

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналом, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА
КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ»**

Здобувача Малашенкова Артема Олеговича

(підпис)

Науковий керівник: старший викладач Лавриненко Д.Г.

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною
комісією з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф. Артюшина М.В.

(підпис)

Київ-2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
ь

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО
(підпис)
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки
та психології
_____Марина АРТЮШИНА
(підпис)
2025р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

**студенту Малашенкову Артему Олеговичу
денної форми навчання**

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

**на тему: «Взаємозв'язок соціальної тривожності та
кіберкомунікативної залежності студентів»**

**Тему затверджено наказом ректора Університету від «27» жовтня 2025
р. № 1732-ст**

**Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних
та зарубіжних вчених, результатів психодіагностичного дослідження
студентів, статистичних даних, а також Інтернет-джерел з теми
дослідження.**

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1 Теоретико-методологічні засади дослідження взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів

Розділ 2 Емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів

Об'єкт дослідження: соціальна тривожність студентів

Предмет дослідження: взаємозв'язок соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів

Мета бакалаврської дипломної роботи: виявити та охарактеризувати взаємозв'язок між рівнем соціальної тривожності та кіберкомунікативною залежністю у студентів

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1 Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння соціальної тривожності як психологічного феномену; розкрити сутність та особливості прояву кіберкомунікативної залежності у студентів; обґрунтувати теоретичні засади взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності.

У розділі 2 Розробити програму емпіричного дослідження та підібрати методичний інструментарій; визначити рівні соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності у досліджуваних студентів; встановити характер та силу їхнього взаємозв'язку; здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Завдання підготував _____ (ПБ наукового керівника)
науковий керівник (підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 20 ____ р.

Завдання одержав _____ А. Малащенко
студент (підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 20 ____ р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 73 сторінки, 13 таблиць, список використаних джерел із 44 найменувань (з них 24 — іноземною мовою), 6 додатків. Основний зміст викладено на 46 сторінках.

«Взаємозв'язок соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів».

Об'єктом дослідження є соціальна тривожність студентів.

Предметом дослідження є взаємозв'язок соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи - виявити та охарактеризувати взаємозв'язок між рівнем соціальної тривожності та кіберкомунікативною залежністю у студентів.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння соціальної тривожності як психологічного феномену;
- розкрити сутність та особливості прояву кіберкомунікативної залежності у студентів;
- обґрунтувати теоретичні засади взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності;
- розробити програму емпіричного дослідження та підібрати відповідний методичний інструментарій;
- визначити рівні соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності у досліджуваних студентів;
- встановити характер та силу взаємозв'язку між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю студентів.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблем соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності; порівняльний аналіз зарубіжних та вітчизняних концепцій;

емпіричні: психодіагностичне тестування із застосуванням чотирьох стандартизованих методик - «Шкала кіберзалежності Юр'євої - Шорнікова» (Юр'єва Л.М., Шорніков А.Ю.); «Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» (Кокун О.М. та ін., 2024); «Шкала соціальної тривожності (ШСТ)» та «Шкала тривожності соціальної взаємодії (ШТСВ)» (Mattick R.P., Clarke J.C.);

математико-статистичні: описова статистика, відсотковий аналіз, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Пірсона засобами програмного пакета jamovi 2.6.44.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає в систематизації та узагальненні наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю, а також у верифікації теоретичних положень теорії соціальної компенсації та компонентної моделі залежності на студентській вибірці в умовах українського суспільства.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих емпіричних даних практичними психологами закладів вищої освіти для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня соціальної тривожності та попередження формування кіберкомунікативної залежності у студентів.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи – 2025-2026 рр.

Рік захисту роботи - 2026.

Ключові слова: соціальна тривожність, кіберкомунікативна залежність, студенти, інтернет-залежність, соціальна компенсація, кореляційний аналіз.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ	6
1.1. Соціальна тривожність як психологічний феномен	6
1.2. Кіберкомунікативна залежність: сутність та особливості прояву	11
1.3. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності.....	15
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ	20
2.1. Програма емпіричного дослідження	20
2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження	25
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	33
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ	43
ДОДАТКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне студентство живе і розвивається в умовах глобальної цифрової трансформації суспільства. Смартфони, соціальні мережі та месенджери стали невід'ємними атрибутами повсякденного буття молодих людей, визначаючи не лише їхні комунікативні практики, але й способи переживання емоцій, побудови ідентичності та стратегій подолання стресу [3; 10]. Водночас науковці фіксують тривожну тенденцію: що більше часу молодь проводить у цифровому просторі, то частіше спостерігається наростання труднощів у реальній соціальній взаємодії. Соціальна тривожність - один із найпоширеніших психологічних розладів серед студентів - набуває нових форм прояву саме в контексті цифрового способу життя.

Соціальна тривожність посідає третє місце серед психічних розладів за поширеністю, а серед студентської молоді її частота, за різними даними, сягає 20–30% [11; 13; 30]. Стрімке зростання часу, що проводиться в інтернеті та соціальних мережах - у середньому 4–6 годин на добу для студентів - супроводжується появою феномену кіберкомунікативної залежності (КЗ) [7; 22; 43]. Саме онлайн-середовище, попри зовнішню доступність і зниження соціальних бар'єрів, може виступати простором уникнення для осіб із соціальною тривожністю, одночасно посилюючи її [34; 40].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему соціальної тривожності розробляли: Р. Меттік та Дж. Кларк [37], що створили двокомпонентну модель і відповідні діагностичні шкали; Б. Ейяз з колегами [30], котрі систематизували дані про поширеність і предиктори соціальної тривожності у студентів; вітчизняні науковці О. Набочук [11] та Н. Підбуцька [13], що досліджували специфіку прояву тривожності в університетському середовищі. Проблему інтернет-залежності та ккз досліджували К. Янг [42; 43], М. Гріффітс [32], Д. Карфельдт-Вінтер [34]. Серед вітчизняних науковців слід виокремити Л. Юр'єву та А. Шорнікова [21], С. Дмитрієву [6], а також О. Кокуна та співавторів [7], які адаптували і стандартизували методику діагностики кіберкомунікативної залежності. Психологічні засади соціалізації та

особистісного розвитку студентів висвітлено у працях В. Москаленко [10], Л. Орбан-Лембрик [12], Т. Тітаренко [19].

Попри наявну теоретичну базу, питання про характер і силу взаємозв'язку між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю саме серед студентів залишається недостатньо дослідженим у вітчизняному науковому просторі. Необхідність верифікації зарубіжних теоретичних положень на українській вибірці, а також специфіка умов, що суттєво трансформували освітній та комунікаційний досвід студентів, зумовлюють потребу проведення даного дослідження.

Об'єкт дослідження - соціальна тривожність студентів.

Предмет дослідження - взаємозв'язок соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів.

Мета дослідження - виявити та охарактеризувати взаємозв'язок між рівнем соціальної тривожності та кіберкомунікативною залежністю у студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння соціальної тривожності як психологічного феномену.
2. Розкрити сутність та особливості прояву кіберкомунікативної залежності у студентів.
3. Обґрунтувати теоретичні засади взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності.
4. Розробити програму емпіричного дослідження та підібрати відповідний методичний інструментарій.
5. Визначити рівні соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності у досліджуваних студентів.
6. Встановити характер та силу взаємозв'язку між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю студентів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс методів:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблем соціальної тривожності [11; 13; 37; 38] та кіберкомунікативної залежності [7; 21; 32; 42]; порівняльний аналіз зарубіжних та вітчизняних концепцій;

емпіричні: психодіагностичне тестування із застосуванням чотирьох стандартизованих методик: (1) Методика діагностики схильності до інтернет-залежності (Юр'єва Л.М., Шорніков А.Ю.) [21]; (2) Методика діагностики кіберкомунікативної залежності (Кокун О.М. та ін., 2024) [7]; (3) Шкала соціальної тривожності ШСТ [37]; (4) Шкала тривожності соціальної взаємодії ШТСВ [37];

математико-статистичні: описова статистика, відсотковий аналіз, перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Вілка), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона r) [18; 27]. Обробка даних здійснювалась у програмі jamovi 2.6.44.

Теоретична значущість отриманих результатів полягає в систематизації та узагальненні наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю [34; 44]; у верифікації теоретичних положень теорії соціальної компенсації [34] та компонентної моделі залежності [32] на студентській вибірці в умовах українського суспільства.

Практична значущість визначається тим, що отримані емпіричні дані можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти [5; 9] для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня соціальної тривожності та попередження формування кіберкомунікативної залежності у студентів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (44 позиції) та додатків. У дослідженні вміщено 13 таблиць та 3 рисунки. Основний зміст викладено на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Соціальна тривожність як психологічний феномен

Соціальна тривожність є одним із найбільш досліджуваних і водночас складних феноменів сучасної клінічної та соціальної психології [11; 13; 20]. Вона охоплює широкий спектр переживань - від ситуативного збентеження у публічних ситуаціях до стійкого, генералізованого страху соціальних взаємодій, що суттєво обмежує повсякденне функціонування людини. Розуміння природи соціальної тривожності вимагає звернення до концептуальних витоків, сучасних теоретичних моделей та психологічних механізмів її підтримання [15; 19].

Поняття соціальної тривожності в структурі особистості. У широкому значенні тривожність - це емоційний стан, що характеризується відчуттям напруги, стурбованості та негативними передбаченнями щодо майбутніх подій [4; 15]. У структурі особистості тривожність розглядається як стійка властивість, що взаємодіє з ситуативними чинниками та визначає індивідуальний стиль реагування на стресові події [19; 20]. Максименко С.Д. [8] зазначає, що тривожність як особистісна властивість формується у процесі онтогенезу під впливом взаємодії біологічних передумов і соціального досвіду, насамперед раннього досвіду взаємодії зі значущими іншими.

Соціальна тривожність конкретизує цей загальний феномен, спрямовуючи його на соціальні ситуації. Класичне визначення Меттіка та Кларка [37] розмежовує два компоненти соціальної тривожності: страх перебування під наглядом і критичною оцінкою інших та тривогу безпосередньої соціальної взаємодії. Таке розмежування має як теоретичне, так і прикладне значення, ставши основою двох психодіагностичних шкал - ШСТ та ШТСВ, що застосовуються у нашому дослідженні.

Клінічний контекст: соціальний тривожний розлад. Відповідно до DSM-5 [23], соціальний тривожний розлад визначається як виражений і стійкий страх однієї або кількох соціальних ситуацій, у яких людина може бути об'єктом уваги, оцінювання чи критики. Особа боїться поводитися так або виявляти симптоми тривоги в спосіб, що може бути принизливим або призвести до соціального відчуження. Важливо, що цей страх є непропорційним реальній загрозі, є стійким (зазвичай 6 і більше місяців) та спричиняє клінічно значущий дистрес або порушення соціального, академічного чи професійного функціонування. МКХ-11 [41] також виокремлює соціальний тривожний розлад як самостійну діагностичну категорію.

Разом із тим дослідники підкреслюють, що соціальна тривожність існує на континуумі - від нормативної сором'язливості та соціальної некомфортності до клінічно вираженого розладу [13]. Це розуміння є принципово важливим для роботи зі студентськими вибірками, де більшість досліджуваних можуть виявляти субклінічні рівні тривожності, які, не відповідаючи формальним критеріям діагнозу, тим не менш суттєво впливають на якість навчання, міжособистісні стосунки та загальне благополуччя [11].

Теоретичні моделі соціальної тривожності. У науковій літературі представлено кілька теоретичних моделей, що пояснюють природу та механізми підтримання соціальної тривожності [15; 38].

Когнітивна модель Кларка та Веллса [26] є однією з найбільш впливових. Відповідно до неї, у соціально тривожних осіб формуються дисфункційні переконання щодо соціальних ситуацій і власних дій у них. Потрапляючи до соціальних ситуацій, такі особи переміщують увагу всередину - на власні тілесні відчуття, думки та поведінку. Це "самоспостереження" заважає ефективній соціальній взаємодії та одночасно підкріплює переконання про власну некомпетентність. Поведінкові стратегії уникнення у короткостроковій перспективі знижують тривогу, але в довгостроковій - підтримують страх, позбавляючи особу можливості переконатися у безпечності ситуації.

Модель Рапі та Хеймберга [38] акцентує увагу на ролі "публічного образу". Соціально тривожні особи постійно порівнюють уявлення про те, як вони виглядають в очах інших, із власними стандартами самопрезентації. Відчуття невідповідності між "реальним" та "ідеальним" публічним образом є джерелом тривоги та сорому. Стандарти привабливого публічного образу частково задаються культурою та соціальною групою [12; 16].

Еволюційна перспектива [31] розглядає соціальну тривожність як адаптивну реакцію для регуляції соціальної ієрархії та уникнення конфліктів. Страх відкидання та прагнення до соціального прийняття є фундаментальними мотиваційними системами людини [12]. Соціальна тривожність виникає тоді, коли ці системи надмірно активовані або спотворені.

Теорія самоефективності Бандури [24] пропонує додатковий кут зору: соціальна тривожність пов'язана з низькою самоефективністю у соціальній сфері. Негативний досвід соціальних невдач, критика з боку значущих осіб та відсутність позитивних моделей соціальної компетентності знижують соціальну самоефективність і формують підґрунтя для розвитку тривожності [16; 17].

Поширеність соціальної тривожності серед студентів. Студентський вік (17–25 років) є критичним у розвитку соціальної тривожності: він характеризується максимальною вразливістю до соціального порівняння, підвищеною потребою у прийнятті з боку однолітків та інтенсивними вимогами до публічної самопрезентації [5; 13]. Вступ до університету пов'язаний із суттєвими змінами у соціальному оточенні та необхідністю будувати стосунки в нових групах [9].

За даними Ейяз та співавторів [30], поширеність клінічно значущої соціальної тривожності серед студентів університетів коливається від 15 до 32%. Вітчизняні дослідники [11; 13] підтверджують, що соціальна тривожність у студентів пов'язана зі зниженою академічною успішністю, вищим рівнем самотності, труднощами у встановленні дружніх стосунків та більшою схильністю до депресії.

Набочук О.Ю. [11] у дослідженні психологічних особливостей соціальної тривожності студентів університету виявив, що близько 22% студентів демонструють виражений рівень соціальної тривожності, а ще 41% - помірний рівень. Підбуцька Н.В. [13], досліджуючи тривожність студентів у системі вищої освіти, зазначає, що соціальна тривожність є не просто психологічною проблемою окремих студентів, а системним явищем, пов'язаним із особливостями сучасного освітнього процесу, який ставить підвищені вимоги до публічних виступів, командної роботи та самопрезентації.

Структура та прояви соціальної тривожності. Дослідники виділяють три основних компоненти соціальної тривожності, на які вказують різні теоретичні підходи [20; 38]:

когнітивний - негативні автоматичні думки, катастрофізація соціальних наслідків, надмірна увага до власної поведінки та сигналів оцінювання; характерне дисфункційне переконання "Я зараз скажу щось безглузде" або "Всі помічають, як я нервую" [26];

фізіологічний - прискорене серцебиття, почервоніння, пітливість, тремтіння, напруга м'язів; тілесні прояви, які самі стають об'єктом занепокоєння та можуть посилювати тривогу [13];

поведінковий - уникання соціальних ситуацій або використання "захисної поведінки" (уникання зорового контакту, надмірна підготовка, обрання периферійної позиції в групі) [26; 38].

Ці три компоненти взаємопов'язані та взаємопосилюють один одного [15; 20]. Когнітивні спотворення генерують фізіологічне збудження, яке особа інтерпретує як підтвердження власної "слабкості"; це, у свою чергу, спонукає до уникнення, яке позбавляє можливості отримати корегувальний досвід. Саме цей замкнутий цикл є мішенню когнітивно-поведінкової терапії - найбільш науково обґрунтованого підходу до лікування соціальної тривожності [26; 38].

Двокомпонентна модель Меттіка та Кларка. У контексті даного дослідження особливого значення набуває двокомпонентна модель соціальної тривожності [37], що розмежовує:

1. Соціофобію (Social Phobia, ШСТ) - страх перебувати в ситуаціях, де людина може бути спостережувана та оцінювана: їсти чи пити у публічних місцях, виконувати завдання під чийось поглядом, ходити на вечірки. Ключовою є присутність "спостерігача", який може помітити ознаки тривоги чи некомпетентності [37].

2. Тривожність соціальної взаємодії (ШТСВ) - страх та тривогу безпосередньо під час взаємодії: розпочати або підтримати розмову, познайомитися, домовитися про щось, висловити незгоду. Акцентується не пасивне перебування під наглядом, а активна двостороння взаємодія [37].

Психометрична валідація шкал підтвердила їх здатність вимірювати відносно незалежні конструкти [33]. Кореляція між ШСТ та ШТСВ у різних дослідженнях становить $r = 0,47-0,70$ [37]. У нашому дослідженні ця кореляція склала $r = 0,816$ ($p < ,001$), що є вищим за середньопопуляційний показник і може вказувати на специфіку вибірки - студентів, для яких ситуації спостереження і безпосередньої взаємодії є особливо переплетеними в контексті навчального процесу.

Соціальна тривожність та академічне середовище. Університет є середовищем, насиченим соціально навантаженими ситуаціями: семінари, виступи перед аудиторією, захисти, групові проєкти, неформальне спілкування [5; 9; 13]. Для студентів із соціальною тривожністю навчальний процес перетворюється на постійний стрес-тест. Вони схильні уникати активної участі в навчальному процесі, занижувати власну компетентність та відчувати більш виражене академічне вигорання [11; 16].

Сердюк Л.З. [17], досліджуючи психологію мотивації учіння майбутніх фахівців, вказує, що тривожність як особистісна риса є одним із ключових чинників, що знижує навчальну мотивацію та переорієнтовує студента з прагнення до успіху на уникнення невдачі. У соціально тривожних студентів ця тенденція набуває особливо виразного характеру: відмова від участі в семінарі, небажання ставити запитання, ухиляння від групових завдань стають

поведінковими стратегіями, що ситуативно знижують тривогу, але в перспективі гальмують особистісний та академічний розвиток [17].

Важливим контекстуальним чинником, що посилює соціальну тривожність у студентів, є соціальне порівняння [12; 16]. В університетському середовищі, де успіхи однолітків є добре помітними, студенти з тривожністю особливо схильні до негативного соціального порівняння, яке підживлює переконання про власну неадекватність і посилює страх оцінювання [26; 38].

Таким чином, соціальна тривожність є складним, багатокomпонентним психологічним феноменом із виразними когнітивною, фізіологічною та поведінковою складовими [15; 19; 20]. Особливо актуальним є вивчення цього феномену в студентській популяції, де його поширеність є високою [11; 13; 30], а академічні та соціальні наслідки - значущими. Двокомпонентна модель Меттіка та Кларка [37], прийнята як теоретичне підґрунтя даного дослідження, дозволяє диференційовано підходити до вимірювання різних аспектів соціальної тривожності та аналізувати їх специфічний зв'язок із кіберкомунікативною залежністю.

1.2. Кіберкомунікативна залежність: сутність та особливості прояву

Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій наприкінці ХХ - на початку ХХІ століття зумовив появу принципово нових форм людської комунікації та нових видів дисфункційних паттернів поведінки [3; 42]. Кіберкомунікативна залежність є складним, багатовимірним конструктом на перетині психологічних, соціологічних та нейробіологічних наук [6; 7; 22]. Розуміння її природи потребує послідовного розгляду генези концепту, ключових теоретичних моделей та специфіки прояву у студентській аудиторії.

Генеза концепту та термінологічна диференціація. Науковий інтерес до патологічного використання інтернету бере початок у 1990-х роках, коли К. Янг [42] запропонувала адаптувати критерії патологічного гемблінгу для опису надмірного та дисфункційного використання інтернету. У монографії "Caught in

the Net" [43] Янг детально описала комплекс ознак: надмірне занурення в інтернет-активності, толерантність, симптоми відміни, порушення контролю та негативні наслідки для реального функціонування. Вітчизняні дослідники Юр'єва та Шорніков [21] розробили адаптований варіант методики для україномовної аудиторії, зберігши концептуальну основу підходу Янг.

У подальшому термінологічний апарат суттєво диференціювався [7; 25; 32; 36]. Дослідники почали розрізняти загальну інтернет-залежність та специфічні форми, пов'язані з конкретними онлайн-активностями. МКХ-11 [41] включив залежність від онлайн-ігор як офіційний діагноз. Кіберкомунікативна залежність є специфічним різновидом, що стосується надмірного, нав'язливого та дисфункційного використання саме комунікативних функцій інтернету - соціальних мереж, месенджерів, форумів [7; 22].

Дмитрієва С.М. [6], досліджуючи соціально-психологічні чинники розвитку залежності від інтернет-спілкування, зазначає, що мережева комунікація є особливо привабливою для осіб із труднощами реальної взаємодії, оскільки вона пропонує соціальний контакт без пов'язаного з ним дискомфорту. Яремчук М.В. [22], аналізуючи психологічні особливості кіберкомунікативної залежності молоді, виявила, що студентська аудиторія є групою підвищеного ризику, оскільки поєднує інтенсивне використання соціальних мереж із вираженими соціальними потребами та підвищеним рівнем стресу.

Теоретичні моделі кіберкомунікативної залежності. У науковій літературі представлено кілька теоретичних підходів до пояснення механізмів формування та підтримання ккз [25; 29; 32; 34].

Компонентна модель Гріффітса [32] є однією з найбільш операціоналізованих. Спираючись на загальну теорію поведінкових залежностей, Гріффітс визначає шість ключових компонентів: домінування (salience), модифікацію настрою (mood modification), толерантність (tolerance), симптоми відміни (withdrawal symptoms), конфлікт (conflict) і рецидив (relapse). Важливо, що наявність лише кількох компонентів не обов'язково свідчить про

залежність - це допомагає відрізнити залежність від надмірного захоплення [32; 36].

Когнітивно-поведінковий підхід Девіса [29] розрізняє специфічне (пов'язане з конкретною онлайн-активністю) та генералізоване патологічне використання інтернету. Девіс виокремлює роль дисфункційних когніцій у підтриманні залежності [29]. Особи з низькою самооцінкою та соціальними труднощами схильні формувати переконання "Онлайн я відчуваюся собою; в реальному житті - ні", що є ризик-фактором для розвитку ккз [25; 29].

Теорія соціальної компенсації Карфельдт-Вінтера [34] пропонує альтернативну перспективу. Автор стверджує, що більшість випадків надмірного використання інтернету є адаптивними стратегіями подолання стресу та соціальних труднощів. Особи, що відчувають тривогу або соціальні труднощі в реальному житті, звертаються до онлайн-середовища як до більш безпечного простору задоволення соціальних потреб [34]. Ця теорія є особливо релевантною для розуміння взаємозв'язку між соціальною тривожністю та ккз [34; 44].

Кіберкомунікативна залежність від соціальних мереж. Кус та Гріффітс [36] зазначають, що соціальні мережі розроблені із застосуванням принципів поведінкового дизайну, що максимізують залученість: змінне підкріплення (непередбачувана поява нових повідомлень та лайків активує дофамінову систему), нескінченна прокрутка, сповіщення, соціальне схвалення у вигляді лайків та коментарів. Кокун та ін. [7] визначають ккз як психологічний стан, що характеризується: (1) нав'язливим прагненням до перебування в соціальних мережах; (2) погіршенням реального соціального функціонування; (3) негативними емоційними реакціями при неможливості задовольнити потребу; (4) тенденцією до збільшення часу онлайн.

Нейробіологічний вимір кіберкомунікативної залежності підкреслює її схожість із субстанційними залежностями на рівні мозкових механізмів. Кус та Гріффітс [36] узагальнюють дані нейровізуалізаційних досліджень, які демонструють: у осіб із ознаками залежності від соціальних мереж спостерігається підвищена активація вентрального стріатуму — структури,

пов'язаної з обробкою винагороди, — у відповідь на соціальне підкріплення (лайки, повідомлення). Дофамінергічна система, що активується непередбачуваним надходженням нових повідомлень за схемою змінного підкріплення, формує нейрофізіологічне підґрунтя залежної поведінки [36]. Гуменюк О.Є. [4] у контексті Я-концепції особистості звертає увагу на те, що в умовах залежності від соціальних мереж самооцінка студентів дедалі більше обумовлюється зовнішнім соціальним підкріпленням у вигляді реакцій підписників, що підвищує вразливість до соціальної тривожності та формує стійку потребу в онлайн-валідації.

Джоінсон А.М. [3], аналізуючи психологію інтернет-поведінки, підкреслює, що ключовою мотивацією для комунікативного використання інтернету є задоволення базової потреби у приналежності та соціальному визнанні. Коли ця потреба задовольняється переважно через онлайн-канали, виникає ризик формування залежності, особливо якщо реальні соціальні стосунки є неповноцінними через тривогу чи інші бар'єри [3; 6].

Специфіка прояву ккз у студентів. Студентська аудиторія є особливо вразливою до розвитку кіберкомунікативної залежності з кількох причин [5; 9; 22]. По-перше, студенти є активними користувачами соціальних мереж і проводять значний час онлайн. По-друге, студентський вік характеризується підвищеною потребою у приналежності та соціальному схваленні [10; 12]. По-третє, академічний стрес є ситуацією, в якій соціальні мережі виступають доступним засобом "психологічного відпочинку" та уникнення [9].

Яремчук М.В. [22] виокремлює такі поведінкові ознаки ккз у студентів: постійна перевірка телефону щодо нових повідомлень; відчуття тривоги та дискомфорту при відсутності доступу до соціальних мереж; нехтування навчанням на користь онлайн-спілкування; надання переваги онлайн-контакту перед безпосереднім; відчуття порожнечі поза онлайн-простором. Бурова В.А. [2], одна з перших вітчизняних дослідниць проблеми, зазначає, що соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності стосуються передусім сфери міжособистісних стосунків: залежна особа поступово звужує коло реальних

контактів на користь онлайн-спілкування, де відчуває більш контрольоване та передбачуване соціальне середовище.

Вплив ккз на соціальне функціонування студентів. Краут та ін. [35] у відомому "інтернет-парадоксі" показали, що більш інтенсивне використання інтернету для комунікації призводить до зменшення розміру соціальних мереж і зниження психологічного благополуччя в реальному житті. Валкенбург та Пітер [40] запропонували розрізняти гіпотезу стимуляції (використання інтернету розширює і поглиблює реальні стосунки) та гіпотезу заміщення (онлайн-комунікація витісняє реальну). Для студентів із соціальною тривожністю характерна саме заміщувальна стратегія: онлайн-спілкування не доповнює реальні стосунки, а замінює їх [35; 40].

Таким чином, кіберкомунікативна залежність є складним, багатовимірним феноменом із чіткими психологічними, поведінковими та нейробіологічними корелятами [7; 22; 32; 36]. Теоретичні моделі Гріффітса [32], Янг [42; 43] та Карфельдт-Вінтера [34] формують комплексне розуміння механізмів формування та підтримання залежності. Вітчизняні дослідники [6; 7; 21; 22] роблять важливий внесок у вивчення цього феномену в контексті українського студентства.

1.3. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності

Взаємозв'язок між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю є однією з найбільш досліджуваних тем у сучасній кіберпсихології [28; 34; 44]. Водночас теоретичне підґрунтя цього зв'язку залишається дискусійним: чи є онлайн-комунікація компенсаторним ресурсом для тривожних осіб, чи вона сама по собі посилює тривожність? Відповідь, яку пропонує сучасна наука, є складнішою за просту причинно-наслідкову схему - йдеться про взаємозумовлені, циклічні процеси [28; 40].

Гіпотеза соціальної компенсації та її альтернативи. Зивіца та Данавські [44] протиставляють дві гіпотези: "rich get richer" (соціально компетентні особи ефективніше використовують онлайн-комунікацію для розширення соціального капіталу) та "poor get richer" / гіпотезу соціальної компенсації (онлайн-середовище особливо вигідне для осіб із соціальними труднощами). Метааналіз Дай та ін. [28] підтримує гіпотезу компенсації: дослідження послідовно виявляють значущі позитивні зв'язки між соціальною тривожністю та залежністю від соціальних мереж ($r = 0,30-0,50$ у різних вибірках) [28; 44].

Механізми взаємозв'язку. Теоретичне пояснення зв'язку між соціальною тривожністю та ккз пропонується через кілька взаємодоповнюючих механізмів [26; 34; 39].

1. Механізм уникнення [26; 34]. Соціальна тривожність мотивує поведінкове уникнення страшних соціальних ситуацій. В умовах цифрової доби онлайн-комунікація стає структурно доступною альтернативою: вона дозволяє підтримувати соціальний контакт, уникаючи при цьому провідних тригерів тривожності - безпосередньої присутності, необхідності реагувати в реальному часі, зорового контакту, оцінювання зовнішності. У такий спосіб онлайн-простір стає "безпечним притулком" (safety behavior) [26].

2. Механізм підкріплення [29; 32]. Уникнення тривожних ситуацій є негативним підкріпленням. У разі ккз цей механізм ускладнюється позитивним підкріпленням: онлайн-взаємодія не лише знімає тривогу, але й забезпечує соціальне схвалення. Поєднання негативного (зникнення тривоги) та позитивного (отримання схвалення) підкріплення є особливо потужним механізмом формування стійкої поведінки [32].

3. Феномен онлайн-розгальмування [39]. Сулер [39] описав зниження звичних соціальних інгібіцій в умовах анонімності та асинхронного характеру комунікації. Для осіб із соціальною тривожністю онлайн-розгальмування є особливо значущим: вони можуть бути більш відкритими та соціально активними онлайн, що формує уявлення про онлайн-простір як про більш "комфортне" середовище для самовираження і посилює прив'язаність до нього.

4. Механізм порочного кола. Соціальна тривожність спонукає до онлайн-уникнення → онлайн-уникнення підкріплюється та набуває рис залежності → зростаюча ккз скорочує реальні соціальні контакти → дефіцит реального соціального досвіду підтримує тривожність → потреба в онлайн-компенсації зростає [28; 34; 40]. Дмитрієва С.М. [6] та Яремчук М.В. [22] підтверджують дію цього замкнутого кола на вітчизняних вибірках.

Роль специфічних характеристик онлайн-комунікації. Взаємозв'язок між соціальною тривожністю та ккз опосередковується специфічними характеристиками онлайн-середовища [39; 40]:

- анонімність - можливість контролювати розкриття особистої інформації [39];
- асинхронність - відсутність вимоги реагувати негайно, можливість продумати відповідь [39];
- відсутність невербальних сигналів - неможливість "видати" тілесні прояви тривоги [40];
- контроль над самопрезентацією - можливість ретельно конструювати власний онлайн-образ [16; 39];
- фізична дистанція - відсутність необхідності перебувати у фізичній близькості до співрозмовника [34].

Огляд емпіричних досліджень. Метааналіз Дай та ін. [28] виявив значущі позитивні кореляції між соціальною тривожністю та залежністю від соціальних мереж ($r = 0,30-0,50$) у студентських вибірках різних країн. Вітчизняні дослідження [6; 22] підтверджують ці закономірності на українській вибірці. Кус та Гріффітс [36] на основі огляду 43 досліджень констатують, що соціальна тривожність є одним із найбільш стійких психологічних предикторів залежності від соціальних мереж. Краут та ін. [35] та Валкенбург і Пітер [40] розкривають механізми, через які надмірна онлайн-комунікація негативно впливає на реальне соціальне благополуччя.

Диференціація за компонентами соціальної тривожності. Теоретично обґрунтованим є розмежування між двома компонентами тривожності [37] у контексті їх зв'язку з ккз. Тривожність соціальної взаємодії (ШТСВ) повинна мати більш виражений зв'язок із ккз, ніж страх спостереження (ШСТ), оскільки онлайн-комунікація "відміняє" саме вимоги до безпосередньої взаємодії [34; 37]. Дані нашого дослідження підтверджують цю гіпотезу: зв'язок ШТСВ з обома методиками ккз є дещо вищим ($r = 0,480-0,558$), ніж зв'язок ШСТ ($r = 0,389-0,495$), що відповідає теоретичним очікуванням [28; 34].

Практичні імплікації. Орбан-Лембрик Л.Е. [12] та Москаленко В.В. [10], розглядаючи соціалізацію особистості та процеси соціальної взаємодії, підкреслюють: якщо ключовим каналом соціального навчання стає онлайн-простір, особа позбавляється можливості набутти реальних соціальних навичок і засвоїти нюанси живого спілкування. Це посилює соціальну некомпетентність і підвищує тривогу. Тому найбільш ефективними інтервенціями є когнітивно-поведінкова терапія соціальної тривожності [26; 38] та тренінги соціальних навичок [10; 12].

Таким чином, взаємозв'язок соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності є теоретично обґрунтованим і емпірично підтвердженим феноменом [28; 34; 44]. Провідним механізмом є соціальна компенсація [34]: онлайн-середовище надає тривожним особам можливість задовольняти соціальні потреби за умов значно нижчого рівня загрози [39; 40]. Теорії Гріффітса [32], Карфельдт-Вінтера [34] у поєднанні з моделлю Меттіка та Кларка [37] формують цілісну теоретичну основу для інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 1.

Соціальна тривожність є багатокомпонентним феноменом із когнітивним, фізіологічним та поведінковим складниками [15; 19; 20]. Двокомпонентна модель Меттіка та Кларка [37] виокремлює страх спостереження (ШСТ) та

тривожність соціальної взаємодії (ШТСВ) як відносно самостійні форми соціальної тривожності, поширеність якої серед студентів сягає 20–30% [11; 13; 30].

Кіберкомунікативна залежність є специфічною формою поведінкової залежності [32; 36], пов'язаної з надмірним використанням комунікаційних функцій інтернету. Компонентна модель Гріффітса [32] і теорія компенсації Карфельдт-Вінтера [34] утворюють теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів її формування.

Взаємозв'язок між соціальною тривожністю та ккз теоретично пояснюється механізмами уникнення [26], підкріплення [32], онлайн-розгальмування [39] та соціальної компенсації [34], що утворюють взаємопосилюючий цикл.

Причинно-наслідковий зв'язок між тривожністю та ккз є двоспрямованим: тривожність спонукає до онлайн-уникнення, яке поглиблює дефіцит реального соціального досвіду та підтримує тривогу [28; 35; 40].

Студентська популяція є особливо вразливою до обох феноменів внаслідок специфіки вікового розвитку [5; 9], академічного стресу та інтенсивного використання соціальних мереж [22; 36].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА КІБЕРКОМУНІКАТИВНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів спроектовано відповідно до принципів науковості, системності та етичності психологічного дослідження [18]. Програма охоплює визначення мети та завдань емпіричного етапу, обґрунтування дизайну, характеристику вибірки, опис процедури збору даних і план статистичного аналізу. Філд Е. [18] наголошує, що коректне планування емпіричного дослідження — необхідна умова надійності та відтворюваності його результатів, тому кожен структурний елемент програми потребує окремого обґрунтування.

Мета та завдання емпіричного дослідження. Мета емпіричного етапу - визначити рівні соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності у студентів і встановити характер взаємозв'язку між цими показниками. Для досягнення зазначеної мети вирішувалися такі завдання:

- Сформувати вибірку дослідження, репрезентативну за основними демографічними характеристиками (стать, вік, курс навчання).
- Провести психодіагностичне обстеження учасників за чотирма методиками, що діагностують соціальну тривожність та кіберкомунікативну залежність.
- Здійснити кількісну обробку отриманих даних та визначити рівні досліджуваних показників у вибірці.
- Провести кореляційний аналіз для встановлення характеру та сили взаємозв'язку між показниками соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності.

- Інтерпретувати отримані результати у контексті теоретичних положень, викладених у Розділі 1.

Наукова гіпотеза дослідження. Основна гіпотеза (H1): між рівнем соціальної тривожності та кіберкомунікативною залежністю студентів існує статистично значущий позитивний зв'язок, тобто студенти з вищим рівнем соціальної тривожності виявлятимуть більш виражену кіберкомунікативну залежність. Гіпотеза ґрунтується на теорії соціальної компенсації [34] та результатах метааналізу Дай та ін. [28], що засвідчують позитивні кореляції між соціальною тривожністю та залежністю від соціальних мереж у студентських вибірках.

Нульова гіпотеза (H0): статистично значущого зв'язку між рівнем соціальної тривожності та кіберкомунікативною залежністю студентів не існує.

Дослідження виконано у форматі одномоментного (cross-sectional) кореляційного дослідження. За Філдом Е. [18], такий дизайн є оптимальним для встановлення наявності та сили статистичного зв'язку між двома або більше змінними в одній вибірці в один момент часу. Поперечний характер дослідження означає, що вимірювання всіх показників здійснювалося одноразово, без повторних вимірювань. Такий дизайн не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки між змінними, однак є достатнім і методологічно коректним для верифікації гіпотези про наявність взаємозв'язку [18; 27].

Характеристика вибірки дослідження. У дослідженні взяли участь 60 студентів закладів вищої освіти. Вибірка сформована методом доступних випадків (convenience sampling) - найбільш поширеним методом у психологічних дослідженнях студентського контингенту [18]. До участі залучалися студенти різних курсів та спеціальностей, що забезпечило гетерогенність вибірки за основними соціально-демографічними характеристиками. Обсяг вибірки ($n = 60$) є достатнім для проведення кореляційного аналізу: відповідно до рекомендацій Коена [27], для виявлення кореляції середньої сили ($r \approx 0,30$) при потужності тесту 0,80 і рівні значущості $\alpha = 0,05$ необхідно щонайменше 84 учасника, а для

сильнішої кореляції ($r \approx 0,50$) - 37 учасників. Зважаючи на те, що в нашому дослідженні виявлені кореляції є помірними та сильними ($r = 0,389-0,558$), обсяг вибірки є методологічно обґрунтованим.

Критерії включення до вибірки:

1. студент закладу вищої освіти на момент дослідження;
2. вік від 17 до 30 років;
3. наявність смартфона або іншого пристрою для доступу до соціальних мереж;
4. добровільна згода на участь у дослідженні.

Критерії виключення:

1. відмова від заповнення будь-якої з методик;
2. неповне заповнення анкет (пропущено більше 10% запитань).

Розподіл вибірки за статтю: 33 особи чоловічої статі (55,0%) та 27 осіб жіночої статі (45,0%). За курсом навчання переважали студенти 4 курсу бакалаврату (35 осіб; 58,3%) та 3 курсу (12 осіб; 20,0%). Домінуюча вікова група - 20–22 роки (48 осіб; 80,0%), що відповідає типовому контингенту бакалаврського ступеня. Детальна характеристика вибірки представлена у підрозділі 2.3.

Процедура збору даних. Дослідження проводилося в дистанційному форматі з використанням онлайн-опитувальника. Цей формат обрано з огляду на: (1) зручність для учасників, що знижує ризик відмов і неповного заповнення; (2) стандартизацію умов проходження - всі учасники відповідали на однаковий набір запитань у незмінній послідовності; (3) відповідність умовам сучасного навчального процесу [9]. Опитувальник включав блок соціально-демографічних запитань (стать, вік, курс навчання) та чотири психодіагностичні методики.

Учасникам надавалася інформація про мету дослідження у загальних рисах (вивчення особливостей інтернет-поведінки та соціального самопочуття студентів), забезпечувалась анонімність відповідей. Перед початком заповнення кожен учасник підтверджував добровільну згоду на участь. Середній час заповнення опитувальника склав 12–15 хвилин. Дані збиралися протягом

чотирьох тижнів. Із первинної вибірки не виключено жодного учасника, оскільки всі 60 анкет були заповнені повністю.

Етичні принципи дослідження. Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів, прийнятих у психологічній науці:

принцип добровільності: участь є виключно добровільною; відмова від участі або вихід із дослідження не тягне жодних наслідків для учасника;

принцип конфіденційності: отримані дані використовуються виключно в наукових цілях у знеособленому вигляді; персональні дані учасників не збираються та не зберігаються; принцип інформованої згоди: учасники ознайомлені з метою та процедурою дослідження перед його початком; принцип безпечності: застосовані методики є стандартизованими та не становлять ризику для психологічного благополуччя учасників [14].

Потьомкіна О.Ф. [14] підкреслює, що дотримання етичних принципів у психологічних дослідженнях є не лише вимогою наукової спільноти, але й практичною умовою отримання достовірних даних: анонімність та добровільність знижують соціальну бажаність у відповідях і підвищують відвертість респондентів.

Методи статистичного аналізу. Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення jamovi (версія 2.6.44). Програма обробки включала такі аналітичні процедури [18; 27]:

Описова статистика: обчислення середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), медіан (Mdn), мінімальних та максимальних значень за кожною методикою для характеристики розподілу показників у вибірці.

Відсотковий аналіз: визначення відсотку досліджуваних, що виявляють різні рівні соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності згідно з нормативними критеріями кожної методики.

Порівняльний аналіз: порівняння середніх значень у розрізі статі, курсу навчання та вікових груп для виявлення групових відмінностей.

Кореляційний аналіз: обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона (r) для всіх попарних комбінацій чотирьох методичних показників; оцінка статистичної значущості (рівень $\alpha = 0,05$).

Для кореляційного аналізу обрано параметричний коефіцієнт Пірсона, оскільки досліджувані змінні є кількісними (отримані шляхом підсумовування балів) і теоретично відповідають умовам застосування параметричних методів [18]. Вік та стать у кореляційний аналіз не включалися, оскільки метою є аналіз взаємозв'язку між психологічними конструктами.

Перевірка нормальності розподілу: тест Шапіро–Вілка (Shapiro–Wilk) для оцінки відповідності розподілу кожної змінної нормальному закону як передумови застосування параметричних методів [18].

Перед застосуванням параметричного критерію Пірсона було перевірено нормальність розподілу досліджуваних змінних за допомогою тесту Шапіро–Вілка (Shapiro–Wilk). Результати тесту для всіх чотирьох змінних (M1: $W = 0,971$, $p = ,184$; M2: $W = 0,966$, $p = ,124$; ШСТ: $W = 0,960$, $p = ,053$; ШТСВ: $W = 0,963$, $p = ,071$) засвідчили, що розподіл за кожною зі шкал статистично не відрізняється від нормального ($p > ,05$), що підтверджує правомірність застосування параметричних методів аналізу [18; 27].

Для класифікації сили виявлених кореляцій використовуються критерії Коена [27]: $r = 0,10–0,29$ - слабкий зв'язок; $r = 0,30–0,49$ - помірний; $r = 0,50–0,69$ - сильний; $r \geq 0,70$ - дуже сильний. Ця система є загальноприйнятою у психологічних дослідженнях і дозволяє стандартизовано описувати ефекти [18; 27].

Програма емпіричного дослідження у стислому вигляді представлена у табл. 2.1.1.

Таблиця 2.1.1 – Програма емпіричного дослідження

Складова програми	Зміст
-------------------	-------

Мета	Виявити та охарактеризувати взаємозв'язок між соціальною тривожністю та ккз студентів
Об'єкт	Соціальна тривожність студентів
Предмет	Взаємозв'язок соціальної тривожності та ккз студентів
Гіпотеза (H1)	Між рівнем соціальної тривожності та ккз існує статистично значущий позитивний зв'язок
Дизайн	Одномоментне (cross-sectional) кореляційне дослідження
Вибірка	Студенти ЗВО (n = 60); метод доступних випадків
Збір даних	Онлайн-опитувальник; дистанційний формат; 12–15 хв.
Методики	M1 (Юр'єва, Шорніков), M2 (Кокун та ін.), ШСТ, ШТСВ (Mattick & Clarke)
Аналіз даних	Описова статистика, відсотковий аналіз, тест Шапіро–Вілка, кореляція Пірсона (jamovi 2.6.44)
Рівень значущості	$\alpha = 0,05$ (двостороннє)

Примітка. ккз - кіберкомунікативна залежність; ЗВО - заклад вищої освіти.

2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження, для вимірювання соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності обрано чотири стандартизовані психодіагностичні методики [14]. Вибір інструментарію здійснювався з урахуванням психометричних критеріїв - надійності та валідності, - а також відповідності теоретичній моделі дослідження та доступності нормативних даних для студентської вибірки. Потьомкіна О.Ф. [14] наголошує, що якість психодіагностичного інструментарію визначає цінність усього дослідження, тому вибір методик має бути теоретично та психометрично обґрунтованим.

Принципи підбору методик. При формуванні діагностичного комплексу керувалися такими принципами: принцип відповідності: кожна методика

вимірює саме той конструкт, який є предметом дослідження, і спирається на ту теоретичну модель, яку прийнято за основу роботи [14]; принцип психометричної якості: методики мають задокументовані показники надійності (Cronbach $\alpha \geq 0,80$) та валідності [33; 37]; принцип доступності норм: існують нормативні критерії, що дозволяють інтерпретувати отримані показники у термінах рівнів виразності конструкту [7; 21; 37]; принцип комплементарності: методики взаємно доповнюють одна одну, забезпечуючи розгорнуту картину досліджуваних феноменів [14].

Комплекс методик представлено двома блоками: діагностика кіберкомунікативної залежності (Методика 1 та Методика 2) і діагностика соціальної тривожності (ШСТ та ШТСВ).

Методика 1. Методика діагностики схильності до інтернет-залежності (Юр'єва Л.М., Шорніков А.Ю.) [21].

Теоретичне підґрунтя. Методика розроблена Юр'євою Л.М. та Шорніковим А.Ю. [21] на основі концепції К. Янг [42; 43] та критеріїв патологічного гемблінгу DSM-IV, адаптованих до специфіки інтернет-поведінки. У монографії [21] автори розглядають комп'ютерну залежність як поведінкову залежність, що формується за тими самими психологічними механізмами, що й субстанційні залежності, але об'єктом якої є не психоактивна речовина, а специфічна діяльність - онлайн-активність. Методика спрямована на виявлення схильності до залежного використання інтернету з акцентом на порушенні контролю та негативних наслідках.

Структура та зміст методики. Методика складається з 18 тверджень, що охоплюють ключові симптоми інтернет-залежності: нав'язливу потребу бути онлайн, порушення контролю часу, негативний вплив на стосунки та навчання, використання інтернету як способу уникнення реальних проблем. Приклади тверджень: "Я помічаю, що залишаюся в Інтернеті довше, ніж збирався", "Я намагаюся скоротити час перебування в Інтернеті, але у мене це не виходить", "Коли я не в мережі, то думаю про те, що відбувається в Інтернеті". Ці

твердження відображають компоненти домінування, толерантності, втрати контролю та конфлікту в моделі Гріффітса [32].

Шкала відповідей та підрахунок. Твердження оцінюються за 5-бальною шкалою:

Таблиця 2.2.1 – Шкала відповідей Методики 1 (Юр'єва, Шорніков)

Варіант відповіді	Бали (прямі)	Бали (зворотне пит. 5)
Дуже рідко	1	5
Рідко	2	4
Регулярно / час від часу	3	3
Часто	4	2
Дуже часто	5	1

Примітка. Запитання 5 є зворотним і обраховується у зворотньому порядку.

Загальний бал обчислюється як сума відповідей за всіма 18 пунктами (з урахуванням зворотного пункту 5). Максимально можливий бал - 90. Нормативні рівні:

Таблиця 2.2.2 – Нормативні рівні за Методикою 1 (Юр'єва, Шорніков)

Рівень	Діапазон балів	Змістова інтерпретація
Відсутність ознак кіберзалежності	18–33	Нормативне використання інтернету
Тенденція до кіберзалежності	33–46	Субклінічний рівень; ризик-група
Наявна кіберзалежність	47 і більше	Клінічно значущий рівень залежності

Примітка. Адаптовано за: Юр'єва Л.М., Шорніков А.Ю. [21].

Методика 2. Методика діагностики кіберкомунікативної залежності (Кокун О.М. та ін., 2024) [7].

Теоретичне підґрунтя. Методика розроблена вітчизняними науковцями О. Кокуном та ін. [7] спеціально для діагностики кіберкомунікативної залежності

як специфічного феномену надмірного залучення до соціальних мереж. Автори спираються на компонентну модель Гріффітса [32] та враховують особливості функціонування сучасних платформ соціальних мереж як середовища з підвищеним аддиктивним потенціалом. Методика розроблялася та стандартизувалася на україномовній вибірці, що робить її особливо релевантною для вітчизняних досліджень [7].

Структура та зміст методики. Методика містить 20 тверджень, що описують різні аспекти залежного використання соціальних мереж: нав'язливу потребу перевіряти повідомлення, порушення реальних стосунків, відчуття тривоги при відсутності доступу, труднощі контролю часу. Приклади тверджень: "Я відчуваю занепокоєння, коли тривалий час не можу перевірити свої соціальні мережі", "Я надаю перевагу спілкуванню в соціальних мережах, а не в реальному житті", "Мені важко контролювати час, який я проводжу в соціальних мережах". Ці твердження охоплюють компоненти домінування, модифікації настрою, симптомів відміни та конфлікту [7; 32].

Шкала відповідей та підрахунок. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою:

Таблиця 2.2.3 – Шкала відповідей та нормативні рівні Методики 2 (Кокун та ін.)

Варіант відповіді	Бали	Рівень ккз	Бали (сума)	Інтерпретація
Дуже рідко	1	Низький	0–49	Соц. мережі не є проблемою
Іноді	2	Середній	50–79	Соц. мережі впливають на життя
Часто	3	Високий	80–100	Значні проблеми через соц. мережі
Дуже часто	4			
Завжди	5			

Примітка. Максимальна сума балів - 100. Адаптовано за: Кокун О.М. та ін. [7].

Важливою перевагою Методики 2 є її специфічність: на відміну від методик загальної інтернет-залежності, вона фокусується на комунікативній складовій онлайн-поведінки, що є найбільш релевантним у контексті взаємозв'язку з соціальною тривожністю [7; 34]. Використання двох методик для діагностики кіберкомунікативної залежності (M1 і M2) забезпечує перехресну верифікацію результатів та охоплення різних аспектів феномену.

Методика 3. Шкала соціальної тривожності ШСТ (Social Phobia Scale, Mattick & Clarke, 1998) [37].

Теоретичне підґрунтя. Шкала розроблена Р. Меттіком і Дж. Кларком [37] у рамках двокомпонентної моделі соціальної тривожності для діагностики страху бути спостережуваним та оцінюваним іншими. ШСТ вимірює першу складову - страх спостереження (scrutiny fears), - що відрізняє її від ШТСВ, яка вимірює тривожність безпосередньої взаємодії. Психометрична валідація шкали показала її хорошу конвергентну та дискримінантну валідність [33; 37]. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (Cronbach α) в оригінальних дослідженнях - 0,91–0,94 [37].

Структура та зміст. ШСТ складається з 22 тверджень, що охоплюють ситуації спостереження: розмова з незнайомцями, виступ перед аудиторією, перебування в натовпі, їжа у публічних місцях, ситуації можливої критики. Приклади тверджень: "Я відчуваю страх під час розмови з незнайомцями", "Мені неприємно бути в центрі уваги", "Я боюся, що люди не люблять мене". Усі 22 пункти є прямими - зворотних питань немає.

Таблиця 2.2.4 – Шкала відповідей та нормативні рівні ШСТ (Mattick & Clarke)

Шкала відповідей та підрахунок.

Варіант відповіді	Бали	Рівень соц. тривожності	Бали (сума)	Інтерпретація

Ніколи	0	Низький	0–20	Страх спостереження не виражений
Дуже рідко	1	Помірний	21–40	Виражений дискомфорт у ситуаціях оцінювання
Іноді	2	Виражений	41–88	Клінічно значуща соціофобічна симптоматика
Часто	3			
Завжди	4			

Примітка. Максимальний бал - 88 (22 пункти × 4). Усі пункти прямі. Адаптовано за: Mattick & Clarke [37].

Хеймберг та ін. [33] у психометричному дослідженні ШСТ підтвердили її хорошу конвергентну валідність: шкала корелює з клінічними оцінками соціофобії на рівні $r = 0,65–0,79$ та є чутливою до терапевтичних змін. Це робить ШСТ не лише дослідницьким інструментом, але й засобом моніторингу ефективності психологічних інтервенцій [33; 37].

Методика 4. Шкала тривожності соціальної взаємодії ШТСВ (Social Interaction Anxiety Scale, Mattick & Clarke, 1998) [37].

Теоретичне підґрунтя. ШТСВ вимірює другий компонент соціальної тривожності у моделі Меттіка та Кларка [37] - тривогу безпосередньої соціальної взаємодії (interaction anxiety). На відміну від ШСТ, яка фокусується на пасивному перебуванні під наглядом, ШТСВ орієнтована на активні двосторонні взаємодії: розмови, знайомства, вираження думки, спілкування в групі. Коефіцієнт α Кронбаха в оригінальних дослідженнях - $0,93–0,96$ [37]. Зв'язок між ШСТ та ШТСВ у різних вибірках: $r = 0,47–0,70$ [33; 37].

Структура та зміст. ШТСВ складається з 20 тверджень. Приклади прямих пунктів: "Мені важко встановити зоровий контакт з іншими", "Я стаю напруженим, якщо мені потрібно говорити про себе чи свої почуття", "Мені важко розмовляти з привабливими особами протилежної статі". Зворотні пункти (5, 9, 11) - твердження, що відображають відсутність тривоги: "Мені легко заводити друзів мого віку", "Я спокійно зустрічаюся з людьми на вечірках", "Мені легко придумати, про що можна поговорити".

Таблиця 2.2.5 – Шкала відповідей та нормативні рівні ШТСВ (Mattick & Clarke)

Шкала відповідей та підрахунок.

Варіант відповіді	Прямі пункти	Зворотні (5,9,11)	Рівень	Бали (сума)
Зовсім не характерно	0	4	Низький	0–18
Дещо характерно	1	3	Помірний	19–42
Помірно характерно	2	2	Виражений	43–80
Дуже характерно	3	1		
Надзвичайно характерно	4	0		

Примітка. Максимальний бал - 80 (20 пунктів × 4). Пункти 5, 9, 11 - зворотні. Адаптовано за: Mattick & Clarke [37].

З теоретичної точки зору, ШТСВ вимірює саме той компонент соціальної тривожності, що найбільш тісно пов'язаний із кіберкомунікативною залежністю: якщо онлайн-комунікація є компенсаторним ресурсом [34], вона передусім компенсує дефіцит навичок та комфорту у безпосередній взаємодії, тобто саме той аспект, який вимірює ШТСВ. Це теоретичне припущення підтверджується даними нашого дослідження: кореляція ШТСВ із методиками ккз ($r = 0,480-0,558$) є вищою, ніж аналогічна кореляція ШСТ ($r = 0,389-0,495$) [28; 37].

Обґрунтування комплексного використання методик. Застосування чотирьох методик - двох для кожного конструкту - зумовлене такими

міркуваннями [14]: Подвійна діагностика кіберкомунікативної залежності (М1 + М2) дозволяє верифікувати результати через порівняння показників двох різних інструментів та охопити різні аспекти феномену - загальну інтернет-залежність (М1) і залежність від соціальних мереж (М2).

Застосування двох субшкел соціальної тривожності (ШСТ + ШТСВ) відповідає двокомпонентній теоретичній моделі [37] і дозволяє проаналізувати, який саме компонент тривожності більш тісно пов'язаний із ккз.

Поєднання методик різних авторів і шкіл (Юр'єва/Шорніков [21], Кокун [7], Mattick/Clarke [37]) забезпечує теоретичну та методичну різноманітність і підвищує обґрунтованість висновків [14].

Таблиця 2.2.6 – Зведена характеристика методичного інструментарію дослідження

Методика	Конструкт	N пунктів	Шкала	Рівні (n)	α Кронбаха
М1 (Юр'єва, Шорніков) [21]	Інтернет-залежність	18	1–5	3	н/д
М2 (Кокун та ін.) [7]	ккз (соц. мережі)	20	1–5	3	н/д
ШСТ (Mattick & Clarke) [37]	Страх спостереження	22	0–4	3	0,91–0,94
ШТСВ (Mattick & Clarke) [37]	Тривожність взаємодії	20	0–4	3	0,93–0,96

Примітка. н/д - офіційні дані про α Кронбаха для вітчизняних адаптацій не опубліковано; дані для ШСТ/ШТСВ наведено за оригінальними дослідженнями [33; 37].

Порядок проведення психодіагностики. Психодіагностичне обстеження проводилося у такій послідовності: (1) блок соціально-демографічних запитань; (2) Методика 1 (Юр'єва, Шорніков) - 18 пунктів; (3) Методика 2 (Кокун та ін.) - 20 пунктів; (4) ШСТ (Mattick & Clarke) - 22 пункти; (5) ШТСВ (Mattick & Clarke) - 20 пунктів. Загальна кількість психодіагностичних пунктів - 80. Такий порядок

забезпечує логічне і тематичне групування методик та мінімізує ефект перенесення між тематичними блоками [14; 18].

Отже, методичний інструментарій дослідження є теоретично обґрунтованим [14; 37], психометрично валідним [33; 37] та методологічно комплексним [18]. Поєднання чотирьох стандартизованих методик дозволяє отримати надійні дані як про рівні соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності у вибірці, так і про характер їх взаємозв'язку, що є основою для досягнення мети дослідження.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності проводилося на вибірці студентів закладів вищої освіти ($n = 60$). Статистична обробка первинних даних здійснювалася за допомогою програми jamovi (версія 2.6.44). Аналіз включав: описову статистику, відсотковий аналіз рівнів показників за кожною методикою, порівняльний аналіз в розрізі демографічних груп та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Первинні (індивідуальні) дані респондентів за всіма чотирма методиками наведено у Додатку Д.

Характеристика вибірки дослідження. Загальна кількість досліджуваних склала 60 осіб. Розподіл за демографічними характеристиками представлений у табл. 2.3.1–2.3.3.

Таблиця 2.3.1 – Розподіл вибірки за статтю

Стать	Кількість (n)	Відсоток (%)
Чоловіча	33	55,0
Жіноча	27	45,0
Разом	60	100,0

Таблиця 2.3.2 – Розподіл вибірки за вікових груп

Вікова група	Кількість (n)	Відсоток (%)
--------------	---------------	--------------

17–19 років	7	11,7
20–22 роки	48	80,0
23–25 років	3	5,0
25+ років	2	3,3
Разом	60	100,0

Таблиця 2.3.3 – Розподіл вибірки за курсом навчання

Курс навчання	Кількість (n)	Відсоток (%)
1 курс (бакалаврат)	5	8,3
2 курс (бакалаврат)	4	6,7
3 курс (бакалаврат)	12	20,0
4 курс (бакалаврат)	35	58,3
1 курс (магістратура)	2	3,3
2 курс (магістратура)	2	3,3
Разом	60	100,0

Переважну більшість становлять студенти 4 курсу бакалаврату (58,3%) та 3 курсу (20,0%). Вибірка є відносно рівномірною за статтю: 55,0% чоловіків та 45,0% жінок. Домінуюча вікова група - 20–22 роки (80,0%), що відповідає типовому контингенту бакалаврського ступеня.

Описова статистика показників методик. З метою загальної характеристики вибірки для кожної методики були обчислені: середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), медіана (Mdn), мінімальне та максимальне значення (табл. 2.3.4).

Таблиця 2.3.4 – Описова статистика показників методик (jamovi 2.6.44)

Методика	Min	Max	M	Mdn	SD
M1 – Кіберзалежність (Юр'єва, Шорніков)	22	61	42,48	41,50	8,87

М2 – ККЗ (Кокун та ін., 2024)	24	70	43,42	41,00	11,73
ШСТ (Mattick & Clarke)	3	67	34,62	37,50	15,88
ШТСВ (Mattick & Clarke)	6	56	26,42	28,50	12,60

Примітка. М - середнє значення; Мdn - медіана; SD - стандартне відхилення.

Розрахунки виконано в ятові 2.6.44.

Середні значення за Методикою 1 ($M = 42,48$; $SD = 8,87$) та Методикою 2 ($M = 43,42$; $SD = 11,73$) знаходяться в зоні тенденції до кіберкомунікативної залежності. За шкалою ШСТ середній показник ($M = 34,62$) відповідає помірному рівню соціальної тривожності, а за ШТСВ ($M = 26,42$) - нижній частині помірного рівня тривожності соціальної взаємодії.

Відсотковий аналіз рівнів показників. Аналіз проводився окремо за кожною методикою з метою визначення кількісного розподілу респондентів за рівнями виразності досліджуваних показників.

Результати розподілу за Методикою 1 (Юр'єва, Шорніков) представлено у табл. 2.3.5. У половини студентів (50,0%) виявлено тенденцію до кіберзалежності, у 38,3% - наявну кіберзалежність. Лише 11,7% не виявляють ознак залежності. Загалом 88,3% вибірки демонструють виражені ознаки проблемного використання інтернету.

Таблиця 2.3.5 – Розподіл рівнів кіберзалежності за М1 (Юр'єва, Шорніков)

Рівень	Бали	n	%
Немає залежності	18–33	7	11,7
Тенденція до залежності	33–46	30	50,0
Наявна кіберзалежність	47 і більше	23	38,3

За Методикою 2 (Кокун та ін., 2024), дані якої представлено у табл. 2.3.6, більшість студентів (76,7%) демонструють низький рівень залежності від соціальних мереж, 23,3% - середній. Жоден респондент не виявив високого рівня

кіберкомунікативної залежності, що свідчить про переважно субклінічний характер проблеми у даній вибірці.

Таблиця 2.3.6 – Розподіл рівнів ККЗ за М2 (Кокун та ін., 2024)

Рівень	Бали	n	%
Низький рівень ККЗ	0–49	46	76,7
Середній рівень ККЗ	50–79	14	23,3
Високий рівень ККЗ	80–100	0	0,0

Розподіл за шкалою ШСТ (табл. 2.3.7) засвідчує, що 40,0% студентів мають помірний рівень соціальної тривожності (страх бути під наглядом), а 38,3% - виражений. Таким чином, 78,3% досліджуваних характеризуються помірним або вираженим рівнем соціальної тривожності, що є клінічно значущим показником для даної популяції.

Таблиця 2.3.7 – Розподіл рівнів соціальної тривожності за ШСТ (Mattick & Clarke)

Рівень	Бали	n	%
Низький рівень	0–20	13	21,7
Помірний рівень	21–40	24	40,0
Виражений рівень	41–88	23	38,3

За шкалою ШТСВ (табл. 2.3.8) переважна більшість студентів (56,7%) виявляють помірний рівень тривожності безпосередньої соціальної взаємодії. Низький рівень зафіксовано у 36,7% досліджуваних, виражений - лише у 6,7%. Порівняно зі шкалою ШСТ, тривожність взаємодії виражена менш інтенсивно, що може свідчити про переважання страху спостереження над страхом безпосереднього контакту.

Таблиця 2.3.8 – Розподіл рівнів тривожності соціальної взаємодії за ШТСВ (Mattick & Clarke)

Рівень	Бали	n	%
Низький рівень	0–18	22	36,7
Помірний рівень	19–42	34	56,7
Виражений рівень	43–80	4	6,7

Наочне порівняння розподілу рівнів за чотирма методиками представлено на рис. 2.3.1.

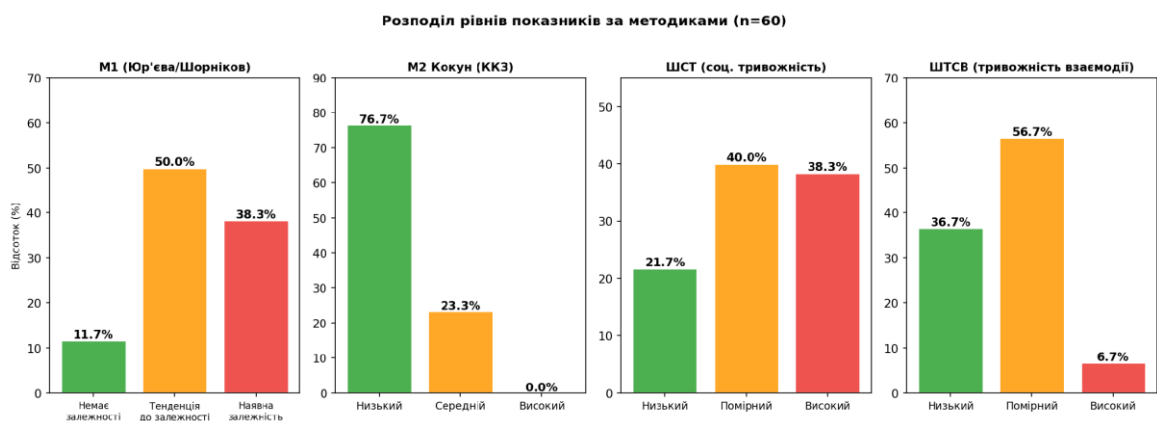


Рис. 2.3.1 – Розподіл рівнів показників за методиками (n = 60)

Описова статистика в розрізі демографічних груп. З метою виявлення можливих групових відмінностей проведено порівняльний аналіз показників у розрізі статі, курсу навчання та вікових груп (табл. 2.3.9–2.3.11).

Таблиця 2.3.9 – Порівняльна характеристика показників за статтю (M ± SD)

Методика	Жіноча (n = 27)	Чоловіча (n = 33)
M1 (Юр'єва/Шорніков)	42,48 ± 9,61	42,48 ± 8,37
M2 (Коун та ін.)	43,22 ± 10,68	43,58 ± 12,69
ШСТ	36,33 ± 17,26	33,21 ± 14,77
ШТСВ	26,41 ± 14,57	26,42 ± 10,95

Аналіз не виявив суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками за показниками кіберкомунікативної залежності (M1, M2). Жінки демонструють дещо вищий середній показник за ШСТ ($M = 36,33$ проти $M = 33,21$ у чоловіків), що узгоджується з даними наукової літератури про вищу схильність жінок до соціальної тривожності (Ejaz et al., 2022). Проте ці відмінності є незначними при даному обсязі вибірки.

Таблиця 2.3.10 – Показники ШСТ та M2 за курсом навчання ($M \pm SD$)

Курс навчання	n	ШСТ ($M \pm SD$)	M2 ($M \pm SD$)
1 курс (бакалаврат)	5	$38,20 \pm 12,62$	$41,40 \pm 8,68$
2 курс (бакалаврат)	4	$35,25 \pm 19,69$	$44,50 \pm 13,48$
3 курс (бакалаврат)	12	$29,92 \pm 16,15$	$37,92 \pm 9,86$
4 курс (бакалаврат)	35	$34,57 \pm 16,27$	$44,69 \pm 12,18$
1 курс (магістратура)	2	$38,50 \pm 14,85$	$52,50 \pm 14,85$
2 курс (магістратура)	2	$49,50 \pm 13,44$	$48,00 \pm 16,97$

Студенти 2 курсу магістратури виявляють найвищий рівень соціальної тривожності за ШСТ ($M = 49,50$), що може бути пов'язане з підвищеними академічними та кар'єрними вимогами. Найнижчий рівень тривожності зафіксовано у студентів 3 курсу бакалаврату ($M = 29,92$). Через нерівномірний розподіл підгруп за чисельністю наведені дані слід інтерпретувати з обережністю.

Таблиця 2.3.11 – Показники ШСТ та M2 за вікових груп ($M \pm SD$)

Вікова група	n	ШСТ ($M \pm SD$)	M2 ($M \pm SD$)
17–19 років	7	$34,86 \pm 15,17$	$40,43 \pm 9,86$
20–22 роки	48	$33,69 \pm 16,16$	$43,62 \pm 12,10$
23–25 років	3	$39,00 \pm 15,72$	$44,00 \pm 11,53$
25+ років	2	$49,50 \pm 13,44$	$48,00 \pm 16,97$

Простежується тенденція до зростання рівня соціальної тривожності зі збільшенням віку. Через переважання у вибірці студентів 20–22 років (80,0%) ці дані мають попередній характер і потребують перевірки на більш репрезентативній вибірці.

Кореляційний аналіз. З метою перевірки гіпотези про взаємозв'язок соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r) за допомогою *jamovi* 2.6.44 (модуль Correlation Matrix). Аналіз охопив чотири змінні: M1, M2, ШСТ та ШТСВ. Вік і стать у кореляційний аналіз не включалися. Рівень статистичної значущості прийнятий як $p < 0,05$.

Результати кореляційного аналізу представлено у табл. 2.3.12.

Таблиця 2.3.12 – Матриця кореляцій Пірсона між показниками методик (*jamovi* 2.6.44)

Методика	M1	M2	ШСТ	ШТСВ
M1 (Юр'єва/Шорніков)	-	0,720	0,495	0,558
M2 (Коун та ін.)	0,720	-	0,389	0,480
ШСТ	0,495	0,389	-	0,816
ШТСВ	0,558	0,480	0,816	-

Примітка. $p < ,01$; $p < ,001$ (двостороннє). Статистичний аналіз виконано в *jamovi* 2.6.44.

Між усіма парами змінних виявлено статистично значущі позитивні кореляції. Детальні значення коефіцієнтів та рівнів значущості представлено у табл. 2.3.13.

Таблиця 2.3.13 – Значення коефіцієнтів кореляції та рівнів значущості

Пара змінних	Pearson r	p -value	Сила та характер зв'язку
M1 ↔ M2	0,720	$< ,001$	Сильний позитивний
M1 ↔ ШСТ	0,495	$< ,001$	Помірний позитивний
M1 ↔ ШТСВ	0,558	$< ,001$	Помірний позитивний

M2 ↔ ШСТ	0,389	,002	Слабкий–помірний позитивний
M2 ↔ ШТСВ	0,480	< ,001	Помірний позитивний
ШСТ ↔ ШТСВ	0,816	< ,001	Сильний позитивний

Примітка. Інтерпретація сили зв'язку: 0,10–0,29 - слабкий; 0,30–0,49 - помірний; 0,50–0,69 - сильний; 0,70 і вище - дуже сильний (Cohen, 1988).

Найсильніший зв'язок виявлено між двома субшкалами соціальної тривожності - ШСТ та ШТСВ ($r = 0,816$; $p < ,001$), що підтверджує конвергентну валідність обох шкал Mattick та Clarke. Значна кореляція між двома методиками кіберкомунікативної залежності M1 та M2 ($r = 0,720$; $p < ,001$) свідчить про те, що обидва інструменти вимірюють споріднений конструкт. Описові статистики змінних (M, SD), повна кореляційна матриця та результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا наведено у Додатку Ж. Ключовим результатом є підтверджені статистично значущі позитивні зв'язки між показниками соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності: M1 ↔ ШСТ ($r = 0,495$; $p < ,001$), M1 ↔ ШТСВ ($r = 0,558$; $p < ,001$), M2 ↔ ШСТ ($r = 0,389$; $p = ,002$), M2 ↔ ШТСВ ($r = 0,480$; $p < ,001$). Отримані дані підтверджують дослідницьку гіпотезу: вищий рівень соціальної тривожності статистично пов'язаний із більш вираженою кіберкомунікативною залежністю. Ці результати узгоджуються з теорією соціальної компенсації Kardefelt-Winther (2014), згідно з якою онлайн-середовище виконує компенсаторну функцію для осіб з труднощами безпосередньої соціальної взаємодії.

Теплова карта кореляційної матриці та діаграми розсіювання представлені на рис. 2.3.2 та 2.3.3 відповідно.



Рис. 2.3.2 – Теплова карта кореляційної матриці між показниками методик

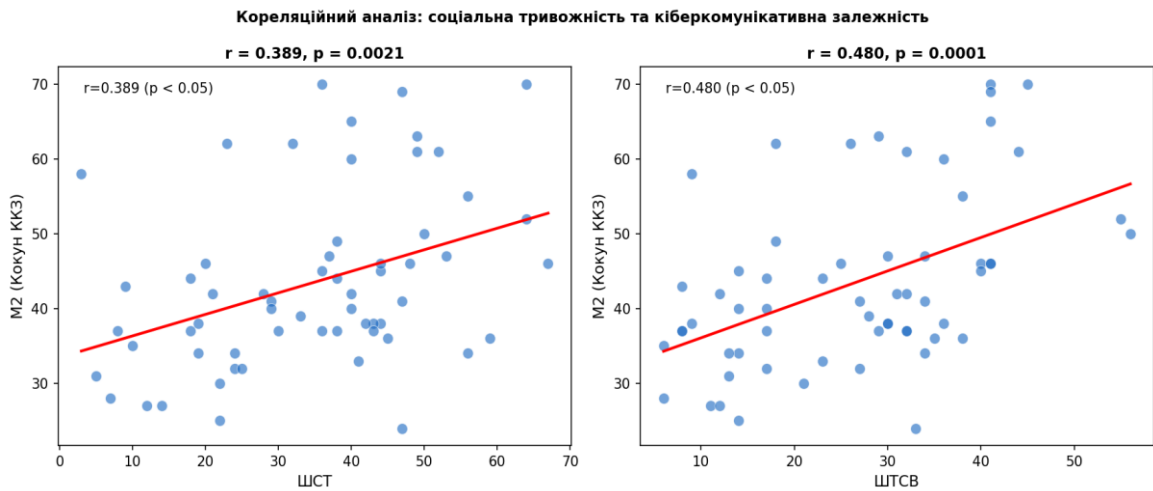


Рис. 2.3.3 – Діаграми розсіювання: соціальна тривожність та кіберкомунікативна залежність

Діаграми розсіювання наочно ілюструють позитивну лінійну тенденцію між показниками соціальної тривожності (ШСТ, ШТСВ) та кіберкомунікативної залежності (М2), що підтверджує результати кореляційного аналізу.

Висновки до розділу 2.

У вибірці студентів ($n = 60$) більшість досліджуваних виявляють ознаки проблемного використання інтернету: 88,3% мають тенденцію до

кіберзалежності або наявну кіберзалежність за M1; 23,3% - середній рівень залежності від соціальних мереж за M2.

78,3% студентів характеризуються помірним або вираженим рівнем соціальної тривожності за ШСТ, що свідчить про широку поширеність даного феномену в студентській популяції та підкреслює актуальність його дослідження.

Між усіма показниками соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності виявлено статистично значущі позитивні кореляції ($p < ,01$), що підтверджує основну гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між досліджуваними феноменами.

Найвищий показник кореляції між тривожністю та залежністю виявлено між ШТСВ і M1 ($r = 0,558$; $p < ,001$), що свідчить про компенсаторну функцію онлайн-комунікації у студентів з вираженими труднощами безпосередньої соціальної взаємодії.

Відмінностей між чоловіками та жінками за показниками кіберкомунікативної залежності не виявлено. Жінки демонструють дещо вищий рівень соціальної тривожності за ШСТ ($M = 36,33$ проти $M = 33,21$), що відповідає даним міжнародних досліджень.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями теорії соціальної компенсації (Kardefelt-Winther, 2014) та компонентної моделі залежності (Griffiths, 2005), викладеними у теоретичній частині роботи.

ВИСНОВКИ

Дана кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню взаємозв'язку соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності студентів. Відповідно до поставленої мети та сформульованих завдань, у роботі здійснено комплексне вивчення зазначеної проблематики із застосуванням теоретичних та емпіричних методів дослідження. На основі отриманих результатів сформульовано такі висновки, послідовність яких відповідає послідовності завдань, поставлених у вступі.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що соціальна тривожність є складним, багатокомпонентним психологічним феноменом, що охоплює когнітивний (дисфункційні переконання, негативні автоматичні думки щодо соціальних ситуацій), фізіологічний (тілесні прояви тривоги) та поведінковий (уникнення, захисна поведінка) компоненти. Двокомпонентна модель Меттіка та Кларка (1998), прийнята за теоретичну основу дослідження, розмежовує два відносно самостійних аспекти соціальної тривожності: страх бути спостережуваним та оцінюваним (ШСТ) і тривогу безпосередньої соціальної взаємодії (ШТСВ). Поширеність клінічно значущої соціальної тривожності серед студентів коливається від 15 до 32%, що визначає актуальність її дослідження в університетському контексті.
2. Кіберкомунікативна залежність визначена як специфічна форма поведінкової залежності, пов'язана з надмірним та дисфункційним використанням комунікаційних функцій інтернету - соціальних мереж та месенджерів. Компонентна модель Гріффітса (2005) і теорія соціальної компенсації Карфельдт-Вінтера (2014) утворюють комплексне теоретичне підґрунтя для розуміння механізмів формування та підтримання цього феномену. Онлайн-середовище через анонімність, асинхронність комунікації та відсутність невербальних сигналів знімає провідні тригери соціальної тривожності, що робить його особливо привабливим для тривожних осіб.

3. Взаємозв'язок між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю теоретично обґрунтовано через механізми соціальної компенсації, поведінкового уникнення, підкріплення та онлайн-розгальмування. Особи з вираженою соціальною тривожністю схильні надавати перевагу онлайн-комунікації як менш загрозливому середовищу для задоволення соціальних потреб. Цей зв'язок має циклічний, взаємопосилуючий характер: тривожність спонукає до онлайн-уникнення, яке, закріплюючись, набуває рис залежності та водночас поглиблює дефіцит реального соціального досвіду.
4. Розроблено програму емпіричного дослідження: обрано дизайн одномоментного (cross-sectional) кореляційного дослідження, оптимальний для верифікації гіпотези про взаємозв'язок змінних [18]; сформовано вибірку студентів закладів вищої освіти ($n = 60$: 55,0% чоловіків, 45,0% жінок; переважно 3-4 курси, домінуюча вікова група 20-22 роки) методом доступних випадків, обсяг якої є статистично достатнім для виявлення кореляцій помірної та сильної сили [27]. Підібрано комплекс із чотирьох стандартизованих психодіагностичних методик - Методику діагностики схильності до інтернет-залежності (Юр'єва, Шорніков) [21], Методику діагностики кіберкомунікативної залежності (Кокун та ін., 2024) [7], Шкалу соціальної тривожності ШСТ та Шкалу тривожності соціальної взаємодії ШТСВ (Mattick & Clarke) [37], - вибір яких обґрунтовано їхньою психометричною якістю (Cronbach $\alpha = 0,91-0,96$ для ШСТ і ШТСВ), відповідністю двокомпонентній моделі соціальної тривожності [37] та компонентній моделі залежності [32], а також доступністю нормативних рівнів інтерпретації. Збір даних здійснено дистанційно за допомогою онлайн-опитувальника з дотриманням принципів добровільності, анонімності та інформованої згоди.
5. Кількісна обробка отриманих даних дозволила визначити рівні досліджуваних показників у вибірці. За Методикою 1 ознаки кіберзалежності або тенденцію до неї виявлено у 88,3% студентів (з них 38,3% - наявна

кіберзалежність, 50,0% - тенденція), і лише 11,7% не демонструють ознак проблемного використання інтернету. За Методикою 2 середній рівень залежності від соціальних мереж зафіксовано у 23,3% досліджуваних, низький - у 76,7%. За шкалою ШСТ помірний та виражений рівні страху спостереження мають 78,3% студентів. За шкалою ШТСВ помірний рівень тривожності взаємодії виявлено у 56,7%, виражений - у 6,7% досліджуваних. Отримані дані свідчать про широку поширеність обох феноменів у студентській популяції.

Кореляційний аналіз підтвердив основну гіпотезу дослідження (H1): між показниками соціальної тривожності та кіберкомунікативної залежності виявлено статистично значущі позитивні кореляції помірної та сильної сили ($p < ,01$): $M1 \leftrightarrow \text{ШСТ}: r = 0,495$ ($p < ,001$); $M1 \leftrightarrow \text{ШТСВ}: r = 0,558$ ($p < ,001$); $M2 \leftrightarrow \text{ШСТ}: r = 0,389$ ($p = ,002$); $M2 \leftrightarrow \text{ШТСВ}: r = 0,480$ ($p < ,001$). Найвищий зв'язок виявлено між тривожністю безпосередньої взаємодії (ШТСВ) та інтернет-залежністю (M1), що підтверджує теоретичне припущення про компенсаторну функцію онлайн-комунікації для осіб із труднощами реальної взаємодії. Отже, взаємозв'язок між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю студентів є прямим (позитивним), а його сила відповідає помірному та сильному рівням за критеріями Коена [27], що підтверджує наукову гіпотезу дослідження.

6. Додатковий аналіз не виявив статистично значущих групових відмінностей між чоловіками та жінками за показниками кіберкомунікативної залежності; жінки демонструють дещо вищий рівень соціальної тривожності за ШСТ ($M = 36,33$ проти $M = 33,21$ у чоловіків), що узгоджується з даними міжнародних досліджень. Виявлено тенденцію до вищого рівня соціальної тривожності у студентів старших курсів, що може пов'язуватися з підвищеними академічними вимогами. Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання психологами закладів вищої освіти для: скринінгу студентів із підвищеним ризиком розвитку кіберкомунікативної

залежності; розробки профілактичних програм, що враховують взаємозв'язок обох феноменів; проєктування психологічного супроводу студентів із соціальною тривожністю з урахуванням ризиків надмірного залучення до онлайн-комунікації. Найбільш ефективними інтервенціями є когнітивно-поведінкова терапія соціальної тривожності та тренінги соціальних навичок, що підвищують компетентність у реальній взаємодії.

7. Проведене дослідження має певні обмеження, що визначають перспективи подальших наукових розвідок. По-перше, поперечний дизайн дослідження не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між змінними. По-друге, вибірка є відносно невеликою та сформована методом доступних випадків, що обмежує генералізацію результатів. По-третє, самозвіт як метод збору даних може бути схильний до соціальної бажаності та суб'єктивних спотворень. Подальші дослідження доцільно проводити із застосуванням лонгitudного дизайну, на репрезентативних вибірках, а також із включенням об'єктивних показників онлайн-активності. Отже, результати даного дослідження підтверджують наявність значущого позитивного взаємозв'язку між соціальною тривожністю та кіберкомунікативною залежністю студентів. Цей зв'язок є теоретично обґрунтованим через механізм соціальної компенсації та емпірично верифікованим на студентській вибірці. Отримані дані є внеском у розвиток вітчизняної кіберпсихології та можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень і розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку ментального здоров'я студентської молоді в умовах цифрового суспільства.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала кіберзалежності Юр'євої — Шорнікова»

(Методика діагностики схильності до інтернет-залежності)

№	Запитання	Дуже рідко (1)	Рідко (2)	Регу лярно / час від часу (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1.	Як часто Ви відчуваєте поживлення, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?					
2.	Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?					
3.	Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?					
4.	Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?					
5.	Як часто Вам вдається самостійно припинити Вашу діяльність в мережі?					

6.	Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?					
7.	Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?					
8.	Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?					
9.	Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?					
10.	Як часто люди, що оточують Вас, говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?					
11.	Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: оніміння і біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?					
12.	Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?					

13	Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин — і все»?					
14	Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?					
15	Як часто використання Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?					
16	Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?					
17	Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?					
18	Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?					

Підрахунок балів.

Для запитань 1–4 та 6–18: Дуже рідко — 1 бал, Рідко — 2 бали, Регулярно / час від часу — 3 бали, Часто — 4 бали, Дуже часто — 5 балів. У запитанні 5 — зворотний підрахунок балів: Дуже рідко — 5 балів, Рідко — 4 бали, Регулярно / час від часу — 3 бали, Часто — 2 бали, Дуже часто — 1 бал.

Результати: 18–33 бали — немає залежності; 33–46 балів — тенденція до залежності; 47 і більше балів — наявна кіберзалежність.

Джерело: Юр'єва Л. М., Шорніков А. Ю. Шкала кіберзалежності Юр'євої — Шорнікова. Український вісник психоневрології. 2021. Том 29, вип. 3 (108). С. 61.

**Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності
(залежність від соціальних мереж) (А. Тончева)**

Під кіберкомунікативною залежністю, на думку авторки опитувальника, слід розуміти залежність особистості від спілкування в найбільш популярному комунікаційному середовищі Інтернету — в соціальній мережі (Кокун та ін., 2024).

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідній клітинці навпроти номеру твердження».

№	Запитання	Дуже рідко (1)	Іноді (2)	Часто (3)	Дуже часто (4)	Завжд и (5)
1.	Як часто Ви знаходитесь в безперервному режимі «онлайн» більше, ніж 2 години на добу?					
2.	Як часто Ви відчуваєте непереборне бажання використовувати соціальну мережу?					
3.	Як часто Ви проводите час, думаючи про соціальну мережу та складаючи план дій у ній?					

4.	Як часто Ви використовуєте соціальну мережу, щоб забути про особисті проблеми?					
5.	Як часто Ви оновлюєте сторінку?					
6.	Як часто Ви відчуваєте дратівливість та занепокоєння в разі відсутності можливості відвідати «сторінку» у соціальній мережі?					
7.	Як часто Ви відчуваєте потребу стежити за оновленням подій на «сторінці» незалежно від місця знаходження?					
8.	Як часто Ви додаєте незнайомих людей до списку «друзів»?					
9.	Як часто Ви кричите, лаєтесь, або іншим чином висловлюєте досаду, коли хтось намагається відволікати Вас від перебування в соціальній мережі?					
10.	Як часто, не перебуваючи за комп'ютером, Ви використовуєте такі прийняті у соцмережах скорочені вирази, наприклад, як «плз»?					

11	Як часто Ви маєте потребу додати фотографії до альбому соціальних мереж?					
12	Як часто Ви перевіряєте свій телефон щодо оновлення в соціальній мережі?					
13	Як часто Ви всі новини дізнаєтесь із соціальних мереж?					
14	Як часто Ви можете проспати на роботу після ночі, проведеної у соціальній мережі?					
15	Як часто відвідування соціальних мереж покращує Ваш настрій?					
16	Як часто в компанії з друзями Ви обговорюєте новини соціальних мереж?					
17	Як часто Ви намагаєтесь безуспішно скоротити час проведення у соціальній мережі?					
18	Як часто Ви змінюєте соціальний статус у мережі?					
19	Як часто Ви страждаєте через те, що Ваша улюблена мережа не працює?					
20	Як часто Ви кажете «Так! Точно!» (або щось подібне),					

	хитаючи головою на знак згоди або незгоди з черговим повідомленням в соціальній мережі?					
--	---	--	--	--	--	--

Обробка та інтерпретація результатів.

Дуже рідко — 1 бал, Іноді — 2 бали, Часто — 3 бали, Дуже часто — 4 бали, Завжди — 5 балів. Підраховується сума балів за всіма запитаннями. Максимальна сума балів — 100.

0–49 балів — низький рівень кіберкомунікативної залежності; 50–79 балів — середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на життя та є причиною деяких проблем; 80–100 балів — високий рівень кіберкомунікативної залежності, використання соціальних мереж викликає значні проблеми у житті.

Джерело: Кокун О. М. та ін. Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (А. Тончева), 2024.

Шкала соціальної тривожності (ШСТ)
(Social Phobia Scale, Mattick & Clarke, 1998)

Інструкція: уважно прочитайте наступні твердження та оберіть відповідний рівень прояву своїх почуттів відносно кожного твердження.

№	Твердження	Ніколи (0)	Дуже рідко (1)	Іноді (2)	Часто (3)	Завжди (4)
1.	Я відчуваю страх під час розмови з незнайомцями.					
2.	Я відчуваю страх, коли подорожую з незнайомцями.					
3.	Мені не хочеться розмовляти з незнайомою людиною по телефону.					
4.	Мені не хочеться просити про допомогу незнайомця.					
5.	Мені не хочеться торгуватися з продавцем.					
6.	Я боюся розмовляти з особою протилежної статі.					
7.	Мені неприємно, коли хтось на мене дивиться.					
8.	Мені неприємно йти на вечірку чи урочистий захід.					

9.	Мені неприємно спілкуватися з впливовими людьми.					
10.	Я відчуваю небажання розмовляти з людьми, встановлюючи зоровий контакт.					
11.	Я не хочу заводити нових друзів.					
12.	Я засмучений, коли до мене приходять несподівані гості.					
13.	Мені неприємно сидіти з людьми.					
14.	Я боюся бути засудженим людьми на релігійних зібраннях.					
15.	Мені незручно розмовляти в натовпі.					
16.	Я відчуваю небажання виражати свої почуття в присутності людей.					
17.	Я відчуваю небажання виступати перед зібранням людей.					
18.	Мені неприємно виконувати будь-яке завдання в присутності людей.					
19.	Я боюся проходити співбесіду на роботу.					

20 .	Мені неприємно бути в центрі уваги.					
21 .	Я боюся відмови з боку людей.					
22 .	Я боюся, що люди не люблять мене.					

Обробка результатів.

Ніколи — 0 балів, Дуже рідко — 1 бал, Іноді — 2 бали, Часто — 3 бали, Завжди — 4 бали. Усі 22 пункти є прямими (зворотних питань немає). Максимальний бал — 88 (22×4).

Рівні: 0–20 балів — низький (страх спостереження не виражений); 21–40 балів — помірний (виражений дискомфорт у ситуаціях оцінювання); 41–88 балів — виражений (клінічно значуща соціофобічна симптоматика).

Джерело: Mattick R. P., Clarke J. C. Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. Behaviour Research and Therapy. 1998. Vol. 36. P. 455–470.

Шкала тривожності соціальної взаємодії (ШТСВ)
(Social Interaction Anxiety Scale, Mattick & Clarke, 1998)

Інструкція: для кожного пункту оберіть варіант, щоб вказати ступінь характерності для Вас змісту твердження.

№	Твердження	Зовсім не характерно (0)	Дещо характерно (1)	Помірно характерно (2)	Дуже характерно (3)	Надзвичайно характерно (4)
1.	Я нервую, якщо мені доводиться говорити з кимось із владними повноваженнями (вчителем, начальником та ін.).					
2.	Мені важко встановити зоровий контакт з іншими.					
3.	Я стаю напруженим, якщо мені потрібно говорити про себе чи свої почуття.					
4.	Мені важко комфортно спілкуватися з людьми, з якими я працюю.					
5.	Мені легко заводити друзів мого віку. *					

6.	Я напружуюсь, якщо зустрічаю на вулиці знайомого.					
7.	Мені некомфортно розчинятися в суспільстві.					
8.	Я почуваюся напруженим, якщо залишаюся наодинці лише з однією людиною.					
9.	Я спокійно зустрічаюся з людьми на вечірках тощо. *					
10.	Мені важко розмовляти з іншими людьми.					
11.	Мені легко придумати, про що можна поговорити. *					
12.	Я турбуюся про самовираження, якщо я виглядаю незграбним.					
13.	Мені важко не погодитися з чужою точкою зору.					
14.	Мені важко розмовляти з привабливими особами протилежної статі.					
15.	Мене хвилює те, що я не знаю, що сказати в соціальних ситуаціях.					
16.	Я нервую при спілкуванні з людьми, яких я погано знаю.					
17.	Я відчуваю, що скажу щось незручне під час розмови.					

18	Коли я зливаюся з групою, я хвилююся, що мене ігноруватимуть.					
19	Я напружено спілкуюся в групі.					
20	Я не впевнений, чи варто вітатися з кимось, кого я мало знаю.					

Обробка результатів.

Примітка: пункти, позначені «*» (5, 9, 11), є зворотними.

Прямі пункти: Зовсім не характерно — 0 балів, Дещо характерно — 1 бал, Помірно характерно — 2 бали, Дуже характерно — 3 бали, Надзвичайно характерно — 4 бали. Зворотні пункти (5, 9, 11) підраховуються у зворотному порядку: Зовсім не характерно — 4 бали, Дещо характерно — 3 бали, Помірно характерно — 2 бали, Дуже характерно — 1 бал, Надзвичайно характерно — 0 балів. Максимальний бал — 80 (20×4).

Рівні: 0–18 балів — низький рівень тривожності взаємодії; 19–42 бали — помірний рівень; 43–80 балів — виражений рівень.

Джерело: Mattick R. P., Clarke J. C. Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. Behaviour Research and Therapy. 1998. Vol. 36. P. 455–470.

Первинні дані методик психодіагностики

Таблиця Д.1

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	Чол .	20– 22	4 (бак .)	53	Залеж.	70	Серед ній	64	Вираз ений	41	Помір ний
2	Чол .	17– 19	2 (бак .)	53	Залеж.	61	Серед ній	52	Вираз ений	44	Вираз ений
3	Жін .	20– 22	4 (бак .)	35	Тенд.	34	Низьк ий	56	Вираз ений	34	Помір ний
4	Чол .	20– 22	4 (бак .)	35	Тенд.	44	Низьк ий	18	Низьк ий	23	Помір ний
5	Чол .	20– 22	3 (бак .)	41	Тенд.	37	Низьк ий	38	Помір ний	32	Помір ний
6	Жін .	17– 19	1 (бак .)	37	Тенд.	36	Низьк ий	45	Вираз ений	38	Помір ний

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
7	Чол .	20– 22	4 (бак .)	45	Тенд.	46	Низьк ий	20	Низьк ий	25	Помір ний
8	Жін .	20– 22	1 (маг .)	61	Залеж.	63	Серед ній	49	Вираз ений	29	Помір ний
9	Чол .	20– 22	3 (бак .)	46	Тенд.	49	Низьк ий	38	Помір ний	18	Низьк ий
10	Чол .	20– 22	4 (бак .)	46	Тенд.	41	Низьк ий	29	Помір ний	27	Помір ний
11	Чол .	20– 22	4 (бак .)	34	Тенд.	30	Низьк ий	22	Помір ний	21	Помір ний
12	Чол .	20– 22	4 (бак .)	33	Тенд.	47	Низьк ий	37	Помір ний	34	Помір ний
13	Чол .	17– 19	1 (бак .)	47	Залеж.	37	Низьк ий	30	Помір ний	29	Помір ний
14	Жін .	20– 22	3 (бак .)	31	Немає	32	Низьк ий	24	Помір ний	17	Низьк ий

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
15	Чол .	20–22	4 (бак .)	22	Немає	25	Низький	22	Помірний	14	Низький
16	Жін .	20–22	4 (бак .)	37	Тенд.	38	Низький	19	Низький	9	Низький
17	Чол .	25+	2 (маг .)	55	Залеж.	60	Середній	40	Помірний	36	Помірний
18	Чол .	23–25	4 (бак .)	34	Тенд.	32	Низький	25	Помірний	27	Помірний
19	Жін .	20–22	4 (бак .)	48	Залеж.	46	Низький	48	Виражений	40	Помірний
20	Чол .	20–22	1 (маг .)	51	Залеж.	42	Низький	28	Помірний	31	Помірний
21	Чол .	20–22	4 (бак .)	33	Тенд.	34	Низький	19	Низький	14	Низький
22	Чол .	20–22	4 (бак .)	51	Залеж.	62	Середній	32	Помірний	18	Низький

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
23	Чол.	20–22	4 (бак.)	42	Тенд.	58	Середній	3	Низький	9	Низький
24	Жін.	20–22	4 (бак.)	40	Тенд.	37	Низький	18	Низький	8	Низький
25	Жін.	20–22	4 (бак.)	58	Залеж.	65	Середній	40	Помірний	41	Помірний
26	Чол.	20–22	4 (бак.)	40	Тенд.	40	Низький	29	Помірний	17	Низький
27	Жін.	20–22	3 (бак.)	32	Немає	27	Низький	12	Низький	11	Низький
28	Жін.	20–22	2 (бак.)	44	Тенд.	44	Низький	38	Помірний	17	Низький
29	Чол.	20–22	4 (бак.)	41	Тенд.	38	Низький	44	Виражений	36	Помірний
30	Чол.	20–22	4 (бак.)	55	Залеж.	69	Середній	47	Виражений	41	Помірний

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
3 1	Чол .	20– 22	3 (бак .)	30	Немає	31	Низьк ий	5	Низьк ий	13	Низьк ий
3 2	Чол .	20– 22	4 (бак .)	49	Залеж.	70	Серед ній	36	Помір ний	45	Вираз ений
3 3	Жін .	20– 22	4 (бак .)	38	Тенд.	43	Низьк ий	9	Низьк ий	8	Низьк ий
3 4	Жін .	20– 22	4 (бак .)	54	Залеж.	62	Серед ній	23	Помір ний	26	Помір ний
3 5	Жін .	20– 22	4 (бак .)	52	Залеж.	41	Низьк ий	47	Вираз ений	34	Помір ний
3 6	Жін .	20– 22	4 (бак .)	40	Тенд.	42	Низьк ий	40	Помір ний	32	Помір ний
3 7	Чол .	20– 22	4 (бак .)	47	Залеж.	39	Низьк ий	33	Помір ний	28	Помір ний
3 8	Жін .	20– 22	3 (бак .)	35	Тенд.	61	Серед ній	49	Вираз ений	32	Помір ний

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
39	Жін.	17–19	2 (бак.)	50	Залеж.	45	Низький	44	Виражений	40	Помірний
40	Чол.	17–19	3 (бак.)	50	Залеж.	33	Низький	41	Виражений	23	Помірний
41	Жін.	17–19	3 (бак.)	32	Немає	37	Низький	8	Низький	8	Низький
42	Жін.	20–22	4 (бак.)	45	Тенд.	40	Низький	40	Помірний	14	Низький
43	Чол.	20–22	4 (бак.)	34	Тенд.	24	Низький	47	Виражений	33	Помірний
44	Чол.	20–22	2 (бак.)	30	Немає	28	Низький	7	Низький	6	Низький
45	Жін.	23–25	1 (бак.)	49	Залеж.	55	Середній	56	Виражений	38	Помірний
46	Чол.	20–22	4 (бак.)	40	Тенд.	46	Низький	67	Виражений	41	Помірний

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
4 7	Жін .	20– 22	4 (бак .)	49	Залеж.	52	Серед ній	64	Вираз ений	55	Вираз ений
4 8	Жін .	25+	2 (маг .)	36	Тенд.	36	Низьк ий	59	Вираз ений	35	Помір ний
4 9	Чол .	20– 22	3 (бак .)	49	Залеж.	46	Низьк ий	44	Вираз ений	41	Помір ний
5 0	Жін .	20– 22	4 (бак .)	53	Залеж.	47	Низьк ий	53	Вираз ений	30	Помір ний
5 1	Чол .	23– 25	1 (бак .)	35	Тенд.	45	Низьк ий	36	Помір ний	14	Низьк ий
5 2	Чол .	20– 22	3 (бак .)	41	Тенд.	38	Низьк ий	43	Вираз ений	30	Помір ний
5 3	Жін .	17– 19	1 (бак .)	36	Тенд.	34	Низьк ий	24	Помір ний	13	Низьк ий
5 4	Чол .	20– 22	3 (бак .)	47	Залеж.	37	Низьк ий	43	Вираз ений	32	Помір ний

№	Ста ть	Вік	Кур с	М1 (Юр'єва, Шорніков)		М2 (Кокун та ін.)		ШСТ		ШТСВ	
				Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
55	Жін. .	20– 22	3 (бак .)	23	Немає	27	Низьк ий	14	Низьк ий	12	Низьк ий
56	Жін. .	20– 22	4 (бак .)	41	Тенд.	38	Низьк ий	42	Вираз ений	30	Помір ний
57	Жін. .	20– 22	4 (бак .)	34	Тенд.	35	Низьк ий	10	Низьк ий	6	Низьк ий
58	Чол. .	20– 22	4 (бак .)	42	Тенд.	37	Низьк ий	36	Помір ний	17	Низьк ий
59	Чол. .	20– 22	4 (бак .)	51	Залеж.	42	Низьк ий	21	Помір ний	12	Низьк ий
60	Жін. .	20– 22	4 (бак .)	57	Залеж.	50	Серед ній	50	Вираз ений	56	Вираз ений

Примітка. М1: Тенд. — тенденція до залежності; Залеж. — наявна кіберзалежність; Немає — відсутність ознак. М2: рівні за Кокун та ін. (2024). ШСТ та ШТСВ: рівні за Mattick & Clarke (1998). Розрахунки виконано в jatomі 2.6.44.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона

Таблиця Ж.1

Змінна	M	SD	1	2	3	4
1. M1 (Юр'єва/Шорніков)	42,48	8,87	—	0,720 < ,001	0,495 < ,001	0,558 < ,001
2. M2 (Кокун та ін.)	43,42	11,73	0,720 < ,001	—	0,389 ,002	0,480 < ,001
3. ШСТ	34,62	15,88	0,495 < ,001	0,389 ,002	—	0,816 < ,001
4. ШТСВ	26,42	12,60	0,558 < ,001	0,480 < ,001	0,816 < ,001	—

Примітка. M — середнє значення; SD — стандартне відхилення. У клітинках кореляційної матриці наведено: значення коефіцієнта кореляції Пірсона (r) та рівень значущості (p). $n = 60$. Аналіз виконано в *Jatovi* 2.6.44.

Інтерпретація сили зв'язку (Cohen, 1988): $r = 0,10$ – $0,29$ — слабкий; $r = 0,30$ – $0,49$ — помірний; $r = 0,50$ – $0,69$ — сильний; $r \geq 0,70$ — дуже сильний.

Перевірка нормальності розподілу (Shapiro-Wilk): M1: $W = 0,978$; $p = ,339$ (норм.); M2: $W = 0,935$; $p = ,003$; ШСТ: $W = 0,978$; $p = ,355$ (норм.); ШТСВ: $W = 0,959$; $p = ,041$.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.О. Психологія в раціогуманістичній перспективі: вибрані праці. Київ : Основа, 2006. 408 с.

2. Бурова В.А. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності. Психологія та суспільство. 2003. № 4. С. 147–152.
3. Joinson A.N. Understanding the Psychology of Internet Behaviour: Virtual Worlds, Real Lives. Basingstoke : Palgrave Macmillan, 2003. 224 p.
4. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
5. Дзюбко Л.В. Психологічні основи адаптації студентів до умов навчання у вищій школі : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2014. 214 с.
6. Дмитрієва С.М. Соціально-психологічні чинники розвитку залежності від інтернет-спілкування у студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2011. 208 с.
7. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Методика діагностики кіберкомунікативної залежності. Практична психологія та соціальна робота. 2024. № 1. С. 18–27.
8. Максименко С.Д. Генетична психологія (методологічна рефлексія проблем розвитку в психології). Київ : Евтим, 2000. 320 с.
9. Малімон Л.Я. Соціально-психологічні особливості взаємодії студентів в умовах дистанційного навчання. Психологічний журнал. 2021. Т. 7. № 2. С. 44–55.
10. Москаленко В.В. Соціалізація особистості. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.
11. Набочук О.Ю. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів університету. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5. С. 112–117.
12. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.
13. Підбуцька Н.В. Тривожність студентів у системі вищої освіти : монографія. Харків : НТУ «ХП», 2017. 238 с.
14. Потьомкіна О.Ф. Психологічні методики: принципи вибору та застосування. Київ : Академвидав, 2009. 285 с.

15. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч. посіб. Одеса : Бакаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
16. Савченко О.В. Рефлексивна компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Психологічні перспективи. 2015. Вип. 25. С. 241–254.
17. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців. Київ : Університет «Україна», 2012. 323 с.
18. Field A. Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. 5th ed. London : SAGE, 2018. 1096 p.
19. Тітаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232 с.
20. Трофімов Ю.Л. (ред.) Психологія : підручник. 6-те вид. Київ : Либідь, 2008. 560 с.
21. Юр'єва Л.М., Шорніков А.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. 196 с.
22. Яремчук М.В. Психологічні особливості кіберкомунікативної залежності молоді. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. XI. Вип. 19. С. 306–315.
23. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC : APA, 2013. 991 p.
24. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997. 604 p.
25. Caplan S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in Human Behavior. 2002. Vol. 18. № 5. P. 553–575.
26. Clark D.M., Wells A. A cognitive model of social phobia. In R.G. Heimberg et al. (Eds.), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment. New York : Guilford Press, 1995. P. 69–93.
27. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.

28. Dai B., Ma Z., Xing S. The relationships between social anxiety and problematic Internet use: A meta-analysis. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 5937–5946.
29. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17. № 2. P. 187–195.
30. Ejaz B., Naeem F., Mukhtar N. Social anxiety and its prevalence among university students in Pakistan. *Journal of Pakistan Medical Association*. 2022. Vol. 72. № 5. P. 886–890.
31. Gilbert P. Evolutionary approaches to psychopathology: The role of natural defences. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2001. Vol. 35. № 1. P. 17–27.
32. Griffiths M.D. A «components» model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10. № 4. P. 191–197.
33. Heimberg R.G., Horner K.J., Juster H.R., Safren S.A., Brown E.J., Schneier F.R., Liebowitz M.R. Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*. 1999. Vol. 29. № 1. P. 199–212.
34. Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 31. P. 351–354.
35. Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukopadhyay T., Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*. 1998. Vol. 53. № 9. P. 1017–1031.
36. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011. Vol. 8. № 9. P. 3528–3552.
37. Mattick R.P., Clarke J.C. Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 1998. Vol. 36. № 4. P. 455–470.
38. Rapee R.M., Heimberg R.G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*. 1997. Vol. 35. № 8. P. 741–756.

39. Suler J. The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*. 2004. Vol. 7. № 3. P. 321–326.
40. Valkenburg P.M., Peter J. Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 12. № 4. P. 1169–1182.
41. World Health Organization. International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Geneva : WHO, 2019. URL: <https://icd.who.int/en> (date of access: 10.03.2025).
42. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1. № 3. P. 237–244.
43. Young K.S. Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. New York : Wiley, 1998. 248 p.
44. Zywicka J., Danowski J. The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook™ and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2008. Vol. 14. № 1. P. 1–34.