – 1 («Ні, це зовсім не так»), 2 («Мабуть, так»), 3 («Вірно»), 4 («Цілком вірно»); для особистісної тривожності – 1 («Майже ніколи»), 2 («Іноді»), 3 («Часто»), 4 («Майже завжди»). Половина тверджень у кожній шкалі сформульовані прямо, інша половина – у зворотній формі, що зменшує ймовірність формальних відповідей.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сум балів окремо за шкалою ситуативної та шкалою особистісної тривожності з урахуванням перекодування зворотних тверджень. Загальний показник за кожною шкалою може коливатися в межах від 20 до 80 балів. Інтерпретація результатів здійснюється за такою шкалою: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31–45 балів – помірний рівень; 46 і більше балів – високий рівень тривожності.

Низький рівень ситуативної тривожності свідчить про стан спокою, врівноваженості, відсутність емоційного напруження у поточний момент. Помірний рівень є нормативним і відповідає адекватній мобілізації організму. Високий рівень ситуативної тривожності може вказувати на наявність актуальної стресової ситуації, психоемоційного напруження, що вимагає уваги психолога. Низький рівень особистісної тривожності свідчить про стійкість особистості до стресових впливів, низьку тривожну реактивність. Помірний рівень є нормативним показником і свідчить про збалансовану структуру особистості. Високий рівень особистісної тривожності може вказувати на наявність невротичних рис, схильність до тривожних розладів, потребу в психологічній підтримці та корекції.

У контексті проблеми дослідження зв'язку самотності і тривожності методика Спілбергера-Ханіна має особливу цінність, оскільки дозволяє розрізнити, чи пов'язана самотність переважно з ситуативним емоційним станом, чи зі стійкою рисою особистості. Така диференціація має не лише наукове, але й практичне значення для розроблення психокорекційних та профілактичних заходів.

Серед переваг методики Спілбергера-Ханіна варто виділити її диференційований підхід до оцінки тривожності, оскільки вона дозволяє окремо визначати рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це дає можливість більш точно аналізувати емоційний стан людини: ситуативна тривожність відображає реакцію на конкретні обставини чи стресові події, тоді як особистісна характеризує стійку схильність особистості до переживання тривоги. Методика має високі показники надійності та валідності, що забезпечує достовірність отриманих результатів і робить її ефективним інструментом психологічної діагностики.

Крім того, методика відзначається простотою проведення та обробки результатів, що дозволяє використовувати її як у наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності психологів. Наявність широкої нормативної бази забезпечує можливість порівняння результатів різних вікових і професійних груп. Завдяки своїй універсальності та інформативності методика Спілбергера-Ханіна широко застосовується у клінічній психології, психіатрії, психотерапії, спортивній психології, освітніх дослідженнях, а також у сфері кризового консультування та психологічної підтримки.

Серед обмежень дослідники вказують на певну культурну специфічність нормативів, необхідність обережного використання методики у роботі з підлітками (у нашому дослідженні усі респонденти є повнолітніми, тому це обмеження не є релевантним), а також на те, що методика дає лише кількісну оцінку рівня тривожності, не розкриваючи її змістових особливостей. Цей недолік у нашому дослідженні компенсується додатковим використанням методики А. Прихожан, яка дозволяє виявити сферу прояву тривожності.

Методика Спілбергера-Ханіна у нашому дослідженні застосовується як основний інструмент діагностики ситуативної та особистісної тривожності, результати якого підлягають кореляційному аналізу з показниками самотності, що дозволяє виявити психологічну природу зв'язку між цими феноменами.

Текст опитувальника, інструкція та ключ для обробки результатів представлені у Додатку В. Бланки індивідуальних відповідей фіксуються у відповідних формах (див. Додаток Б).

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної бакалаврської роботи здійснено опис методичних засад емпіричного дослідження зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти. Зокрема, охарактеризовано вибірку дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, проаналізовано теоретико-методологічні засади та психометричні характеристики основних застосованих методик.

Емпіричне дослідження проведено серед 60 студентів закладу вищої освіти віком 17–23 років. Вибірка є збалансованою за гендерним складом та представляє студентів усіх курсів бакалаврського рівня вищої освіти. Дотримано принципів добровільності, анонімності, конфіденційності та інформованої згоди учасників дослідження.

Обґрунтовано вибір комплексу із чотирьох психодіагностичних методик: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон), «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, «Методика діагностики особистісної тривожності» А. Прихожан та «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна, Д. Леонтьєва. Такий вибір забезпечує методичну триангуляцію, валідність і репрезентативність отриманих результатів, дозволяє охарактеризувати досліджувані феномени у їхній багатовимірності.

Усі застосовані методики мають високі психометричні характеристики, апробовані у вітчизняних та зарубіжних емпіричних дослідженнях, стандартизовані, адаптовані до україномовної аудиторії. Сукупно методики дають можливість оцінити загальний рівень суб'єктивного відчуття самотності та її структурні компоненти (ізоляцію, дисфорію, відчуження), а також різні види тривожності – ситуативну, особистісну, з диференціацією за сферами прояву (навчальною, самооцінковою, міжособистісною).

Описано процедуру збору та обробки емпіричних даних, що передбачає поєднання кількісного аналізу (описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона) та якісної інтерпретації результатів. Дотримано стандартизованих умов проведення тестування, що забезпечує надійність отриманих даних.

Сформований методичний апарат дослідження повною мірою відповідає поставленим завданням і дозволяє перейти до здійснення емпіричного дослідження, результати якого будуть представлені у третьому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти проводилось упродовж 2024–2025 навчального року. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти, які навчаються на 1–4 курсах бакалаврського рівня. Загальна вибірка є гомогенною за основними соціально-демографічними параметрами та репрезентативною для популяції студентської молоді 38 осіб жіночої статі (63,3%) та 22 осіб чоловічої статі (36,7%).

Емпіричне дослідження проводилося у три послідовні етапи. На першому, підготовчому етапі було сформовано вибірку респондентів та підготовлено необхідний психодіагностичний інструментарій. Для кожного учасника підготовлено комплект бланків, який включав чотири психодіагностичні методики. Також дослідником було організовано інструктаж респондентів щодо особливостей проходження обстеження, порядку заповнення бланків та дотримання умов проведення дослідження.

Особлива увага приділялася етичним аспектам організації дослідження. Усі учасники були поінформовані про мету та зміст дослідження, добровільний характер участі, а також гарантії конфіденційності отриманих результатів. Після ознайомлення з умовами проведення дослідження від кожного респондента було отримано інформовану згоду на участь в обстеженні.

На другому, основному етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження. Тестування здійснювалося у малих групах (по 8–12 осіб) у спеціально обладнаній аудиторії з оптимальними умовами для проведення психодіагностики: достатнім освітленням, тишею, комфортним

температурним режимом. Послідовність застосування методик була такою: спочатку – методика Д. Рассела для діагностики самотності, далі – шкала Спілбергера-Ханіна (ситуативна, потім особистісна тривожність), згодом – методика А. Прихожан, наприкінці – Диференційний опитувальник переживання самотності. Така послідовність дозволила запобігти ефекту втоми у респондентів та забезпечила якість заповнення усіх опитувальників. Тривалість обстеження на одного респондента склала 50–60 хвилин з можливістю короткої перерви.

На третьому, заключному етапі проводилася обробка та аналіз отриманих даних. Первинна обробка передбачала підрахунок «сирих» балів за кожною методикою згідно з ключами, з урахуванням перекодування зворотних тверджень. Вторинна обробка включала: обчислення показників описової статистики (середнього арифметичного, медіани, стандартного відхилення, мінімуму, максимуму), визначення розподілу досліджуваних за рівнями вираженості показників, обчислення коефіцієнтів лінійної кореляції Пірсона для виявлення статистичних зв'язків між показниками самотності й тривожності. Статистична значущість коефіцієнтів кореляції визначалася за t-критерієм Стьюдента з рівнями значущості $p < 0,05$, $p < 0,01$ та $p < 0,001$.

Усі емпіричні дані оброблялися із використанням програмних пакетів Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics версії 26,0. Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до нормативних показників та теоретичних засад використаних методик. Усі статистичні розрахунки виконано з відповідним рівнем математичної точності.

Особлива увага у процесі дослідження приділялася етичним аспектам: усі дані оброблялися знеособлено, респонденти отримали можливість ознайомитися з індивідуальними результатами обстеження та психологічними рекомендаціями за потребою. У випадках виявлення у досліджуваних дуже високих показників тривожності або самотності, які могли свідчити про наявність дезадаптаційних проявів, респондентам пропонувалася консультація психолога.

3.2. Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності у студентів

Першим етапом аналізу отриманих емпіричних даних стало вивчення рівня суб'єктивного відчуття самотності у студентів закладу вищої освіти за допомогою методики Д. Рассела та М. Фергюсон (UCLA Loneliness Scale). Аналіз результатів передбачав підрахунок описової статистики, визначення розподілу досліджуваних за рівнями самотності та аналіз отриманих даних з урахуванням гендерної та курсової специфіки.

Узагальнені результати діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності у студентської молоді представлено у таблиці 3,1. Середнє значення показника самотності за вибіркою склало 44,78 бала при стандартному відхиленні 9,93. Медіана дорівнює 43 балам, мінімальне значення – 25 балів, максимальне – 79 балів. Розкид показників свідчить про наявність у вибірці студентів з різними рівнями переживання самотності – від практично відсутніх проявів до інтенсивних переживань соціальної ізоляції (рис. 3.1).

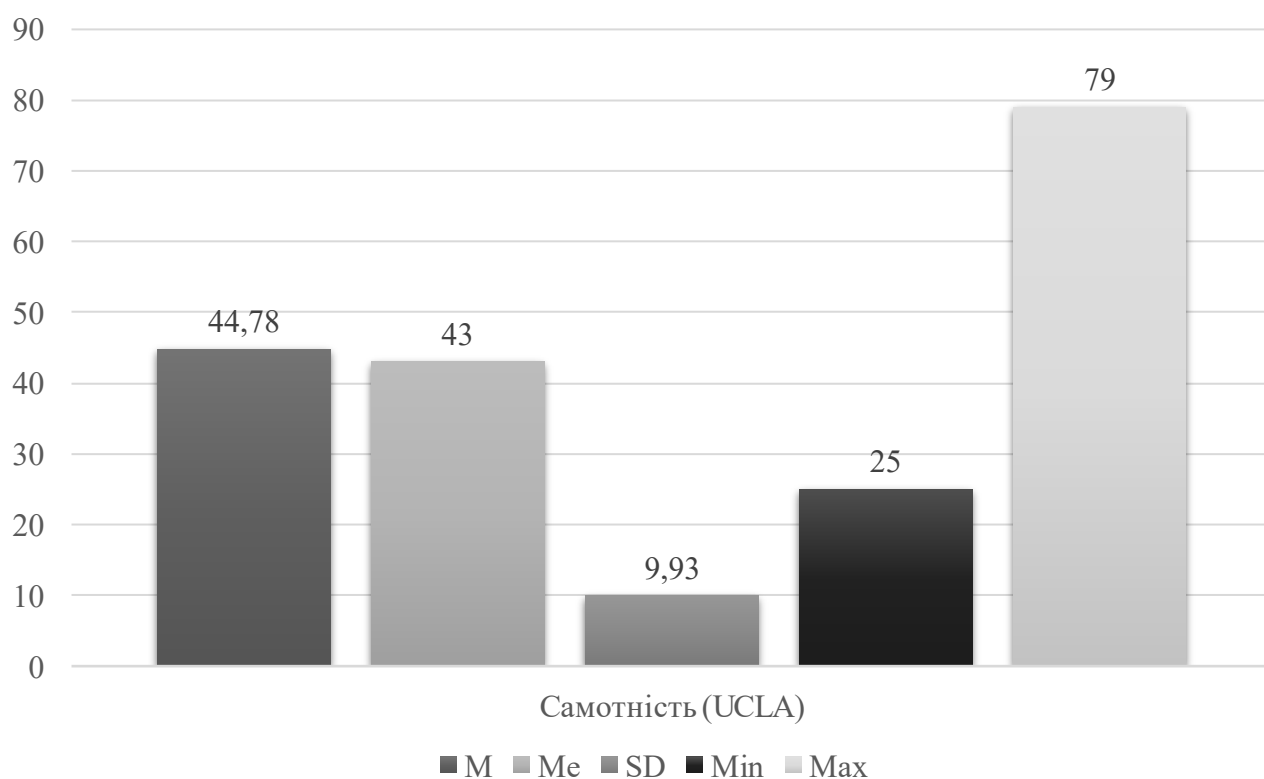


Рис. 3.1. Описова статистика показника суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела (n=60)

Середнє значення показника самотності (44,78 бала) знаходиться у межах помірного рівня переживання самотності, що відповідає віковим особливостям студентського періоду. Період навчання у закладі вищої освіти традиційно розглядається як період підвищеної вразливості до переживання самотності, оскільки молода людина опиняється у новому соціальному середовищі, втрачає звичні зв'язки зі шкільним оточенням, переживає кризу ідентичності, формує нові міжособистісні зв'язки. Стандартне відхилення ($SD=9,93$) свідчить про доволі суттєвий розкид індивідуальних значень навколо середнього, що вказує на гетерогенність вибірки за рівнем переживання самотності та необхідність більш детального аналізу розподілу досліджуваних за рівнями.

Таблиця 3.1

Розподіл студентів за рівнями суб'єктивного відчуття самотності (n=60)

Рівень самотності	Кількість	%	Діапазон балів
Низький	16	26,7	20–40 балів
Середній	36	60,0	41–55 балів
Високий	8	13,3	56–80 балів
Загалом	60	100,0	–

Аналіз розподілу студентів за рівнями суб'єктивного відчуття самотності виявив наступну картину. Низький рівень самотності продемонстрували 16 студентів, що становить 26,7% від загальної вибірки. Ці студенти характеризуються задоволеністю своїм соціальним оточенням, наявністю достатньої кількості значущих міжособистісних зв'язків, відсутністю суттєвих емоційних переживань, пов'язаних з ізоляцією. У їхньому повсякденному житті присутні близькі друзі, підтримуючі сімейні стосунки, активне соціальне життя.

Середній рівень переживання самотності виявлено у 36 студентів, що складає 60,0% вибірки. Це найбільша підгрупа, що свідчить про загальну тенденцію помірного, епізодичного переживання самотності у студентському середовищі. Такі студенти періодично відчувають потребу в глибших соціальних контактах, можуть переживати моменти емоційної ізоляції, особливо у періоди підвищеного академічного навантаження, сесійних періодів, при переході на новий курс або після конфліктів з близькими.

Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності зафіксований у 8 студентів (13,3% вибірки). Ця підгрупа потребує особливої уваги психологів закладу вищої освіти, оскільки інтенсивне переживання самотності може супроводжуватися депресивними симптомами, академічною неуспішністю, ризикованою поведінкою. Ці студенти, ймовірно, мають недостатню підтримуючу мережу, переживають утруднення у встановленні близьких міжособистісних зв'язків, відчувають непорозумілість з боку оточуючих.

Графічно розподіл студентів за рівнями самотності представлено на рисунку 3.2.

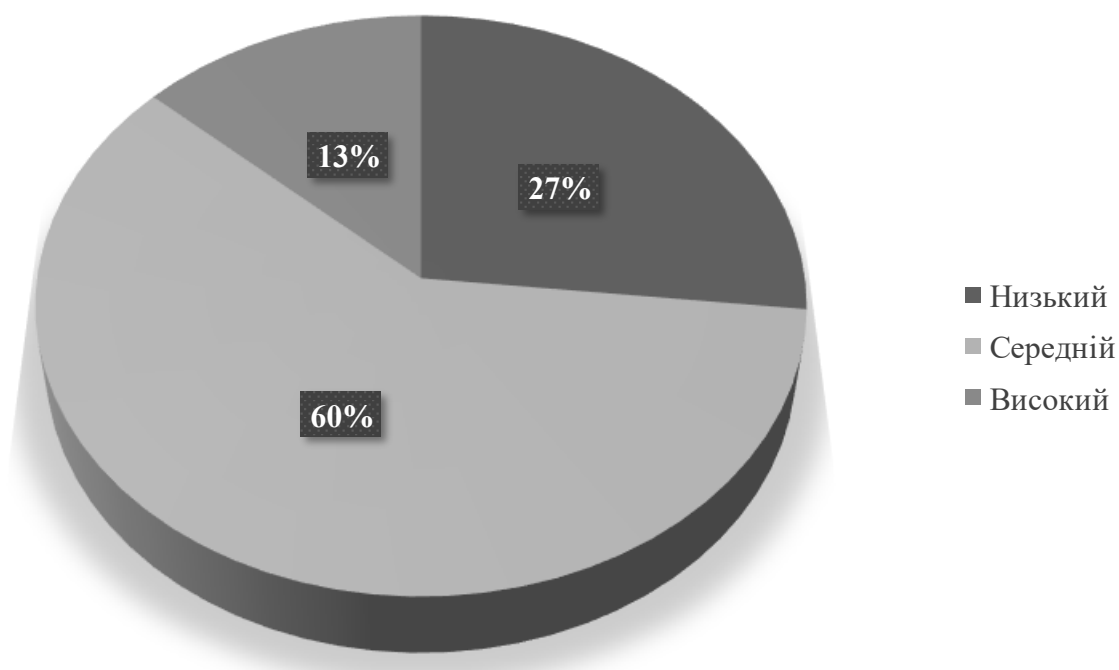


Рис. 3.2. Розподіл студентів за рівнями суб'єктивного відчуття самотності (за методикою Д. Рассела)

Окремий інтерес становить аналіз гендерних особливостей переживання самотності студентами. Як видно з таблиці 3,3, середній рівень самотності у дівчат-студенток ($M=47,32$) дещо вищий, ніж у хлопців ($M=40,41$). Це може пояснюватися декількома чинниками: по-перше, дівчата традиційно більш відкрито рефлексують над емоційними переживаннями та частіше визнають їх наявність; по-друге, для дівчат значущість якісних, глибоких міжособистісних

стосунків може бути вищою, що робить їх більш вразливими до переживання самотності у разі дефіциту таких зв'язків; по-третє, гормональні особливості та соціокультурні очікування можуть посилювати емоційну реактивність на ситуації соціальної ізольованості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Гендерні відмінності у рівні суб'єктивного відчуття самотності у студентів
(n=60)**

Стать	Кількість осіб	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Жіноча	38	47,32	9,76
Чоловіча	22	40,41	9,01

Для більш детального дослідження структури переживання самотності було проведено діагностику за допомогою Диференційного опитувальника переживання самотності (ДОПС) Є. Осіна та Д. Леонтєва. Результати представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Описова статистика показників переживання самотності за методикою Є.
Осіна та Д. Леонтєва (ДОПС) (n=60)**

Шкала ДОПС	M	SD	Min	Max
Ізоляція	14,93	3,87	6	24
Дисфорія самотності	12,6	3,32	5	20
Відчуження	17,22	4,14	7	28
Загальне переживання самотності	44,75	9,26	28	72

Дані таблиці 3.3 розширюють картину переживання самотності у студентській вибірці. Серед окремих шкал ДОПС найвищі показники зафіксовані за шкалою «Відчуження» (M=17,22), що свідчить про достатньо виражене суб'єктивне переживання непорозумілості з боку оточуючих, відсутності справжньої близькості з іншими людьми, нездатності розділити свої думки й почуття із значущими іншими. Це характерне переживання для періоду пошуку ідентичності, в якому перебувають студенти.

Шкала «Ізоляція» (M=14,93) показує середньовиражений рівень переживання браку соціальних контактів, відсутності надійної дружньої

підтримки. Шкала «Дисфорія самотності» ($M=12,6$) відображає негативне емоційне переживання стану самотності, неприємні відчуття при перебуванні наодинці.

Загальний інтегральний показник переживання самотності за ДОПС ($M=44,75$, $SD=9,26$) корелює зі шкалою UCLA, що буде проаналізовано далі і свідчить про конвергентну валідність обох методик. Сукупно показники ДОПС підтверджують і деталізують картину, отриману за шкалою UCLA: студентська вибірка характеризується помірним рівнем переживання самотності з певною часткою досліджуваних, які мають виражене переживання різних аспектів самотності, що потребує психологічної уваги.

3.3. Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності у студентів

Наступним важливим етапом емпіричного дослідження стала діагностика рівня тривожності у студентів. Тривожність у нашому дослідженні діагностувалася за двома методиками: шкалою Спілбергера-Ханіна, яка дозволяє розрізнити ситуативну та особистісну тривожність, та методикою А.М. Прихожан, яка дає більш диференційовану картину особистісної тривожності за окремими сферами її прояву.

Узагальнені результати діагностики тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Описова статистика показників тривожності за методикою Ч.Д.

Спілбергера – Ю.Л. Ханіна (n=60)

Показник тривожності	M	SD	Min	Max
Ситуативна тривожність (СТ)	47,95	10,46	27	80
Особистісна тривожність (ОТ)	48,17	8,53	27	75

Як видно з таблиці, середнє значення ситуативної тривожності у студентів склало 47,95 бала при стандартному відхиленні 10,46; особистісної тривожності

– 48,17 бала при $SD=8,53$. Обидва показники знаходяться на межі помірної і високого рівнів тривожності, що свідчить про загалом підвищений рівень тривожних переживань у досліджуваній вибірці.

Звертає на себе увагу той факт, що середні значення ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваній вибірці є доволі близькими. Це може свідчити про наявність тісного зв'язку між ситуативною та особистісною тривожністю в умовах студентського періоду навчання, коли тривожні особистісні риси постійно актуалізуються в реальних навчально-стресових ситуаціях.

Для більш детальної характеристики розподілу досліджуваних за рівнями тривожності було здійснено категоризацію отриманих балів за нормативними градаціями (низький, помірний, високий рівень). Результати наведено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Розподіл студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності
(n=60)**

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	к-сть	%	к-сть	%
Низький (до 30 балів)	3	5,0	1	1,7
Помірний (31–45)	23	38,3	21	35,0
Високий (46 і більше)	34	56,7	38	63,3
Загалом	60	100,0	60	100,0

Аналіз розподілу студентів за рівнями ситуативної тривожності показує, що низький рівень виявлений лише у 3 студентів (5,0% вибірки), помірний – у 23 студентів (38,3%), високий – у 34 студентів (56,7%). Така картина свідчить про те, що більшість опитаних студентів на момент проведення дослідження перебували у стані підвищеного емоційного напруження. Це може бути пов'язано як з актуальною академічною ситуацією (періодом сесії, контрольних заходів, написанням курсових та кваліфікаційних робіт), так і з більш загальними чинниками – нестабільною соціально-економічною та політичною ситуацією в країні, особистими життєвими обставинами.

За шкалою особистісної тривожності розподіл є ще більш насиченим у бік підвищених значень. Низький рівень виявлено лише у 1 студента (1,7%), помірний – у 21 студентів (35,0%), високий – у 38 студентів (63,3%). Таким чином, понад половина досліджених студентів характеризуються високим рівнем особистісної тривожності як стійкою рисою, що свідчить про схильність широкого кола ситуацій сприйматися як загрозові та реагувати на них підвищеною тривожною реакцією.

Графічно розподіл студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності зображено на рисунку 3.3.

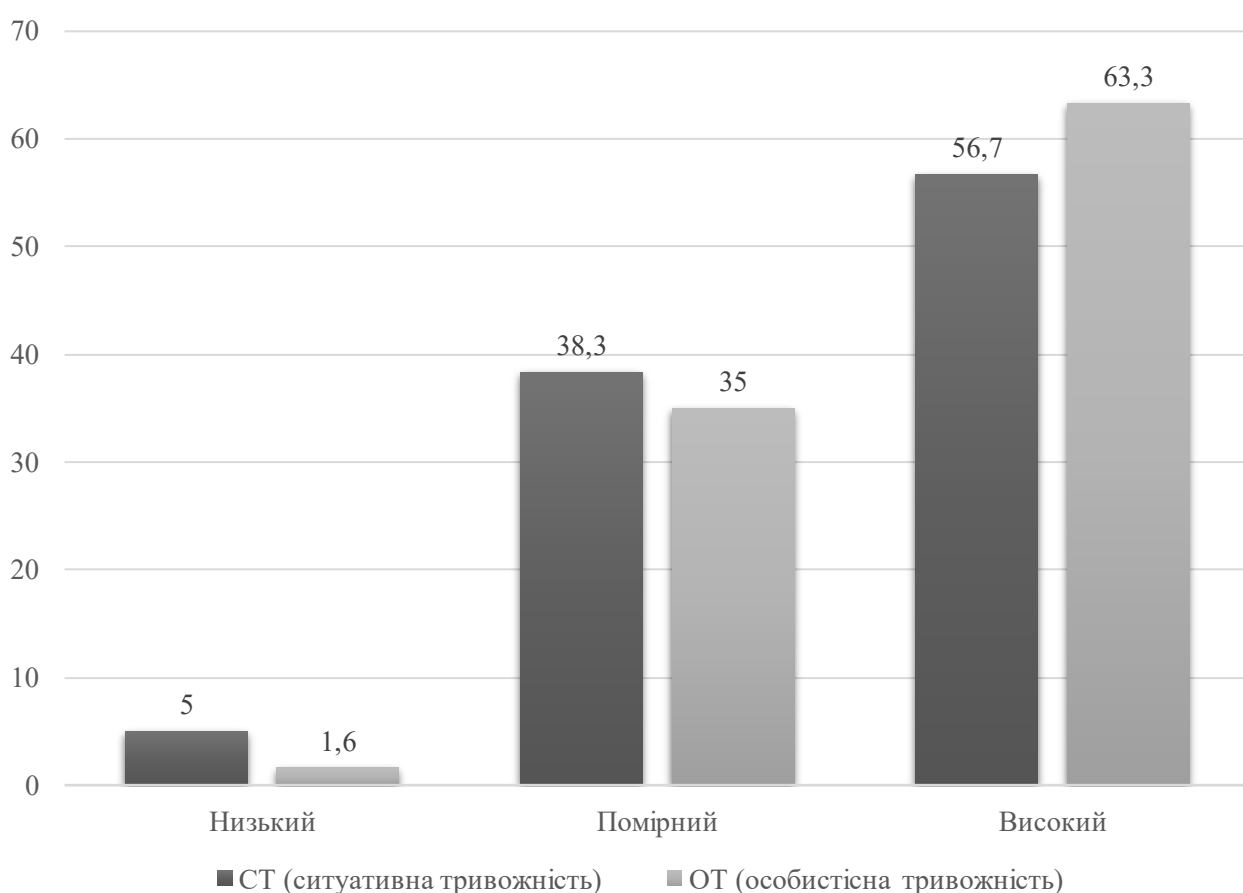


Рис. 3.3. Розподіл студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності у % (за методикою Спілбергера-Ханіна)

Подальше дослідження тривожності здійснювалося за допомогою методики А. Прихожан, яка дозволяє оцінити окремі сфери прояву особистісної тривожності. Результати представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Описова статистика показників особистісної тривожності за методикою

А. Прихожан (n=60)

Шкала тривожності	M	SD	Min	Max
Загальний рівень тривожності	4,98	1,58	1	9
Шкільна (навчальна) тривожність	5,22	1,96	1	10
Самооцінкова тривожність	4,75	1,87	1	9
Міжособистісна тривожність	5,02	2,02	1	10

Аналіз даних таблиці 3.6 показує, що загальний рівень особистісної тривожності у студентській вибірці за методикою А. Прихожан становить $M=4,98$ (за 10-бальною шкалою стандартизованих значень), що відповідає нормальному рівню тривожності. Серед окремих сфер прояву тривожності найвищі значення спостерігаються за шкалою міжособистісної тривожності ($M=5,02$), що корелює з ключовою для нашого дослідження тематикою самотності – труднощі у міжособистісній сфері є тим спільним полем, у якому перетинаються переживання самотності й міжособистісної тривожності.

Самооцінкова тривожність ($M=4,75$) також перебуває на достатньо високому рівні, що може бути пов'язано з психологічними особливостями студентського віку. У цей період відбувається активне формування Я-концепції, переосмислення власних можливостей і здібностей, а також підвищується чутливість до оцінки з боку оточення. Студенти часто порівнюють себе з іншими у навчальній, професійній та соціальній сферах, що сприяє виникненню внутрішньої напруги, невпевненості та переживань щодо власної успішності й відповідності очікуванням.

Шкільна (для студентів – навчальна) тривожність ($M=5,22$) має дещо нижчі показники, що може свідчити про відносну адаптованість більшості респондентів до умов освітнього процесу та навчального навантаження. Водночас значення стандартного відхилення ($SD=1,96$) вказує на виражені індивідуальні відмінності серед досліджуваних. Це означає, що поряд зі

студентами, які достатньо успішно справляються з навчальними вимогами, є й ті, хто переживає значний емоційний дискомфорт, напруження та дистрес, пов'язані з навчальною діяльністю, контролем знань і високими вимогами до результатів навчання.

Розподіл досліджуваних за рівнями загальної особистісної тривожності за методикою А. Прихожан представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Розподіл студентів за рівнями особистісної тривожності за методикою А.М.

Прихожан (n=60)

Рівень тривожності	Стенайн	Кількість	%
Низький / надмірний спокій	1–3	9	15,0
Нормальний	4–7	48	80,0
Дещо підвищений	8	2	3,3
Високий	9–10	1	1,7
Загалом	–	60	100,0

Розподіл показників за методикою А. Прихожан дещо відрізняється від результатів, отриманих за шкалою Спілбергера-Ханіна, що може пояснюватися відмінностями у нормативних підходах, критеріях оцінювання та принципах категоризації рівнів тривожності. Якщо методика Спілбергера-Ханіна більшою мірою орієнтована на визначення інтенсивності ситуативної та особистісної тривожності, то методика А. Прихожан дозволяє оцінити загальний рівень тривожності з урахуванням її адаптивного чи дезадаптивного характеру.

За результатами дослідження встановлено, що переважна більшість студентів – 48 осіб (80,0%) – мають нормальний рівень тривожності. Такий рівень вважається конструктивним, оскільки помірна тривожність виконує мобілізаційну функцію, сприяє концентрації уваги та активізації внутрішніх ресурсів особистості у складних ситуаціях. Низький рівень тривожності виявлено у 9 студентів (15,0%), що може свідчити про емоційну стабільність або недостатню чутливість до стресогенних чинників. Водночас підвищений рівень тривожності (стенайн 8) зафіксовано у 2 студентів, а високий рівень

(стенайни 9–10) – у 1 студента, що вказує на наявність окремих випадків вираженого емоційного напруження та психологічного дискомфорту.

Зіставлення результатів двох методик діагностики тривожності дозволяє стверджувати, що в студентській вибірці спостерігається підвищений рівень особистісної тривожності, який за різними методиками виявляється у різній пропорції залежно від нормативних критеріїв. Сукупна картина свідчить про необхідність уваги до проблеми тривожності у студентському середовищі та потребу в розробленні психопрофілактичних заходів.

3.4. Аналіз кореляційного зв'язку між відчуттям самотності та рівнем тривожності

Ключовим етапом емпіричного дослідження є аналіз кореляційних зв'язків між показниками суб'єктивного відчуття самотності та різними видами тривожності у студентів. Саме на цьому етапі емпірично перевіряється основна гіпотеза дослідження про наявність статистично значущого зв'язку між цими психологічними феноменами.

Для аналізу кореляційних зв'язків було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Вибір саме цього коефіцієнта обумовлений тим, що показники більшості використаних у дослідженні методик є кількісними, представленими у інтервальній шкалі, та мають близький до нормального розподіл, що було перевірено за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Крім того, для забезпечення робастності висновків для основних кореляцій додатково обчислено коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Статистична значущість коефіцієнтів кореляції оцінювалася за t -критерієм Стюдента. При обсязі вибірки $n=60$ (число ступенів свободи $df=58$) критичні значення коефіцієнтів кореляції становлять: $r=0,254$ ($p<0,05$), $r=0,330$ ($p<0,01$) та $r=0,418$ ($p<0,001$).

Інтерпретація сили кореляційних зв'язків здійснювалася за загальноприйнятою шкалою Дж. Кохена: $|r| \geq 0,5$ – сильний зв'язок, $0,3 \leq |r| < 0,5$ – помірний зв'язок, $0,1 \leq |r| < 0,3$ – слабкий зв'язок.

Узагальнені результати кореляційного аналізу між показниками самотності та тривожності представлені у кореляційній матриці (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

**Кореляційна матриця показників самотності й тривожності у студентів
(коефіцієнт Пірсона; n=60)**

Показник	UCLA	СТ	ОТ	Прихожан	ДОПС
UCLA (самотність)	1,000	0,535***	0,517***	0,407**	0,733***
СТ (ситуат. тривожн.)	0,535***	1,000	0,396**	0,362**	0,64***
ОТ (особист. тривожн.)	0,517***	0,396**	1,000	0,685***	0,6***
Прихожан (заг. тривожн.)	0,407**	0,362**	0,685***	1,000	0,515***
ДОПС (заг. самотність)	0,733***	0,64***	0,6***	0,515***	1,000

Примітка: ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Аналіз кореляційної матриці виявив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма досліджуваними показниками самотності й тривожності. Розгорнемо детальний аналіз основних виявлених кореляцій.

По-перше, виявлено сильний позитивний зв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності за шкалою UCLA та ситуативною тривожністю ($r=0,535$; $p < 0,001$). Це означає, що чим вищий рівень переживання самотності у студента, тим вищий його рівень ситуативної тривожності в момент проведення обстеження. Кореляційний зв'язок є практично значущим: близько 29% варіативності одного показника пояснюється варіативністю іншого (на основі коефіцієнта детермінації R^2). Психологічно це може бути інтерпретовано так: коли студент перебуває у стані інтенсивного переживання соціальної ізоляції, він водночас перебуває у стані емоційного напруження, занепокоєння, нервозності, які складають зміст ситуативної тривожності. Самотність як соціально-емоційне переживання активує тривожну реакцію.

По-друге, виявлено сильний позитивний зв'язок між UCLA та особистісною тривожністю ($r=0,517$; $p < 0,001$). Цей результат є особливо цінним

для нашого дослідження, оскільки свідчить про те, що переживання самотності пов'язане не лише з актуальним емоційним станом, але й зі стійкою рисою особистості – особистісною тривожністю. Студенти з вираженою особистісною тривожністю, схильні сприймати широке коло ситуацій як загрозливі, частіше та інтенсивніше переживають почуття самотності. І навпаки, інтенсивне, тривале переживання самотності може закріплюватися у структурі особистості, формуючи тривожний фон як стійку рису. Ці зв'язки утворюють замкнуте коло: тривожна особистість частіше переживає самотність, а переживання самотності закріплює тривожні риси особистості.

По-третє, виявлено помірний позитивний зв'язок між UCLA та загальним показником тривожності за методикою А. Прихожан ($r=0,407$; $p<0,01$). Цей зв'язок є слабшим, ніж попередні, однак залишається статистично значущим. Це підтверджує конвергентну валідність висновку про наявність зв'язку між самотністю й тривожністю, отриманого за допомогою різних методик.

По-четверте, найсильніший виявлений зв'язок – між загальним показником переживання самотності за ДОПС та показником UCLA ($r=0,733$; $p<0,001$), що відображає конвергентну валідність обох методик діагностики самотності. ДОПС також виявив сильні зв'язки з обома видами тривожності за Спілбергером-Ханіним: з ситуативною тривожністю – $r=0,64$; $p<0,001$, з особистісною – $r=0,6$; $p<0,001$. Ці результати ще раз підтверджують теоретичне положення про тісний зв'язок між самотністю й тривожністю незалежно від методу їх діагностики.

По-п'яте, очікувано виявлено помірний позитивний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ($r=0,396$; $p<0,01$), що відповідає теоретичним уявленням Ч. Спілбергера про взаємозв'язок цих двох видів тривожності – особистісна тривожність є передумовою для частіших проявів ситуативної.

Графічна репрезентація основних значущих кореляцій представлена на рисунку 3.4 у вигляді кореляційної плеяди.

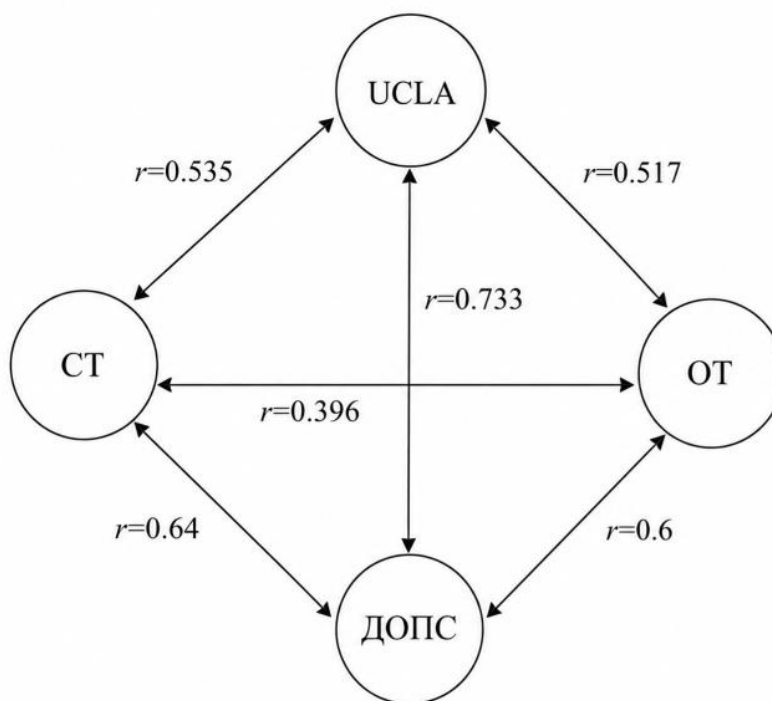


Рис. 3.4. Кореляційна плеяда зв'язків між показниками самотності й тривожності

Окрему увагу слід приділити аналізу кореляційних зв'язків між підшкалами ДОПС та показниками тривожності, що дає більш диференційовану картину досліджуваних зв'язків. Так, шкала «Ізоляція» ДОПС корелює з UCLA на рівні $r=0,614$ ($p<0,001$), шкала «Дисфорія самотності» – $r=0,567$ ($p<0,001$), шкала «Відчуження» – $r=0,612$ ($p<0,001$). Таким чином, усі компоненти переживання самотності за ДОПС пов'язані з інтегральним показником UCLA, що підтверджує спорідненість конструктів.

Для перевірки робастності виявлених зв'язків ми обчислили також коефіцієнти рангової кореляції Спірмена для основних показників. Так, кореляція Спірмена між UCLA та ситуативною тривожністю склала $\rho=0,35$, між UCLA та особистісною тривожністю – $\rho=0,46$, між UCLA та тривожністю за методикою А.М. Прихожан – $\rho=0,278$. Коефіцієнти Спірмена близькі за значеннями до коефіцієнтів Пірсона, що свідчить про лінійний характер виявлених зв'язків та підтверджує робастність отриманих результатів.

Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують основну гіпотезу дослідження про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти. Цей зв'язок є двостороннім, теоретично обґрунтованим та має суттєве практичне значення для розроблення психологічної допомоги студентам.

Психологічна інтерпретація виявленого зв'язку може включати декілька можливих механізмів. Перший механізм – це механізм взаємного підсилення: переживання самотності викликає тривожні реакції (страх соціального відчуження, неспроможності встановити близькі стосунки), а підвищена тривожність ускладнює встановлення міжособистісних контактів та посилює почуття ізольованості. Другий механізм – спільна особистісна основа: тривожна особистість зі схильністю до негативного оцінювання себе та інших має більший ризик переживати самотність, а самотність як стійкий досвід формує тривожну особистість. Третій механізм – спільні чинники: обидва феномени можуть мати спільні передумови у вигляді раннього досвіду небезпечної прив'язаності, низької самоефективності у соціальній сфері, обмеженого репертуару комунікативних навичок.

Виявлений зв'язок між самотністю й тривожністю означає, що психологічна робота з однією з цих проблем неминуче має зачіпати й іншу. Психокорекційні та психотерапевтичні програми, спрямовані на зниження рівня самотності, повинні включати компоненти роботи з тривожністю, і навпаки. Це підтверджує доцільність розроблення комплексних інтегративних програм психологічної допомоги студентам.

3.5. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності та подолання самотності у студентів

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження та виявлених статистично значущих зв'язків між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем

тривожності у студентів закладу вищої освіти можна сформулювати ряд практичних рекомендацій, адресованих різним суб'єктам освітнього процесу – психологам закладу вищої освіти, кураторам академічних груп, викладачам, адміністрації, а також самим студентам.

Враховуючи виявлений у дослідженні значний відсоток студентів з підвищеним та високим рівнями тривожності й самотності, а також тісний кореляційний зв'язок між цими феноменами, психологічна робота має здійснюватися комплексно та інтегративно. Ефективна психологічна допомога повинна одночасно зачіпати обидва проблемних поля, не обмежуючись симптоматичним підходом до окремого з них.

Рекомендації для психологічних служб закладів вищої освіти. По-перше, психологічна служба має проводити регулярне (один-два рази на рік) скринінгове обстеження студентів на предмет рівня тривожності та самотності з використанням стандартизованих методик. Це дозволить вчасно виявляти студентів групи ризику та надавати їм адресну психологічну допомогу. По-друге, для студентів з виявленими підвищеними рівнями досліджуваних показників доцільно запропонувати участь у груповій психокорекційній роботі. Особливо ефективними є групи з елементами тренінгу комунікативних умінь, групи особистісного зростання, групи підтримки. По-третє, для студентів із високими показниками необхідне індивідуальне психологічне консультування з можливим залученням методів когнітивно-поведінкової терапії, які мають доведену ефективність у роботі як з тривожністю, так і з переживанням самотності.

Рекомендації для кураторів академічних груп. Куратори, як правило, першими помічають ознаки соціальної ізоляції та психоемоційного дистресу у студентів. Куратори повинні дбати про створення сприятливого психологічного клімату в академічній групі, ініціювати спільні заходи (як офіційні, так і неформальні), які сприяють згуртованості групи, формуванню товариських стосунків між студентами. Особливу увагу слід приділяти першокурсникам, які переживають період адаптації, а також студентам, які з

якихось причин залишаються поза груповим спілкуванням. У разі виявлення тривожних ознак (систематичні пропуски занять, ізолюваність, зниження академічної успішності, помітні зміни в поведінці чи зовнішньому вигляді) куратор має тактовно поговорити зі студентом, запропонувати йому консультацію психолога.

Рекомендації для викладачів. Викладачі повинні створювати на заняттях атмосферу психологічної безпеки та підтримки, де студенти не бояться помилятися, висловлювати власну думку, ставити запитання. Стиль викладання, що базується на повазі, конструктивному зворотному зв'язку, диференційованому підході до студентів, сприяє зниженню навчальної тривожності. Доцільно широко використовувати методи групової роботи (мозкові штурми, проектна діяльність, групові обговорення), які стимулюють встановлення міжособистісних контактів між студентами та допомагають їм відчутти приналежність до групи.

Рекомендації для адміністрації закладу вищої освіти. Адміністрація має забезпечувати умови для активного позанавчального життя студентів – підтримувати студентське самоврядування, гуртки за інтересами, клуби, спортивні секції, культурні заходи, волонтерські ініціативи. Участь у позанавчальній діяльності значно знижує ризик переживання самотності та сприяє формуванню позитивної ідентичності, які протистоять тривожному фону. Також важливим є забезпечення достатньої кількості кваліфікованих психологів у штаті закладу, що дозволяє надавати своєчасну психологічну допомогу всім студентам, які цього потребують.

Рекомендації для самих студентів. Студентам, які виявили у себе підвищений рівень тривожності або переживання самотності, рекомендується:

- 1) звернутися за консультацією до психолога закладу вищої освіти або іншого кваліфікованого фахівця;
- 2) систематично займатися фізичною активністю, оскільки фізичні вправи мають доведену ефективність у зниженні рівня тривожності;
- 3) дотримуватися режиму праці та відпочинку, забезпечувати достатній сон;
- 4) застосовувати техніки релаксації, дихальні вправи,

медитативні практики; 5) розширювати коло соціальних контактів через участь у студентських організаціях, гуртках, волонтерських ініціативах; 6) розвивати комунікативні навички, готовність до встановлення близьких стосунків; 7) обмежити надмірне використання соціальних мереж, які парадоксально посилюють відчуття самотності.

На основі проведеного дослідження доцільно запропонувати концептуальну модель комплексної психологічної допомоги студентам з проблемами тривожності й самотності, яка включає три рівні роботи. Перший рівень – універсальна профілактика, що охоплює всю студентську популяцію та полягає у створенні психологічно безпечного середовища, проведенні просвітницької роботи, розвитку психологічної культури студентів. Другий рівень – селективна профілактика, спрямована на студентів групи ризику (виявлених за результатами скринінгу), яка передбачає участь у психопрофілактичних групових заходах, тренінгах, груповому консультуванні. Третій рівень – індикативна (цільова) допомога, орієнтована на студентів з вираженими проявами тривожності та самотності, що потребує індивідуальної психотерапевтичної роботи з використанням доведено ефективних методів.

Як перспективний напрям подальших досліджень можна виділити: вивчення динаміки самотності й тривожності у студентів упродовж навчання у закладі вищої освіти; аналіз гендерних особливостей зв'язку самотності й тривожності; виявлення опосередковуючих факторів (особистісних, соціальних, когнітивних), які впливають на цей зв'язок; розроблення та апробацію спеціалізованих психокорекційних програм, спрямованих на одночасну роботу з обома проблемами; дослідження ролі цифрових технологій та соціальних мереж у формуванні переживання самотності й тривожності у сучасної молоді.

Запропоновані практичні рекомендації мають теоретичну обґрунтованість, базуються на результатах проведеного емпіричного дослідження та можуть бути впроваджені у практичну роботу психологічних служб закладів вищої освіти. Їх систематичне застосування, на нашу думку, сприятиме створенню сприятливих умов для психологічного благополуччя

студентської молоді, зниженню ризиків розвитку тривожних розладів та переживання інтенсивної самотності, що позитивно позначиться на загальній адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти та якості їхнього життя.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної бакалаврської роботи здійснено емпіричне дослідження зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти. Дослідження проведено на вибірці з 60 студентів 1–4 курсів бакалаврського рівня вищої освіти із використанням комплексу чотирьох психодіагностичних методик.

Аналіз показників суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела показав, що середній рівень самотності у досліджуваній вибірці складає 44,78 бала ($SD=9,93$), що відповідає помірному рівню переживання самотності. Розподіл досліджуваних за рівнями самотності виявив, що низький рівень характерний для 26,7% студентів, середній – для 60,0%, високий – для 13,3%. Дані за Диференційним опитувальником переживання самотності деталізують та підтверджують отриману картину, демонструючи, що серед окремих модальностей переживання самотності найбільш вираженим є відчуження.

Діагностика рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна виявила підвищений загальний рівень тривожних переживань у студентській вибірці: середній показник ситуативної тривожності становить 47,95 бала ($SD=10,46$), особистісної – 48,17 бала ($SD=8,53$). Високий рівень ситуативної тривожності виявлений у 56,7% студентів, високий рівень особистісної тривожності – у 63,3%. Дані за методикою А. Прихожан показують, що серед сфер прояву тривожності найбільш виражена міжособистісна тривожність, що корелює зі специфікою досліджуваної проблематики.

Кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона виявив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма досліджуваними

показниками самотності й тривожності. Зокрема, отримано сильний зв'язок між UCLA та ситуативною тривожністю ($r=0,535$; $p<0,001$), сильний зв'язок між UCLA та особистісною тривожністю ($r=0,517$; $p<0,001$), помірний зв'язок між UCLA та тривожністю за методикою А.М. Прихожан ($r=0,407$; $p<0,01$), сильний зв'язок між ДОПС та UCLA ($r=0,733$; $p<0,001$). Виявлені зв'язки підтверджують основну гіпотезу дослідження.

Психологічна інтерпретація виявленого зв'язку дозволяє виокремити декілька можливих механізмів: механізм взаємного підсилення (самотність викликає тривогу, тривога ускладнює встановлення близьких стосунків); спільна особистісна основа; вплив спільних чинників (раннього досвіду, особистісних рис, комунікативних навичок).

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо зниження тривожності та подолання самотності у студентів, адресовані психологічним службам закладів вищої освіти, кураторам, викладачам, адміністрації, а також самим студентам. Запропоновано трирівневу модель психологічної допомоги, що включає універсальну, селективну та індикативну профілактику.

Перспективними напрямками подальших досліджень визначено вивчення динаміки тривожності й самотності в процесі навчання, аналіз опосередковуючих факторів та розроблення цільових психокорекційних програм.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження зв'язку між суб'єктивним відчуттям самотності та рівнем тривожності у студентів закладу вищої освіти. Проведене дослідження дозволило сформулювати такі основні висновки.

1. На основі теоретичного аналізу психологічної літератури визначено, що самотність та тривожність є двома взаємопов'язаними психоемоційними феноменами, які відіграють значну роль у психологічному благополуччі особистості, особливо у студентському віці. Самотність розглядається як суб'єктивне неприємне переживання, що виникає внаслідок невідповідності між бажаним і реальним рівнем соціальних контактів. Тривожність визначається як емоційний стан і стійка риса особистості, що проявляється у схильності переживати ситуацію як загрозову та реагувати на неї підвищеним емоційним напруженням.

2. Виявлено, що студентський вік є періодом підвищеної вразливості до переживання самотності та тривожності у зв'язку з низкою об'єктивних чинників: зміною соціального середовища, кризою ідентичності, інтенсивним навчальним навантаженням, необхідністю формування нової мережі соціальних контактів, виконанням завдань вікового розвитку.

3. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 60 студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, показало, що середній рівень переживання самотності за методикою Д. Рассела становить 44,78 бала, що відповідає помірному рівню. Однак 13,3% досліджуваних мають високий рівень переживання самотності, що потребує психологічної уваги.

4. Рівень тривожності у досліджуваній вибірці є підвищеним: середнє значення ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна склало 47,95 бала, особистісної – 48,17 бала. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 56,7% студентів, особистісної – у 63,3%.

5. Виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між показниками самотності й тривожності: між UCLA та ситуативною тривожністю – $r=0,535$ ($p<0,001$); між UCLA та особистісною тривожністю – $r=0,517$ ($p<0,001$); між UCLA та тривожністю за методикою А. Прихожан – $r=0,407$ ($p<0,01$); між ДОПС та UCLA – $r=0,733$ ($p<0,001$). Ці результати повністю підтверджують основну гіпотезу дослідження.

6. Психологічна інтерпретація виявленого зв'язку показує, що самотність і тривожність утворюють замкнуте коло взаємного підсилення: переживання соціальної ізоляції активує тривожні реакції, а підвищена тривожність ускладнює встановлення близьких міжособистісних зв'язків. Цей висновок має суттєве практичне значення для розроблення програм психологічної допомоги.

7. Розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо зниження тривожності й подолання самотності у студентів, адресованих різним суб'єктам освітнього процесу. Запропоновано трирівневу модель психологічної допомоги, яка включає універсальну, селективну та індикативну профілактику.

8. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення динаміки самотності й тривожності упродовж навчання у закладі вищої освіти; аналіз гендерних особливостей зв'язку цих феноменів; виявлення опосередковуючих факторів (особистісних, соціальних, когнітивних); розроблення та апробація спеціалізованих психокорекційних програм; дослідження ролі цифрових технологій у формуванні переживання самотності й тривожності у сучасної молоді.

Отже, поставлені в роботі мета і завдання повністю реалізовані. Результати дослідження мають як теоретичне (підтверджують та поглиблюють уявлення про зв'язок самотності й тривожності), так і практичне значення (можуть бути використані у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, при розробленні психопрофілактичних та психокорекційних програм для студентської молоді).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранівський В.Ф., Терещенко Л.Ф. Психологія та педагогіка: Київ : Паливода А.В., 2019. 224 с.
2. Барановська Я.Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37–43.
3. Бедь В.В. Юридична психологія: Навчальний посібник. Львів, 2018. 376 с.
4. Бернс Д.Д. Терапія занепокоєння: Як побороти страхи, тривоги та панічні атаки без ліків. Київ : Наш формат, 2020. 552 с.
5. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
6. Варій М.Й. Загальна психологія : підручник : у 2 т. Вид. 5-те, виправл. і допов. Львів : Априорі, 2016. Т.1. 382 с. Т.2. 358 с.
7. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 1007 с.
8. Варій М.Й. Психологія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
9. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник. Одеського національного ун-ту. Психологія*. 2012. Вип. 8. С. 479–484.
10. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32–48.
11. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
12. Гаркуша І.В., Батаєва К.Ю. Взаємозв'язок рівнів тривожності та акцентуацій характеру підлітків. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. С. 25–29.

13. Голяtkіна М.В. Акцентуації характеру як чинник тривожності старших підлітків. *Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації*: збірка наукових праць студентів – членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій ; гол. ред. В.Б. Євтух. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. № 6. С. 52–58.
14. Гроф С. Психологія майбутнього. пер. з англ. Я. Винницької, О. Редчиць. Львів : Афіша, 2015. 328 с.
15. Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2017. 296 с.
16. Діхтяренко С.Ю., Шульдик А.В., Шульдик Г.О., Данилевич Л.А. Загальна психологія. Практичні заняття : навч. посіб.; Умань : Візаві, 2021. 245 с.
17. Дмитрієва С.М., Максимець С.М., Бутузова Л.П., Дубравська Н.М., Фриз І.В., Сидоренко Н.І., Стахова О.О., Мачушник О.Л. Особистість: практичні засади вивчення. Навчально-методичний посібник. Житомир, 2017. 330 с.
18. Дуткевич Т.В. Психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 283 с.
19. Дуткевич Т. Загальна психологія: теоретичний курс. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.
20. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики : наук.-метод. посіб. / за ред. І.Г. Єрмакова. Запоріжжя : Центріон, 2015. 431 с.
21. Загальна психологія. Практичні заняття : навч. посіб. С.Ю. Діхтяренко та ін. Умань : Візаві, 2018. 254 с.
22. Засекина Л.В, Пастрик Т.В. Основи психології та міжособове спілкування: навчальний посібник. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2018. 216 с.
23. Зігмунд Фрейд. Вступ до психоаналізу: нові висновки. Київ : Навчальна книга-Богдан, 2021. 552 с.

24. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 184 с.
25. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23–24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237–239.
26. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль, 2018. Вип. 29. С. 113–115.
27. Краєва О.А., Никитюк Т.М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів, 2017. С. 52–56.
28. Ліхі Р. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. Львів, 2021. 656 с.
29. Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка. Київ : Центр учб. літ., 2020. 200 с.
30. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... наук. ступеня д-ра псих. наук. Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України, 2019. 527 с.
31. Мацалап Х. Основні наукові підходи до профілактики тривожності у дітей молодшого підліткового віку. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти*: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. За ред. Г.К. Радчук. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 220–225.
32. Мелен К. Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Київ, 2019. №9. С. 112–116.

33. Неведомська Є.О., Михайловська Т.О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1 (13). С. 131–144.
34. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2017. № 13. С. 9–12.
35. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Альма-матер, 2005. 360 с.
36. Старшенбаум Г.В. Повний курс психолога-початківця. Прийоми, приклади, підказки. Київ, 2021. 544 с.
37. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
38. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози та пошуки душевного спокою. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
39. Стрілецька І.І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. 2016. №13. С. 299–301.
40. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.
41. Тимофієва М. Сучасний погляд на тривогу. *Буковинський державний медичний університет*. Ужгород, 2018. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/> (дата звернення: 16.11.2025).
42. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг, 2013. 223 с.
43. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
44. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

45. Харченко Н.А., Лавренюк Л.І. Особливості соціалізації підлітків у розрізі соціальної компетентності та соціальних страхів. *Психологічні, педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти*. 2019. С. 306–314.

46. Хом'як А.О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник*. 2019. №. 10. С. 158–164.

47. Чудновець Ю.С., Бочелюк В.Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції 28 квітня 2021 р., м. Запоріжжя*. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 431–433.

48. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2017. №16. С. 215–226.

49. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 195–204.

50. Юрченко С. Соціально-психологічні чинники прояву страху спілкування у молоді. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Вінниця, 26 березня 2020 р.): тези доповідей / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої*. Вінниця, 2020. С. 126–129.

51. Ярощук Н.П. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання в коледжі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 1. С. 117–121.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел,
М. Фергюсон)**

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та оцініть, наскільки часто Ви відчуваєте те, про що йдеться у твердженні. Для оцінки використовуйте таку шкалу: 4 – «часто», 3 – «іноді», 2 – «рідко», 1 – «ніколи». Свою відповідь занесіть у відповідну графу бланка.

Таблиця А.1

Бланк відповідей до методики Д. Рассела

№	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількома справами на самоті.	4	3	2	1
2	Мені немає з ким поговорити.	4	3	2	1
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім.	4	3	2	1
4	Мені не вистачає спілкування.	4	3	2	1
5	Я почуваюся так, ніби ніхто справді не розуміє мене.	4	3	2	1
6	Я ловлю себе на тому, що чекаю, поки люди подзвонять чи напишуть мені.	4	3	2	1
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися.	4	3	2	1
8	Я зараз більше ні з ким не близький.	4	3	2	1
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють моїх інтересів та ідей.	4	3	2	1
10	Я почуваюся покинутим.	4	3	2	1
11	Я не здатний розкритися і спілкуватися з тими, хто мене оточує.	4	3	2	1
12	Я почуваюся повністю самотнім.	4	3	2	1
13	Мої соціальні зв'язки і відносини поверхневі.	4	3	2	1
14	Я вмираю від нудьги, побутової самотності.	4	3	2	1
15	Насправді ніхто як слід не знає мене.	4	3	2	1
16	Я почуваюся ізольованим від інших.	4	3	2	1
17	Я нещасливий, відчуваючи себе таким відштовхуваним.	4	3	2	1
18	Мені важко заводити друзів.	4	3	2	1
19	Я почуваюся виключеним і ізольованим від інших.	4	3	2	1
20	Люди навколо мене, але не зі мною.	4	3	2	1

Обробка результатів: За кожну відповідь нараховується відповідна кількість балів згідно з ключем. Підраховується загальна сума балів за всіма пунктами. Максимальний показник самотності – 80 балів.

Інтерпретація результатів: 20–40 балів – низький рівень суб'єктивного відчуття самотності; 41–55 балів – середній рівень; 56–80 балів – високий рівень самотності.

Додаток Б

Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Опитувальник складається з двох шкал: шкали ситуативної тривожності (СТ) та шкали особистісної тривожності (ОТ), по 20 тверджень у кожній.

Шкала ситуативної тривожності. Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і викресліть відповідну цифру справа, залежно від того, як Ви почуваетесь в даний момент. Над запитаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Таблиця Б.1

Бланк відповідей шкали ситуативної тривожності

№	Твердження	Ні, це зовсім не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний.	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напруженні.	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль.	1	2	3	4
5	Я почувуюся вільно.	1	2	3	4
6	Я засмучений.	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій.	1	2	3	4
9	Я стурбований.	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12	Я нервую.	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14	Я напружений.	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження.	1	2	3	4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Я стривожений.	1	2	3	4
18	Я надмірно збуджений і мені незатишно.	1	2	3	4
19	Мені радісно.	1	2	3	4
20	Мені приємно.	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності. Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і викресліть відповідну цифру справа, залежно від того, як Ви почуваетесь зазвичай.

Таблиця Б.2

Бланк відповідей шкали особистісної тривожності

№	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	У мене буває піднесений настрій.	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим.	1	2	3	4
3	Я легко можу засмутитися.	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким щасливим, як і інші.	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.	1	2	3	4
6	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний.	1	2	3	4
8	Мене тривожать можливі труднощі.	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10	Я буваю цілком щасливим.	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця.	1	2	3	4
12	Мені бракує впевненості в собі.	1	2	3	4
13	Я відчуваюся беззахисним.	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
15	У мене буває нудьга, тужливий настрій.	1	2	3	4
16	Я буваю задоволеним.	1	2	3	4
17	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
18	Буває, що я відчуваюся невдахою.	1	2	3	4
19	Я людина врівноважена.	1	2	3	4
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи й турботи.	1	2	3	4

Інтерпретація результатів: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31–45 балів – помірний рівень; 46 і більше балів – високий рівень тривожності.

Додаток В

Методика діагностики особистісної тривожності (А. Прихожан)

Інструкція: На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими Ви часто стикаєтеся в житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0, 1, 2, 3 або 4. Якщо ситуація зовсім не здається Вам неприємною, обведіть цифру 0; якщо вона трохи хвилює, тривожить – обведіть 1; якщо ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що Ви воліли б її уникнути – 2; якщо вона дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх – 3; якщо ситуація для Вас вкрай неприємна, якщо Ви не можете перенести її і вона викликає у Вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх – 4.

Таблиця В.1

Бланк відповідей до методики А.М. Прихожан

№	Ситуація	Шкала	0	1	2	3	4
1	Відповідати біля дошки.	Ш	○	○	○	○	○
2	Піти в будинок до незнайомих людей.	МО	○	○	○	○	○
3	Брати участь у змаганнях, конкурсах, у виставах.	С	○	○	○	○	○
4	Розмовляти з директором університету.	Ш	○	○	○	○	○
5	Думати про своє майбутнє.	С	○	○	○	○	○
6	Викладач переглядає журнал, кого б запитати.	Ш	○	○	○	○	○
7	Тебе критикують, в чомусь дорікають.	С	○	○	○	○	○
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, виконанням завдання).	МО	○	○	○	○	○
9	Пишеш контрольну роботу.	Ш	○	○	○	○	○
10	Після контрольної викладач називає оцінки.	Ш	○	○	○	○	○
11	На тебе не звертають уваги.	МО	○	○	○	○	○
12	У тебе щось не виходить.	С	○	○	○	○	○
13	Очікуєш батьків з батьківських зборів.	Ш	○	○	○	○	○
14	Тобі загрожує неуспіх, провал.	С	○	○	○	○	○
15	Чуєш за своєю спиною сміх.	МО	○	○	○	○	○
16	Складаєш іспити в університеті.	Ш	○	○	○	○	○
17	На тебе сердяться (незрозуміло чому).	МО	○	○	○	○	○
18	Виступати перед великою аудиторією.	МО	○	○	○	○	○
19	Прийде відповідальна робота, важлива справа.	С	○	○	○	○	○
20	Не розумієш пояснення викладача.	Ш	○	○	○	○	○
21	З тобою не згодні, суперечать тобі.	МО	○	○	○	○	○
22	Порівнюєш себе з іншими.	С	○	○	○	○	○
23	Перевіряють твої здібності.	С	○	○	○	○	○

24	На тебе дивляться, як на маленького.	МО	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	На занятті викладач несподівано задає тобі питання.	Ш	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Замовкли, коли ти підійшов (-ла).	МО	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Оцінюється твоя робота.	С	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Думаєш про свої справи.	С	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Тобі потрібно прийняти для себе рішення.	С	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Не можеш впоратися з завданням.	Ш	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Шкали методики: Ш – шкільна (навчальна) тривожність; С – самооцінкова тривожність; МО – міжособистісна тривожність. Загальний показник тривожності – сума балів за всіма пунктами. Інтерпретація результатів здійснюється за таблицею норм у стенайках (1–10): 1–3 – низький рівень / надмірний спокій; 4–7 – нормальний рівень тривожності; 8 – дещо підвищений рівень; 9–10 – високий рівень.

Додаток Г

Диференційний опитувальник переживання самотності (Є. Осін, Д. Леонт'єв)

Інструкція: Нижче наведений ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх появи стосовно Вашого життя за допомогою чотирьохбальної шкали: 1 – «не згоден»; 2 – «скоріше не згоден»; 3 – «скоріше згоден»; 4 – «згоден».

Таблиця Г.1

Бланк відповідей до методики ДОПС

№	Твердження	Шкала	Не згоден (1)	Скоріше не згоден (2)	Скоріше згоден (3)	Згоден (4)
1	Я людина-одинак.	І	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Мені нема з ким поговорити.	І	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Невиносимо бути таким самотнім.	Д	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Мені не вистачає спілкування.	І	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Я почуваюся ізольованим від інших людей.	І	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Я почуваюся покинутим.	І	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Я з'являюся на людях, тільки коли я хочу.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Чи насправді хто-небудь посправжньому знає мене?	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Я почуваюся повністю самотнім.	І	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Мої соціальні стосунки поверхневі.	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Я нудьгую за чиеюсь компанією.	Д	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Я почуваюся непотрібним.	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Мої друзі насправді не розуміють мене.	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Я звик до самотності.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Мені нудно бути на самоті.	Д	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Я в ладах із самим собою.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Іноді мене мучить почуття самотності.	Д	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Самотність мене не лякає.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Залишаючись наодинці із собою, я можу більше зробити.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Між мною і людьми завжди є якийсь бар'єр.	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Самотність важко переносити.	Д	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22	Перебування у самоті є моїм недоліком.	Д	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Я почуваюся чужим серед людей.	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Я почуваюся самотньо навіть серед знайомих людей.	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Я вмію насолоджуватися самотністю.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	У мене мало близьких людей.	І	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Я ціную можливість побути на самоті із собою.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Самотність дає мені енергію для творчості.	ПС	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Самотність важка для мене.	Д	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Мене розуміють набагато менше, ніж я того заслуговую.	В	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Шкали методики: І – ізоляція; Д – дисфорія самотності; В – відчуження; ПС – позитивне самовідчуття на самоті (зворотна шкала). Загальний показник переживання самотності = сума балів за шкалами «Ізоляція», «Дисфорія» та «Відчуження».

Додаток Д

Первинні дані емпіричного дослідження (n=60)

Таблиця Д.1

Зведена таблиця результатів психодіагностичного обстеження студентів

№	Ст	К	UCLA	СТ	ОТ	Прих.	ДОПС-І	ДОПС-Д	ДОПС-В	ДОПС-Σ
1	Ж	1	44	28	61	5	10	10	16	36
2	Ж	2	36	48	58	6	15	10	14	39
3	Ж	2	61	42	53	6	15	16	18	49
4	Ж	1	53	51	51	6	15	14	22	51
5	Ж	1	54	49	47	4	16	13	21	50
6	Ж	3	43	48	44	4	13	10	21	44
7	Ж	1	34	43	32	3	13	8	7	28
8	Ж	2	43	63	53	7	19	13	22	54
9	Ж	1	79	80	58	8	24	20	28	72
10	Ж	2	46	39	35	4	13	17	14	44
11	Ж	3	43	40	45	5	18	12	16	46
12	Ж	4	56	67	53	5	18	14	18	50
13	Ж	2	48	46	45	1	16	16	14	46
14	Ж	2	46	54	42	3	12	14	17	43
15	Ж	3	50	45	50	4	19	17	15	51
16	Ж	2	49	52	54	5	18	14	24	56
17	Ж	2	28	32	36	4	6	9	14	29
18	Ж	1	57	50	53	6	18	15	21	54
19	Ж	3	53	67	51	5	18	17	20	55
20	Ж	3	58	60	61	8	14	20	16	50
21	Ж	2	70	69	75	9	24	15	24	63
22	Ж	4	42	45	53	5	17	13	15	45
23	Ж	1	44	52	60	6	20	13	15	48
24	Ж	1	41	44	44	6	14	13	20	47
25	Ж	2	49	39	49	4	17	14	18	49
26	Ж	3	53	53	48	5	20	13	19	52
27	Ж	2	43	52	44	5	10	14	15	39
28	Ж	1	33	36	34	3	13	13	12	38
29	Ж	2	33	38	43	4	13	8	9	30
30	Ж	1	42	48	53	7	16	11	22	49
31	Ж	1	34	55	47	5	18	14	18	50
32	Ж	2	42	48	49	6	12	10	14	36
33	Ж	3	44	39	55	5	14	5	13	32
34	Ж	3	55	45	57	4	17	13	22	52
35	Ж	2	42	39	43	6	16	10	11	37
36	Ж	2	60	59	53	6	22	14	19	55
37	Ж	1	44	35	54	6	9	8	17	34
38	Ж	2	46	38	42	4	19	14	17	50
39	Ч	2	36	56	46	5	10	11	16	37
40	Ч	4	43	39	49	4	15	15	16	46
41	Ч	2	37	29	46	4	13	12	16	41
42	Ч	2	42	51	42	2	13	12	19	44
43	Ч	3	58	34	43	6	13	10	17	40
44	Ч	2	40	54	52	6	14	20	24	58
45	Ч	3	28	39	47	4	15	7	10	32
46	Ч	2	45	56	50	6	14	13	16	43
47	Ч	2	37	49	35	2	10	12	10	32
48	Ч	3	43	60	46	5	13	13	19	45
49	Ч	4	41	42	47	7	13	11	16	40
50	Ч	4	29	27	45	6	10	13	16	39
51	Ч	2	38	58	43	3	14	6	16	36
52	Ч	2	34	43	36	5	15	9	14	38
53	Ч	2	54	57	61	6	17	18	26	61
54	Ч	3	40	47	58	4	10	12	19	41
55	Ч	3	41	57	48	6	16	15	21	52
56	Ч	2	46	52	54	7	22	16	19	57
57	Ч	4	42	48	27	2	8	8	15	31
58	Ч	1	41	56	56	7	19	10	21	50
59	Ч	2	49	44	33	3	13	10	16	39
60	Ч	2	25	41	41	4	8	9	13	30

Умовні позначення: Ст – стать (Ж/Ч); К – курс навчання; UCLA – рівень суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела; СТ – ситуативна тривожність за Спілбергером-Ханінім; ОТ – особистісна тривожність за Спілбергером-Ханінім; Прих. – загальний показник особистісної тривожності за методикою А. Прихожан (стенайни); ДОПС-І – ізоляція; ДОПС-Д – дисфорія самотності; ДОПС-В – відчуження; ДОПС-Σ – загальний показник переживання самотності за методикою ДОПС.