

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ СТУДЕНТІВ ТА ЇХНЬОЇ
ПОВЕДІНКИ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

Здобувачки Чижевської Анастасії Сергіївни

підпис

Науковий керівник: доц., кан., психол. н.

Музичко Л.В.

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

Завідувачка кафедри: _____

(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____ Колесніченко Л.А.

(підпис)
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

(підпис) (ініціали, прзвище)

Завідувач кафедри

_____ **Артюшина А. М.**

« ____ » _____ **2025 р.**

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студентці Чижевській Анастасії Сергіївні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Зв'язок соціальної тривожності студентів та їх поведінки у соціальних мережах»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «11» листопада 2025 р. № 1913-ст.

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах праць зарубіжних та вітчизняних науковців, емпіричних даних, зібраних в онлайн опитуванні вибірки, обсягом 40 осіб.

План бакалаврської кваліфікаційної роботи

Розділ 1	Теоретичні основи дослідження зв'язку соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах
Розділ 2	Емпіричне дослідження зв'язку соціальної тривожності студентів та її поведінки в соціальних мережах
Об'єкт дослідження:	соціальна тривожність особистості
Предмет дослідження:	зв'язок соціальної тривожності студентів та особливостей їхньої поведінки у соціальних мережах
Мета бакалаврської дипломної роботи:	здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей зв'язку соціальної тривожності студентів та характером їхньої поведінки у соціальних мережах.

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

У розділі 1.	Здійснити аналіз теоретичних засад досліджуваної проблеми соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах
У розділі 2	Емпірично дослідити особливості зв'язку соціальної тривожності студентів та її поведінки в соціальних мережах

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Л.В.Музичко
(ініціали, прізвище)
« ____ » _____ 2025р.

Завдання одержав студент

(підпис)

А.С.Чижевська
(ініціали, прізвище)
« ____ » _____ 2025р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 45 сторінок, 4 таблиць, 13 рисунків, список використаних джерел з 37 найменувань, додатки.

«Зв'язок соціальної тривожності студентів та їх поведінки у соціальних мережах».

Об'єктом дослідження є соціальна тривожність особистості.

Предметом дослідження виступає зв'язок соціальної тривожності студентів та особливостей їхньої поведінки у соціальних мережах.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей зв'язку соціальної тривожності студентів та характером їхньої поведінки у соціальних мережах.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання*:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури для встановлення сутності соціальної тривожності;
- 2) Дослідити особливості поведінки студентів в соціальних мережах;
- 3) Емпірично дослідити зв'язок соціальної тривожності студентів та особливостями їхньої поведінки в соціальних мережах;

Методи дослідження: для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів, метод опитування.

Теоретичні – аналіз, систематизація й узагальнення даних, представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми, а також тих, що будуть отримані в емпіричному дослідженні;

емпіричні – проведення опитування, де застосовано методики для визначення рівня соціальної тривожності «Шкала оцінки соціальної фобії SPIN» та «Шкала соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша», для оцінки рівня інтернет-залежності - опитувальник К. Янг для вивчення особливостей поведінки студентів у соціальних мережах, авторська анкета;

математико-статистичні методи – методи описової статистики, кореляційний та однофакторий дисперсійний аналіз, кластерний аналіз.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати допоможуть в розширенні наукового розуміння психологічних механізмів зв'язку соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах, що створює теоретичне підґрунтя для подальших досліджень в галузі вікової та педагогічної психології, а також в потенційному впровадженні отриманих результатів у практику психологічного консультування, особистісного розвитку та професійної підготовки студентської молоді.

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи 2025.

Рік захисту роботи 2025.

Ключові слова: соціальна тривожність, соціальні мережі, студентська молодь, інтернет-залежність, онлайн-комунікація, офлайн-комунікація, соціальна взаємодія, психологічна адаптація.

В і д г у к
про кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувача факультету Управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»
Чижевської Анастасії Сергіївни на тему «Зв'язок соціальної тривожності
студентів та їх поведінки у соціальних мережах».

Обрана тема є надзвичайно актуальною з огляду на сучасний цифровий світ, в якому проходить життєдіяльність багатьох людей. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, суттєво впливаючи на формування особистості, соціалізацію та психічне благополуччя. В умовах пандемії та після неї, коли цифрова взаємодія набула ще більшого значення, вивчення впливу соціальної тривожності на он-лайн-поведінку, зокрема у студентському середовищі, є критично важливим. Розуміння цих взаємозв'язків може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я молоді та оптимізації їхньої взаємодії у віртуальному просторі.

Теоретичний аналіз містить досить глибоке опрацювання наукових джерел, що стосуються як феномену соціальної тривожності, так і особливостей поведінки особистості у соціальних мережах, що демонструє здатність авторки системно висвітлювати різні підходи до вивчення цих явищ.

Емпіричне дослідження проведено якісно, з використанням валідних та адаптованих українською мовою методик для діагностики соціальної тривожності та вивчення поведінки в соціальних мережах. Збір даних був доповнений створеною авторкою анкетною, що дозволило отримати значний обсяг матеріалу для аналізу.

Важливою перевагою роботи є наявність самостійних розробок авторки. Вона самостійно розробила методику емпіричного дослідження, яка логічно і послідовно дозволила зібрати необхідні дані. Також, були сформульовані власні припущення щодо зв'язку між соціальною тривожністю та різними аспектами поведінки у соціальних мережах. Це свідчить про її здатність до самостійного наукового пошуку та критичного осмислення проблеми.

Теоретичні висновки роботи є обґрунтованими, вони суттєво доповнюють існуючі знання про взаємозв'язок соціальної тривожності та он-лайн-активності, відкриваючи нові перспективи для подальших досліджень у галузі психології Інтернету та ментального здоров'я.

Практичні рекомендації є цілком доцільними та мають практичну цінність. Вони можуть бути ефективно використані психологами, педагогами, соціальними працівниками та батьками для покращення розуміння проблем, з якими стикаються студенти в он-лайн-середовищі, а також для розробки програм психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків соціальної тривожності у студентів.

Серед потенційних аспектів для вдосконалення дослідження в цьому напрямку, слід зазначити недостатньо широке статистичне опрацювання даних у деяких частинах дослідження, а саме - було б бажано вийти на опис профілів типової поведінки у соціальних мережах для осіб з різним рівнем соціальної тривожності. Такий підхід дозволив би виділити конкретні психологічні портрети та надати більш цілеспрямовані практичні рекомендації.

Загалом, бакалаврська кваліфікаційна робота *Чижевської А.С.* є якісним, повноцінним науковим дослідженням, що демонструє глибокі знання, аналітичні здібності та дослідницький потенціал авторки. Вважаю, що робота не лише повністю відповідає вимогам, що висуваються до бакалаврських кваліфікаційних робіт, а й відповідає принципам академічної доброчесності, про що свідчать показники відповідної перевірки (КП1=7,74%, КП2=3,05%). Сказане говорить про те, що кваліфікаційна робота заслуговує на високу оцінку.

Науковий керівник: доцентка, канд. психол. н.,
доцента кафедри педагогіки та психології

_____ Л. В. Музичко

30 червня 2025 р.

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I.	6
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПОВЕДІНКИ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	6
1.1. Соціальна тривожність як психологічний феномен	6
1.2. Особливості поведінки молоді в соціальних мережах	11
Висновки до першого розділу	16
РОЗДІЛ II.	19
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПОВЕДІНКИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	19
2.1. Методика емпіричного дослідження зв’язку соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах.	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.	23
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У зв'язку зі стрімкою діджиталізацією суспільства та зростанням ролі онлайн-спілкування в житті молоді актуальною є тема вивчення зв'язку між соціальною тривожністю студентів та їх поведінкою в соціальних мережах. Ще з часів пандемії COVID-19, коли почалась трансформація освітнього процесу, а за часи війни продовжилась, соціальні мережі стали не просто платформою для спілкування, а й важливим інструментом навчання та професійного розвитку студентів. У той же час збільшення часу, проведеного в соціальних мережах, може впливати на рівень соціальної тривожності молоді та їх здатність брати участь у реальних соціальних взаємодіях.

Це питання набуває особливої значущості в контексті сучасних реалій в Україні, де значна частина студентської молоді через пандемію та воєнний стан змушена була адаптуватися до дистанційного навчання та обмеженого офлайн-спілкування. Соціальні мережі стали не лише засобом спілкування, а й простором для самовираження, навчання та соціальних зв'язків. Однак залученість у мережеві комунікації може посилити соціальну тривожність, ускладнити формування справжніх соціальних зв'язків і мати негативний вплив на психічне здоров'я студентів.

Питання соціальної тривожності вивчали і вивчають вчені-психологи з усього світу, і це є активною областю досліджень у психології. Ось декілька відомих психологів та дослідників, які займалися або займаються вивченням соціальної тривожності: З. Фройд, К. Горні, К. Ізард, Ч. Спілбергер, Р. Хеймберг, Д. Бейдел, С. Хофман, Т. А. Річардс, К.С. Рубінштейн та інші; а також українські психологи: Н. Бойко, Н. Подласа, С. Ставицька та інші. Також аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про значний інтерес науковців до проблеми соціальної тривожності в контексті поведінки в соціальних мережах. Зокрема, Е. Б. О'Дей та Р. Г. Геймберг досліджували вплив соціальних мереж на розвиток соціальної тривожності у молоді.

Ш. Прізант-Пассаль, Т. Шехнер, І. М. Адерка вивчали взаємозв'язок між соціальною тривожністю та патернами використання соціальних мереж. А також науковими пошуками з проблеми Інтернет-соціалізації молоді займались Т. Галіч, В. Симхович, Т. Прохоренко, М. Махній та ін. Тому встановлення особливостей зв'язку соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах доповнить наявне знання в цій галузі.

Об'єктом дослідження є соціальна тривожність особистості.

Предметом дослідження виступає зв'язок соціальної тривожності студентів та особливостей їхньої поведінки у соціальних мережах.

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей зв'язку соціальної тривожності студентів та характером їхньої поведінки у соціальних мережах.

Для досягнення мети були сформульовані такі **завдання**:

- 4) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури для встановлення сутності соціальної тривожності;
- 5) Дослідити особливості поведінки студентів в соціальних мережах;
- 6) Емпірично дослідити зв'язок соціальної тривожності студентів та особливостями їхньої поведінки в соціальних мережах;

Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс *теоретичних* методів дослідження, таких як: аналіз, систематизація й узагальнення даних, представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми, а також тих, що будуть отримані в емпіричному дослідженні. Серед *емпіричних*: проведення опитування, де застосовано методики для визначення рівня соціальної тривожності «Шкала оцінки соціальної фобії», SPIN (К.М. Коннор, Дж.Р.Т. Девідсон) та «Шкала соціально-ситуативної тривоги» (О. Кондаш), для оцінки рівня інтернет-залежності - опитувальник К. Янг для вивчення особливостей поведінки студентів у соціальних мережах, авторська анкета; *математико-статистичні* – методи описової статистики, кореляційний та дисперсійний аналіз, кластерний аналіз.

Структура курсової роботи. Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, 4 параграфів, проміжних та прикінцевих висновків, у тексті роботи розміщено 13 рисунків, 4 таблиць, списку використаних джерел (37 примірників, з них 18 іноземною мовою) та додатків. Обсяг роботи 45 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПОВЕДІНКИ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

1.1. Соціальна тривожність як психологічний феномен

Перш ніж говорити про соціальну тривожність як психологічне явище, варто з'ясувати сутність більш загального поняття тривоги.

Досить часто трапляється термінологічна плутанина – коли йдеться про тривогу, говорять про тривожність. Тривога - це загальний стан непевності чи турботи, може виникнути від різних ситуацій, але вона зазвичай короткочасна та зникає після вирішення проблеми. Тривожність же може вважатися більш постійним станом, пов'язаним із певними переживаннями чи страхами, вона може тривати місяцями або навіть роками.

У своїй теорії Ч. Спілбергер розводить поняття тривожності та тривоги. Зміст поняття тривожності описує властивість особистості, а зміст поняття тривоги – емоційний стан.

Тож, на думку Ч. Спілбергера, тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях загрози, небезпеки і невизначеності, що проявляється у вигляді напруги і очікування розвитку несприятливих подій. Часте відчуття тривоги у людини може призвести до розвитку риси особистості, яка називається тривожністю - відносно сформованою схильністю індивіда бути надмірно збудженим, сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, і, як наслідок, зростанню стану суб'єктивної тривоги. [33]

К. Горні вважає, що основним джерелом тривоги є некоректні міжособистісні стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами [12]. Таким чином, тривога, як стан недовіри до суспільства, часто є соціально детермінованою і тому потреба в її подоланні

перешкоджає самовдосконаленню особистості. А тривожність як стан занепокоєння може виникнути в дитинстві через страх несхвалення з боку рідних.

Також багато хто може сплутати страх і тривожність, але різниця між цими поняттями є. Страх – це реакція нашого організму на якусь реальну конкретну загрозу. В той час як тривога – це стан неприємного відчуття без видимих на те причин.

Цікаву думку висловив П. Тілліх, що страх і тривога нероздільні — вони тісно пов'язані один з одним. Він визначив тривогу як страх невідомого. Звідси можна зробити висновок, що тривога - це базова реакція, загальне поняття, а страх - це прояв тієї ж природи, тільки в об'єктивній формі (до певного об'єкта). Ось чому вважається, що тривога тісно пов'язана зі страхом. [34]

К. Ізард запропонував своє тлумачення страху та тривоги. Він вважав, що стан тривоги складається з емоції страху, що взаємодіє з іншими базовими емоціями. [26]

Багато людей, говорячи про тривогу, описує її лише як негативний стан, хоча це не зовсім так. Тривога є невід'ємною частиною життя кожної людини. Це абсолютно нормальне почуття, яке може виникнути у будь-кого і воно є важливим. Адже немає поганих і хороших емоцій, усі вони однаково є важливими для людського організму. Кожен народжується з цією емоцією, але ступінь тривоги у кожного різний.

Термін «соціальна тривожність» застосовується для розуміння тривоги, викликаній різними ситуаціями соціальної взаємодії. Поняття досить широке і охоплює низку явищ - від найлегших форм сором'язливості до серйозних розладів, таких як соціофобія.

Коли йдеться про соціальну тривожність, мається на увазі надмірне занепокоєння з приводу соціальних ситуацій, у яких людину можуть ретельно перевіряти. Коли люди соціально тривожні, вони надмірно хвилюються про те, що їх бентежить, і часто виявляють ознаки цього дискомфорту, потіючи або

червоніючи; вони хвилюються, що їхні недоліки характеру будуть оголені та призведуть до відторгнення суспільством.

На думку Є. Коць, соціальна тривожність завжди супроводжується низькою самооцінкою і звинуваченням себе. Це може призвести до надмірної компенсації, що виявляється в носінні різноманітних захисних масок: зарозумілості, бравади, бажання самоствердитися за рахунок інших, критики (щоб не бути критикованим), переваги в розмовах, прагнення до досконалості та демонстрації соціального успіху (зазвичай проявляється надмірними знайомствами будь-де та будь з ким). Такі люди схильні до різного роду залежності, особливо від інших людей (симбіотичне злиття з батьками, партнерами або дітьми) [13, с. 94].

В рамках власних досліджень Д. Батлер зазначає, що соціальна тривожність — це відчуття збентеження та дискомфорту в соціальних ситуаціях, яке зазвичай супроводжується сором'язливістю та соціальною незручністю. Це страх, який відчувають люди, сумніваючись, чи зможуть вони справити бажане враження. Кожна людина час від часу відчуває соціальну тривожність. Більш глибока, постійна і неприємна форма цього явища називається соціальною фобією або коротше - соціофобією. Сором'язливість, соціальна тривожність і соціальна фобія (соціальний тривожний розлад) є різними ступенями одного явища, і їх важко чітко розрізнити. Соціальна тривога є дуже поширеним явищем і однаково часто зустрічається у чоловіків і жінок незалежно від освіти та професії. [1]

У своїх роботах Д. Батлер підкреслює, що соціальна тривожність – перш за все виявляється у важкі або стресові періоди. Багато факторів можуть бути залучені, включаючи біологічні та генетичні фактори, які визначають реактивність і темперамент людини, а також фактори навколишнього середовища, такі як сімейне життя та дитинство. Багато людей із соціальною тривогою пережили неприємний або травматичний досвід, такий як насмішки, відкинутість або знущання. Хтось стикається з труднощами в певний період

свого життя, наприклад, початок школи, підлітковий вік, покидання батьківського дому або повернення на роботу після перерви. [1, с. 47].

На думку І.А. Ясточкіної соціальна тривожність не пов'язана з серйозними психічними розладами або соматичними захворюваннями. Часто повсякденні ситуації викликають неприємні відчуття страху і тривоги. Люди з соціальною тривогою реагують на місця, події або дії, які передбачають контакт з іншими, так, ніби їм загрожує реальна небезпека, іноді з надмірним страхом або панікою. Сумніви та страхи, які відчувають ці люди, часто зростають і стають настільки серйозними, що контакт з іншими людьми або навіть думка про це автоматично викликає тривогу. [21]

В результаті проведених досліджень Р. Герріг та Ф. Зімбардо констатували, що більш ніж у 10% населення процес спілкування та соціальної взаємодії з іншими людьми викликає значний дискомфорт. Соціальна тривожність проявляється як боязнь різних соціальних контактів і ситуацій, пов'язаних з виступами перед групою людей. Це страх бути засудженим або висміяним через неадекватну поведінку або тривожні симптоми, які людина може демонструвати перед іншими. Люди можуть боятися однієї або двох конкретних соціальних ситуацій, таких як публічні виступи або складні рухи. Люди або уникають соціальних ситуацій, які викликають страх, або можуть свідомо шукати їх, незважаючи на сильну тривогу. [23]

Тож, майже кожен відчуває певну форму соціальної тривоги. Це особливо часто трапляється перед виступом перед великою або малою аудиторією або самотійним знайомством з новими людьми, і це нормально. Соціальна тривога надає нам інформацію, необхідну для того, щоб впоратися з постійними викликами. Це дає нам зрозуміти, що ситуації мають значення і що враження, яке ми справляємо на інших, важливе для нашого соціального становища. Більшість людей здатні «подолати» ситуацію, зрештою відчуваючи себе комфортніше та дізнавшись, що ситуація не така вже й погана і страшна, як очікувалося. Це дуже важливий момент: люди думають, що їхнє занепокоєння щодо ситуації (передчуття) тільки посилюється, коли це дійсно

відбувається, тоді як насправді наша тривога часто досягає піку в моменти, що передують ситуації.

Іноді люди відчувають більше, ніж «нормальний» рівень тривоги. У людей із надмірною соціальною тривожністю їхня тривога, як правило, виникає в ширшому діапазоні ситуацій, є більш інтенсивною та не вщухає так швидко. Для цих людей негативні соціальні наслідки вважаються дуже вірогідними, а їхня зосередженість у соціальних взаємодіях, як правило, є внутрішньою (наприклад, «Чи мій коментар звучить дурним? Чи може він/вона бачити, що я спітнів/ла?»). Цей викликаний внутрішній коментар не дає людям зосередитися на поточній ситуації, і навіть прості соціальні взаємодії можуть стати непосильними для них.

Також варто пам'ятати і про унікальні соціокультурні умови, які склалися в Україні, зокрема вплив воєнних дій, ще більше загострюють питання соціальної тривожності. Вимушена міграція, дистанційне навчання та обмеження офлайн-комунікації посилюють залежність молоді від цифрових платформ. Ці платформи стають одночасно інструментом підтримки соціальних зв'язків і джерелом нових викликів, таких як підвищений рівень стресу через інформаційне перевантаження або ризики негативного порівняння себе з іншими.

Отже, ми спиратимемо на таке розуміння соціальної тривожності – це надмірне занепокоєння з приводу соціальних ситуацій, відчуття збентеження та дискомфорту в соціальних ситуаціях, яке зазвичай супроводжується сором'язливістю та соціальною незручністю. (Д. Батлер, 1999)

Соціально тривожні люди схильні до особливо підвищеного ризику частішої та пасивнішої взаємодії в соціальних мережах. Люди з соціальною тривожністю відчувають страх і занепокоєння в соціальних ситуаціях, в яких вони будуть негативно оцінені або засуджені іншими, що може обмежити їхні можливості мати соціальні стосунки в реальному житті.

Було також доведено, що люди з соціальною тривожністю використовують Інтернет для регулювання та компенсації своїх соціальних

страхів [34]. Дослідження показують, що люди з соціальною тривожністю можуть розглядати Інтернет як більш зручну комунікаційну платформу, що може вплинути на їхні уподобання та вибір спілкування в Інтернеті проти спілкування віч-на-віч [24]. Крім того, соціально тривожні люди можуть шукати онлайн-взаємодії, щоб компенсувати відсутність соціальної підтримки в реальному світі [37].

Однак не зрозуміло, чи ця перевага та тенденція до взаємодії в Інтернеті справді змушує людей із соціальною тривогою отримувати соціальну підтримку, яку вони шукають, чи їх соціальні страхи турбують їх у мережі. Нещодавній мета-аналіз, проведений Ч. Ченгом, Г. Ю. Вангом, Л. Сігерсоном і Ч. Л. Чау [23], дослідив передбачувані та фактичні переваги використання соціальних мереж і виявив, що в той час як екстраверти повідомили про використання соціальних мереж для збільшення можливостей соціальної взаємодії та набувають більше соціальних ресурсів в Інтернеті, більш соціально тривожні люди повідомляли, що вони використовують соціальні медіа, щоб компенсувати свій соціальний дефіцит, але зрештою вони не накопичували соціальні ресурси онлайн. Таким чином, незважаючи на пошук соціальної підтримки, соціально тривожні особи все ще можуть мати негативний соціальний досвід в Інтернеті.

1.2. Особливості поведінки молоді в соціальних мережах

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді, трансформуючи традиційні моделі комунікації та соціальної взаємодії. В епоху науково-технічного прогресу з'явилося нове унікальне середовище, аналогів якому немає в реальному світі. Це інтернет-простір, де можна швидко отримати доступ до великої кількості інформації та її легкий пошук. Варто зазначити, що Інтернет можна вважати новим соціальним інститутом і вторинним середовищем соціалізації людини, не менш важливим, ніж роль

основних інститутів соціалізації (сім'я, школа, університет). Зараз конструюється новий тип соціального індивіда – Homo virtuals – людина, яка є творцем, носієм і споживачем віртуальної культури [5].

Психологи виділяють кілька типів потреб, таких як спілкування, самореалізація, позитивна самооцінка, безпека, підтримка та розуміння. Їх можна об'єднати в блок соціальних потреб. Проте їх не завжди вдається задовольнити лише за допомогою реальної комунікативної активності. Це стало однією з головних причин формування нового соціального інституту, яким і виступає Інтернет [14,15]. Особливо актуальне використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для молоді.

Як зазначає Т. Прохоренко, молодь, будучи найбільш мобільною соціальною групою, особливо сприйнятлива до впливу сучасного інформаційного поля. Вона не лише готова приймати нові цінності та норми, формуючи на їх основі поведінкові стратегії, але й демонструє кращу, порівняно зі старшим поколінням, здатність до засвоєння нових інформаційних технологій. [19, с. 130].

М. Махній стверджує, що соціальні мережі не лише створили новий комунікативний простір для молоді, але й трансформували сценарії поведінки та принципи споживання інформації [16]. Мережа Інтернет, як новий комунікаційний канал, практично не має просторових і часових обмежень, здатна передавати повідомлення будь-якого формату, а також не вимагає фізичної участі у процесі спілкування.

Варто зазначити, що Інтернет формує новий простір соціалізації, що несе в собі як потенціал, так і певні ризики. Так, наприклад, використання Інтернет-технологій має кілька позитивних аспектів, зокрема: розширені комунікативні, інформаційні та інтерактивні можливості, виникнення нових форм роботи і дозвілля, набуття нових знань і навичок, можливість дистанційної освіти тощо.

На думку Т. Галіч, останнім часом Інтернет досліджується як один із агентів соціалізації, що може призводити і до виникнення кризових форм

Інтернет-соціалізації, серед яких виділяють: негативні залежності, компульсивну віртуальну поведінку, занурення у світ внутрішніх переживань, засвоєння асоціальних установок, скорочення безпосередніх соціальних взаємодій, звуження соціальних зв'язків, зміни в спілкуванні з друзями і близькими, а також розвиток депресивного стану.

Молодь, користуючись інформацією, створює унікальну культуру візуальних образів. Тому Е. Тоффлер запропонував концепцію «кліп-культури», яка описує культуру, яка базується на «кліпах» інформації. Кліп-культура призводить до свідомості, яка позбавлена уявлення та рефлексії.

У своїх дослідженнях Т. Прохоренко зазначає, що свідомість, мислення та поведінка молодих людей, міжособистісні та групові стосунки в інформаційному середовищі суттєво і швидко трансформуються, а отриманий і перетворений у процесі соціалізації соціальний досвід відтворюється нею на ціннісному та поведінковому рівнях [19, с. 129]. Інтернет-середовище впливає на процес соціалізації молоді, оскільки здійснюється внаслідок залучення індивіда до комунікативного процесу з віртуальними агентами соціалізації. Їх можна знайти в різних місцях в Інтернеті, наприклад, у соціальних мережах, листуванні електронною поштою, форумах, чатах, блогах і онлайн-іграх.

У контексті цих комунікативних взаємодій особливого значення набуває процес самопрезентації особистості в цифровому просторі. Самопрезентація — це процес передавання інформації про себе або образ себе іншим людям, активізований оцінкою присутності інших людей і є важливою частиною формування ідентичності [22, 39].

Самопрезентація стосується того, як люди контролюють образ, який вони показують іншим. Соціальні медіа створили нові місця для вибіркової самопрезентації, наприклад, селфі та онлайн-профілі, де люди демонструють особистий образ, який вони хочуть, щоб інші сприймали. Крім того, соціальні медіа дозволяють молоді мати доступ до різноманітних соціальних взаємодій, які розширюють їхнє сприйняття та оцінювання. Це в свою чергу сприяє розвитку Я-концепції, тобто загального уявлення про себе, оскільки уявлення

людини про себе ґрунтуються на її досвіді спілкування з іншими людьми та їхній власній атрибуції власної поведінки [30, 32].

Юнаки діють навмисно, щоб регулювати враження про себе в соціальних мережах, щоб сформувати привабливий імідж і отримати схвалення від інших користувачів і підписників (наприклад, однолітків, друзів). Самопрезентація в соціальних мережах дозволяє бути вибірковою, оскільки люди можуть редагувати свій профіль для самостійно обраної аудиторії [26]. Тим не менш, соціальні медіа також дозволяють виражати більш правдиве або автентичне «я», оскільки підлітки можуть редагувати дописи перед публікацією, щоб показати стан настрою або думки про себе [33].

Дослідниця Ю. Данько проаналізувала соціальні мережі як форму сучасної комунікації [10]. Надмірна залученість у віртуальні комунікації та прагнення до перманентної онлайн-присутності можуть призводити до формування інтернет-залежної поведінки, яка характеризується домінуванням віртуальних соціальних контактів над реальними та поступовою втратою здатності до повноцінної офлайн-комунікації.

А. Голдберг, американський психіатр, запропонував термін «Інтернет-залежність», який охоплює постійний потяг до Інтернету, який характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності». Дослідник стверджував, що занадто багато часу в мережі може призвести до агресії, замкнутості, депресії, затримки емоційного та соціального розвитку. В свою чергу, американська психологиня К. Янг однією із перших почала досліджувати Інтернет-залежність, розробивши авторську методику, яка є актуальною і використовується донині. [39].

К. Янг виділила п'ять основних типів Інтернет-залежності на основі аналізу проблем поведінки та контролю над потягами:

1) Кіберсексуальна залежність визначається як постійний потяг до відвідування порносайтів і обговорення сексуальної тематики в онлайн-чатах, як правило, у чоловіків.

2) Пристрасть до віртуального спілкування та знайомств включає надмірну кількість друзів і знайомих у мережі, значну кількість листування, участь у Інтернет-форумах, чатах тощо, більш притаманно для жінок.

3) Участь у онлайнових іграх (азартних і рольових), постійні покупки (відвідування Інтернет-магазинів) або участь у онлайн-аукціонах є невід'ємною «фінансовою» потребою в мережі.

4) Інформаційне перевантаження, також відоме як нав'язливий веб-серфінг, — це тривалий пошук даних у базах даних і пошукових сайтах.

5) Комп'ютерна залежність — це нав'язлива гра в комп'ютерні ігри, такі як: стрілялки, стратегії StarCraft або квестові, або програмування та інші види діяльності в мережі комп'ютера [39].

Термін «інтернет-залежність» перегукується з терміном «проблемне використання інтернету», що означає труднощі з контролем часу, проведеного в мережі, і реакцій на відмову, коли особа не може отримати доступ до Інтернету. Когнітивно-поведінкова модель «проблемного використання інтернету» виявляє, що для соціально тривожних осіб характерні дезадаптивні думки, зокрема переконання, що «Інтернет - це єдине місце, де мене люблять і поважають», які значно посилюють ризик формування інтернет-залежності [31].

Коли люди використовують «комп'ютерне спілкування» як основний засіб комунікації, їм може стати важче контролювати використання інтернету і приділяти достатньо ресурсів своїм стосункам з людьми віч-на-віч. Кілька досліджень показали, що віра в те, що онлайн-взаємодія є більш ефективною, ніж офлайн, може призвести до «проблемного використання інтернету», погіршення роботи, залежності та упущених соціальних зв'язків. Соціально тривожні люди схильні сприймати інтернет як більш комфортне соціальне середовище. Вони, як правило, використовують онлайн-спілкування як заміник реального, а не як його помічника чи доповнення, в результаті вони відчують нижчий рівень благополуччя і підвищену депресивну симптоматику [29].

Висновки до першого розділу

Здійснений аналіз літератури дозволив визначити, що соціальна тривожність є багатогранною характеристикою особистості, яка проявляється надмірним занепокоєнням щодо соціальних ситуацій, страхом оцінки з боку інших, униканням соціальної взаємодії та заниженою самооцінкою. Така багатовимірність цього явища вимагає детального вивчення його природи та впливу на різні аспекти життя особистості.

Розмежовано зміст понять «тривога» і «тривожність». Тривога розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на певні стимули, тоді як тривожність трактується як стійка риса особистості, яка зумовлює загальну емоційну реактивність людини. Згідно з обраними концепціями Ч. Спілбергера, К. Горні та Д. Батлер, соціальна тривожність формується під впливом як індивідуальних, так і соціокультурних факторів. Ці підходи підкреслюють взаємозв'язок між соціальним середовищем, міжособистісними взаємодіями та розвитком тривожності.

Соціальна тривожність розглядається як характеристика, що має не лише індивідуальні, але й соціальні корені. Унікальний соціокультурний контекст України, що включає умови війни, вимушеної міграції, дистанційного навчання та обмеженої офлайн-комунікації, створює особливе середовище, у якому проявляється цей феномен. Молодь стикається з численними викликами, які загострюють прояви тривожності.

У цих умовах соціальні мережі відіграють як позитивну, так і негативну роль. З одного боку, вони забезпечують доступ до соціальної підтримки, можливість для самопрезентації та знаходження однодумців. З іншого боку, вони можуть викликати ризики інформаційного перевантаження, підвищення рівня стресу та формування залежності від віртуального середовища.

Поведінка студентів у соціальних мережах є явищем, що включає такі аспекти, як частота та інтенсивність використання платформ, особливості самопрезентації, пошук соціальної підтримки та вплив на емоційний стан.

Самопрезентація, яка є ключовим компонентом онлайн-активності, дозволяє молоді демонструвати свої досягнення, таланти й формувати бажаний образ. Однак вона також може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, зумовленим потребою у схваленні та порівнянні себе з іншими.

Для соціально тривожних осіб соціальні мережі стають своєрідним притулком, де вони можуть уникати безпосередніх соціальних взаємодій, проте така поведінка посилює їхню залежність від віртуальної комунікації, що може негативно впливати на психічне здоров'я.

Соціальні мережі також відіграють роль потужного агента соціалізації. Вони впливають на формування цінностей, моделей поведінки та міжособистісних стосунків. Позитивними аспектами є можливість для розвитку соціальних зв'язків, доступ до нової інформації та зменшення почуття ізоляції. Водночас негативними є ризики зниження якості реальних стосунків, виникнення інформаційного перевантаження та формування залежної поведінки, що може суттєво ускладнювати процес соціалізації у реальному житті.

Виявлено, що соціально тривожні особи, хоча й активно використовують соціальні мережі для пошуку підтримки, не завжди досягають бажаного рівня соціальної реалізації. Вони стикаються з новими викликами, такими як негативний досвід взаємодії або невідповідність очікувань. Це підкреслює важливість подальших досліджень для визначення механізмів взаємодії соціальної тривожності та поведінки у соціальних мережах.

У нашому дослідженні основну увагу буде приділено аналізу таких аспектів поведінки студентів у соціальних мережах, як: частота та тривалість використання, способи пошуку соціальної підтримки та схильність до залежності від мережевої активності. Ці аспекти є критичними для розуміння зв'язку між соціальною тривожністю та використанням соціальних платформ.

Загалом, результати теоретичного аналізу свідчать про складність і різносторонність феномену соціальної тривожності, що вимагає комплексного підходу до його дослідження. Теоретичне дослідження заклало підґрунтя

емпіричному дослідженню зв'язку соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПОВЕДІНКИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

2.1. Методика емпіричного дослідження зв'язку соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах.

Для вирішення дослідницьких завдань та досягнення мети було розроблено методику емпіричного дослідження та сформовано дослідницьку вибірку. В нашому емпіричному дослідженні з метою вивчення особливостей зв'язку соціальної тривожності студентів і їхньої поведінки в соціальних мережах обсяг вибірки сягав 40 осіб – це студентів з різних курсів, серед яких було 29 дівчат (73%) і 11 хлопців (27%) віком від 16 до 21 років. Статевий розподіл вибірки подано далі на рис. 2.1.1.

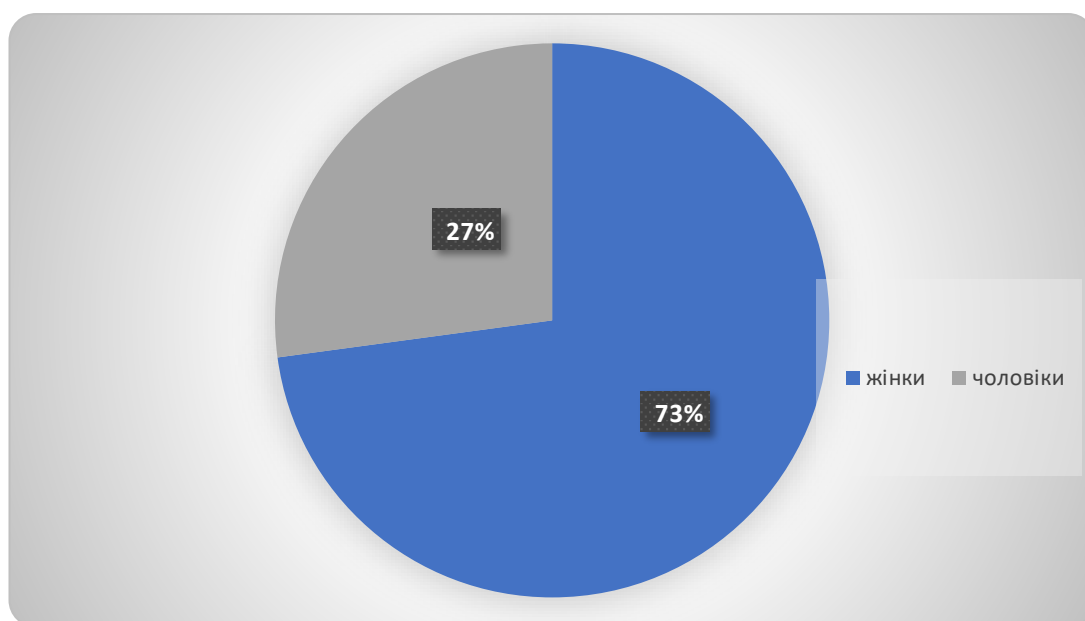


Рисунок 2.1.1 - Статевий розподіл вибірки (n=40).

Для реалізації завдань емпіричного дослідження нами було розроблено його методику: на першому етапі здійснювалось психодіагностичне обстеження, на другому - статистичний аналіз отриманих даних.

Ми використали низку вимірювальних інструментів («Шкала оцінки соціальної фобії» (SPIN) К.М. Коннора, Дж.Р.Т. Девідсона, «Шкала соціально-ситуативної тривоги» О. Кондаша та «Тест інтернет-залежності К. Янг») для встановлення ступеню їх прив'язаності до перебування в мережі. Для дослідження характеру поведінки студентів в соціальних мережах було створено анкету Використання цих методик дозволить нам глибше дослідити, як рівень соціальної тривожності студентів пов'язаний з особливостями їхньої поведінки в соціальних мережах та проявами інтернет-залежності. Давайте розглянемо ці методики детальніше аби з'ясувати їхню валідність для проведення діагностичного обстеження.

Шкала соціальної фобії SPIN (Social Phobia Inventory) була розроблена Д.М. Коннором, Дж.Р.Т. Девідсоном та М.Дж. Черчіллем у 2000 році.[28] В сучасній психодіагностиці SPIN є популярним інструментом для вимірювання рівня соціальної фобії або соціального тривожного розладу в клінічних та наукових дослідженнях.

Шкала SPIN складається з 17 запитань, призначених для оцінки рівня страху та тривожності, пов'язаних із соціальними ситуаціями. Основна мета шкали – визначити, наскільки особистість може досліджувати власні негативні емоції та тривожність у ситуаціях соціальної взаємодії. За результатами вимірювання за допомогою шкали SPIN можна отримати загальний бал, який дозволяє оцінити рівень соціальної фобії. Високі бали на шкалі можуть вказувати на наявність серйозної соціальної фобії, і це може бути підставою для консультації з психотерапевтом або психіатром для подальшої оцінки та лікування.

Як правило, результати за SPIN визначають такі рівні соціальної тривожності: якщо загальна кількість балів <20 , то йдеться про відсутність тривоги, 20 і більше – про її легкий рівень, 30 і більше – свідчить про її прояв

на середньому рівні, 40 і більше – на високому, а 50 і більше – на дуже високому.

Запитання і система балів на шкалі SPIN спеціально розроблені для того, щоб допомогти психологам та іншим фахівцям точно оцінити рівень тривожності пацієнта у соціальних ситуаціях. Це дозволяє надати пацієнтам найбільш підходящу та ефективну психологічну допомогу, враховуючи індивідуальні особливості їхніх соціальних страхів.

Для виявлення рівня тривожності ми використали також методику «Шкала тривожності», розроблену на основі принципів «Шкали соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша (1973). [12] Унікальним у цьому типі шкали є те, що в ній людина не оцінює будь-який досвід, наявність чи відсутність симптомів тривоги, а скоріше оцінює ситуацію з точки зору ступеня, до якого вона ймовірно викликає тривогу. Переваги даного типу шкал полягають у тому, що вони, по-перше, дозволяють виділити сфери реальності, тобто об'єкти, які є основним джерелом тривожності студентів, а по-друге, в меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, вони залежать від самоспостереження учнів характеристики розвитку.

В методиці було надано перелік ситуацій, з якими респонденти можуть або могли зіткнутися в житті. Деякі з них можуть бути досить неприємними, викликати у людини занепокоєння, тривогу, страх. Задачею респондентів було якомога краще уявити кожен ситуацію, яка надавалася і обрати те значення, яке вказує в якій мірі ця ситуація може викликати у вас тривогу, занепокоєння або побоювання, де: якщо ситуація зовсім не здавалася обстежуваним неприємною, вони мали обрати значення «0»; якщо вона трохи хвилює, турбує, обрати потрібно значення «1»; якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що респондент хотів би уникнути її, обирати значення «2»; якщо ситуація для досліджуваного дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обрати потрібно значення «3»; якщо ситуація для респондента у крайній мірі неприємна, якщо він/вона не може перенести її і вона

викликає дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обирати потрібно значення «4».

Методика включає в себе ситуації трьох типів:

- 1) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з вчителями/викладачами;
- 2) ситуації, що актуалізують уявлення про самого себе;
- 3) ситуації спілкування.

Тест для встановлення наявності інтернет-залежностей К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) є одним із найбільш визнаних інструментів для діагностики залежності від Інтернету, що був розроблений у 1998 році американською психологинєю К. Янг. [39] Він використовується для оцінки ступеня впливу Інтернету на повсякденне життя людини, включаючи її соціальні взаємодії, професійну діяльність, навчання, емоційний стан і контроль над власним часом. Анкета складається з 20 питань, спрямованих на виявлення різних аспектів поведінки користувача в Інтернеті, а також його емоційного стану та залежності від онлайн-активностей.

Запитання охоплюють кілька ключових аспектів. Перший стосується емоційного стану користувача під час використання Інтернету, зокрема, чи приносить перебування в мережі задоволення, чи викликає воно відчуття комфорту та чи використовується Інтернет як засіб уникнення стресу чи реальних проблем. Другий аспект стосується часу, проведеного он-лайн: чи має користувач проблеми з контролем цього часу, чи схильний він проводити більше часу в Інтернеті, ніж планував, і чи впливає це на його повсякденні обов'язки. Третій аспект аналізує, наскільки Інтернет впливає на стосунки з близькими людьми, колегами чи друзями. Четвертий включає питання про те, чи страждає продуктивність користувача через надмірне перебування в Інтернеті.

Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою, де 1 означає «ніколи», а 5 – «завжди». Максимально можлива кількість балів становить 100. На основі отриманого результату залежність класифікується за кількома рівнями.

Результат до 30 балів вказує на відсутність залежності, 31–49 балів свідчать про помірну залежність, яка може частково впливати на життя користувача, а 50 і більше балів сигналізують про серйозні ознаки залежності, що вимагає уваги та, можливо, допомоги фахівця.

Тест К. Янг широко використовується в дослідженнях, присвячених цифровій залежності, а також у психологічній практиці для оцінки стану клієнтів. Його простота, структурованість і орієнтованість на різні аспекти поведінки роблять його універсальним інструментом, який може застосовуватись як серед дорослих, так і серед підлітків.

Для статистичної обробки результатів буде використано кореляційний та дисперсійний аналізи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Вимірюючи показники соціальної тривожності за допомогою методики «Шкала оцінки соціальної фобії» (SPIN), ми отримали такі результати: виявлено, що у 20-ти студентів (50%) тривожність відсутня, у 10-ти (25%) виявилася легка соціальна тривожність, у 6-ти досліджуваних (15%) ми виявили середній рівень тривожності, також 2 студенти (5%) показали високий рівень тривожності і дуже високий рівень тривожності виявився у 1-го обстежуваного (3%) за цією методикою. Отримані результати представлені на рис. 2.2.1.

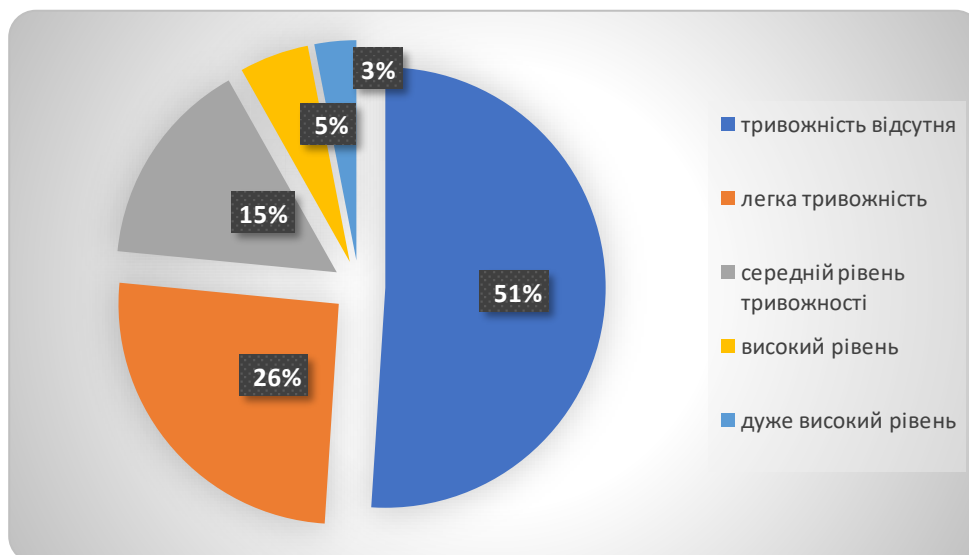


Рисунок 2.2.1 - Прояв соціальної тривожності у осіб дослідницької вибірки (за методикою SPIN), n=40.

Як видно з результатів дослідження за методикою SPIN, у вибірці з 40 респондентів 20 учасників (50%) набрали від 0 до 20 балів, що свідчить про однозначний висновок про відсутність соціофобії. Показники в діапазоні 21-30 балів, які виявлено у 10 студентів (25%), свідчать про наявність психологічно зрозумілих побоювань, що не супроводжуються вегетативною симптоматикою та уникненням. У 6 обстежуваних (15%) за цією методикою середній рівень соціальної тривожності, що є трохи вищим за норму і в більшості випадків кваліфікується як субклінічний рівень. Високий рівень соціальної тривожності було зафіксовано в 2 студентів (5%), що вказує на наявність виражених симптомів соціальної тривожності, які можуть суттєво впливати на повсякденне функціонування та соціальну взаємодію особистості. Дуже високий рівень соціальної тривожності було зафіксовано у однієї людини (3%), що може значно впливати на її соціальне життя та потребує психологічного супроводу.

Таким чином, специфікою вибірки є домінування учасників із відсутністю або нормальним рівнем соціальної тривожності, однак наявність респондентів із підвищеним і високим рівнем тривожності свідчить про потребу у профілактичних заходах та психологічній підтримці вразливих студентів, що дозволить попередити поглиблення соціофобічних проявів.

За методикою «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша ми отримали результати за трьома субшкалами – шкільна, самооцінна, міжособистісна, а також отримали загальний показник прояву соціальної тривожності учасників дослідження. Давайте розглянемо результати за кожною субшкалою детальніше.

Отже, за субшкалою оцінки шкільної тривожності (тип ситуацій: ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителями/викладачами) низький рівень тривожності було виявлено у 8-ми (20%), нормальний рівень

тривожності ми виявили у 23-ох студентів (58%), також ми виявили дещо підвищений рівень тривожності у 7-ми студентів (17%) і високий рівень у 2-ох студентів (5%). Отримані результати представлені на рис. 2.2.2.

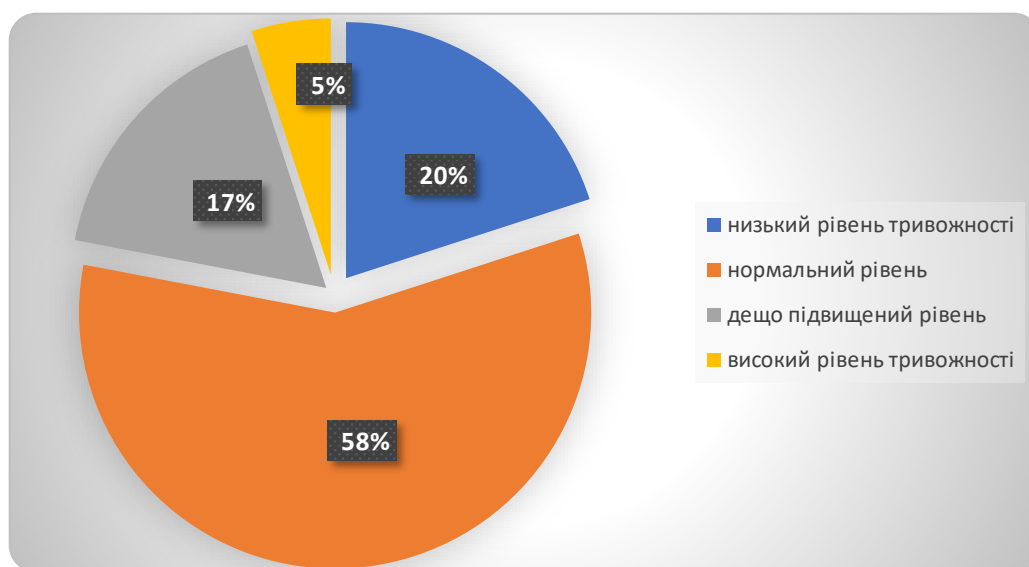


Рисунок 2.2.2 - Прояв тривожності у осіб дослідницької вибірки (за шкільною субшкалою, методики О. Кондаша), n=40.

Аналіз результатів за проявом шкільної тривожності дозволяє зробити висновки про те, що переважна більшість учасників (58%) демонструє нормальний рівень тривожності у ситуаціях, пов'язаних з навчанням та спілкуванням з викладачами, що свідчить про їхню адаптованість до освітнього середовища та здатність конструктивно взаємодіяти з викладацьким складом. У 20% виявлено низький рівень тривожності, що може вказувати на їхню впевненість та комфорт у навчальних ситуаціях. Майже така ж кількість студентів (17%) показала дещо підвищений рівень тривожності, що може бути пов'язано з певними труднощами у навчальній діяльності або спілкуванні з викладачами. Лише в двох студентів (5%) зафіксовано високий рівень тривожності, що може свідчити про значні складнощі в адаптації до навчального процесу та потребу в додатковій підтримці.

Наступна субшкала – самооцінна тривожність (тип ситуацій: ситуації, концентруючі уваження про себе), за якою виявлено низький рівень тривожності у 13-ти обстежуваних (33%), нормальний рівень тривожності виявився у 22-ох обстежуваних (55%), дещо підвищений рівень має 3 учасників дослідження (7%), а також в цій шкали було виявлено по 1 особі з високим і дуже високим рівнем тривожності (3%). Розглянемо діаграму з описаними результатами (див. рис. 2.2.3).

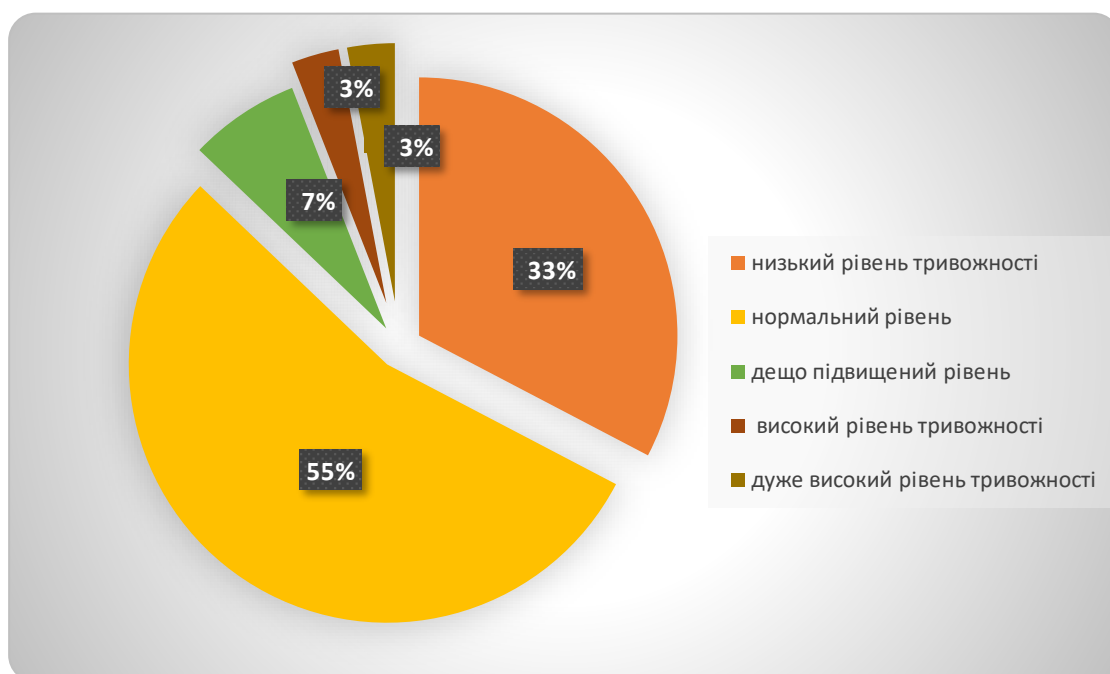


Рисунок 2.2.3 -Прояв тривожності у осіб дослідницької вибірки (за самооцінною субшкалою, методики О. Кондаша), n=40.

Проведена оцінка даних за самооцінною субшкалою дає змогу констатувати, що більша частина обстежуваних (55%) виявляє нормальний рівень тривожності в ситуаціях, пов'язаних із самосприйняттям, що вказує на збалансоване ставлення до власної особистості. Значна частка учасників (33%) характеризується низьким рівнем тривожності, що свідчить про стабільну самооцінку та внутрішню гармонію. У трьох учасників дослідження (7%) спостерігається дещо підвищений рівень тривожності, який може бути індикатором певного внутрішнього дискомфорту та схильності до самокритики. В одного учасника дослідження (3%) виявлено дуже високий

рівень тривожності, що вказує на можливі глибинні проблеми із самосприйняттям та необхідність професійної психологічної допомоги для формування більш позитивного образу себе. Також у ще одного учасника (3%) виявлено дуже високий рівень тривожності, що потребує психологічної допомоги.

За міжособистісною субшкалою (тип ситуацій: ситуації спілкування) було встановлено, що низький рівень тривожності у 3-ох обстежуваних (7%), нормальний рівень тривожності виявився у 23-ох учасників дослідження (58%), дещо підвищений рівень має 10-ро учасників дослідження (25%), високий рівень тривожності має 4-ро обстежуваних (10%). Розглянемо це на рисунку 2.2.4.

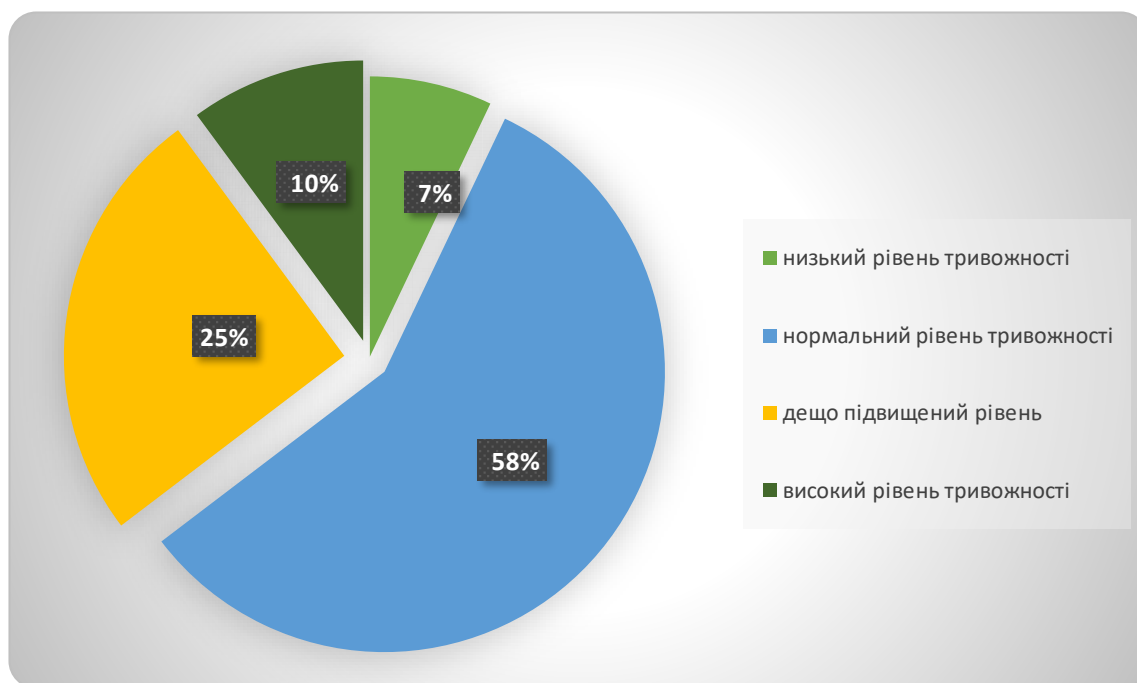


Рисунок 2.2.4 - Прояв тривожності у осіб дослідницької вибірки (за міжособистісною субшкалою, методики О. Кондаша), n=40.

Загальний аналіз результатів за міжособистісною субшкалою дозволяє зробити такі висновки. У 7% обстежуваних спостерігається відсутність тривожності в міжособистісних ситуаціях. Це може вказувати на їхню комунікативну компетентність, легкість у встановленні контактів та взаємодії з іншими. Для більшості обстежуваних (58%) характерний нормальний рівень

тривожності в міжособистісних ситуаціях. Це свідчить про стабільність та здатність адаптуватися до соціальних взаємодій без значущих емоційних труднощів. У 25% учасників виявлено дещо підвищений рівень тривожності в міжособистісних ситуаціях. Це може виникати з різних причин, таких як соціальна неуспішність, нестабільність у взаємодії з оточуючими. У 10% учасників дослідження виявлено високий рівень тривожності у міжособистісних ситуаціях. Це може вказувати на серйозні труднощі у встановленні та утриманні соціальних відносин, а також на потребу в індивідуальній підтримці та навчанні навичкам взаємодії з іншими людьми.

Підсумувавши всі результати, отримані за окремими субшкалами (шкільна, самооцінна, міжособистісна), ми отримали загальний рівень тривожності учасників опитування. Тож, в загальному, низький рівень тривожності виявили у 11-ти обстежуваних (28%), нормальний рівень тривожності мають 23 учасника (57%), у 4-ох студентів (10%) виявився дещо підвищений рівень тривожності, високий рівень тривожності має 1 обстежуваний (3%), а також ще 2 учасника (5%) мають дуже високий рівень тривожності. Ці результати представлені на рис.2.2.5.

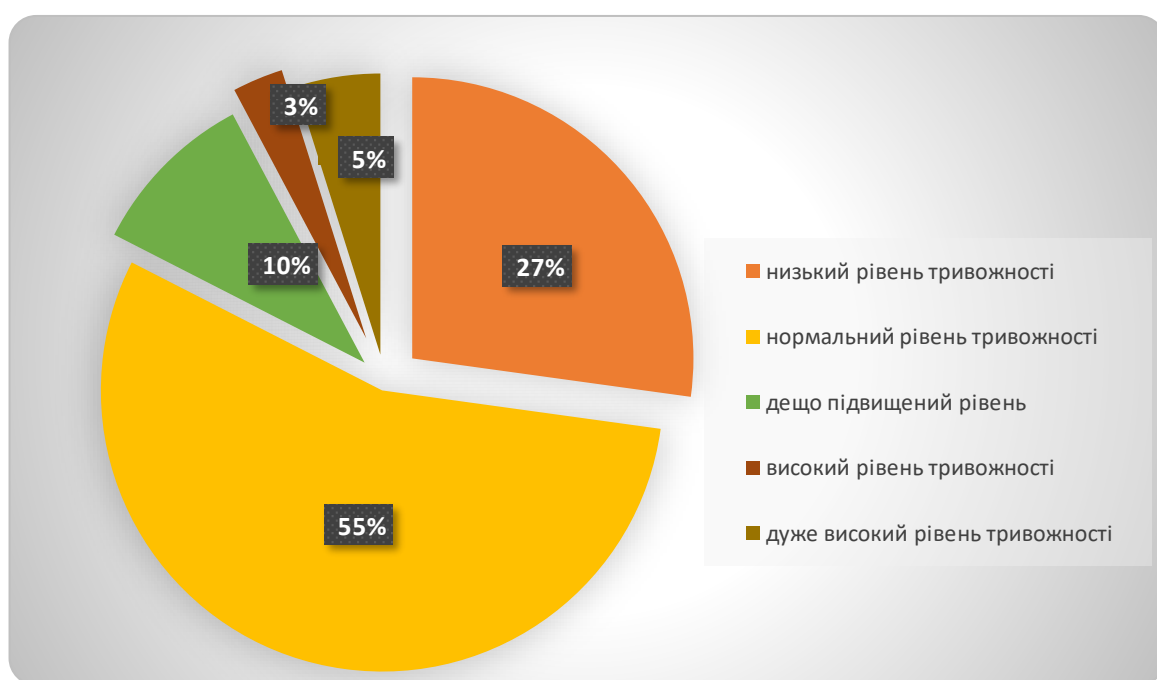


Рисунок 2.2.5.- Прояв тривожності у осіб дослідницької вибірки (загальний показник методики О. Кондаша), n=40.

Таким чином, результати методики О. Кондаша показують, що більшість студентів, які брали участь у дослідженні (85%) мали низький або нормальний рівень тривожності, що свідчить про те, що вони достатньо психологічно адаптовані до різних соціальних ситуацій. Однак слід звернути увагу на те, що 15% опитаних мали підвищений, високий або дуже високий рівень тривожності. Це може свідчити про те, що у них є проблеми з соціальною взаємодією та вони можуть потребувати психологічної підтримки. Загалом, такий розподіл результатів відповідає теоретичним очікуванням щодо поширеності соціальної тривожності серед студентської молоді. Крім того, він створює основу для подальшого вивчення того, як соціальна тривожність пов'язана з поведінкою в соціальних мережах.

Наступна методика, результати якої ми розглянемо - Тест на інтернет-залежність К. Янг. За цією методикою ми отримали такі результати: нормальний рівень використання інтернету виявився у 10-ти (25%) обстежуваних, 20 (50%) учасників дослідження мають легкий ступінь інтернет-залежності, 8-ро обстежуваних (20%) виявили помірний ступінь інтернет-залежності, а також у 2-ох студентів (5%) ми виявили надмірне користування інтернетом. Розглянемо це на рисунку 2.2.6.

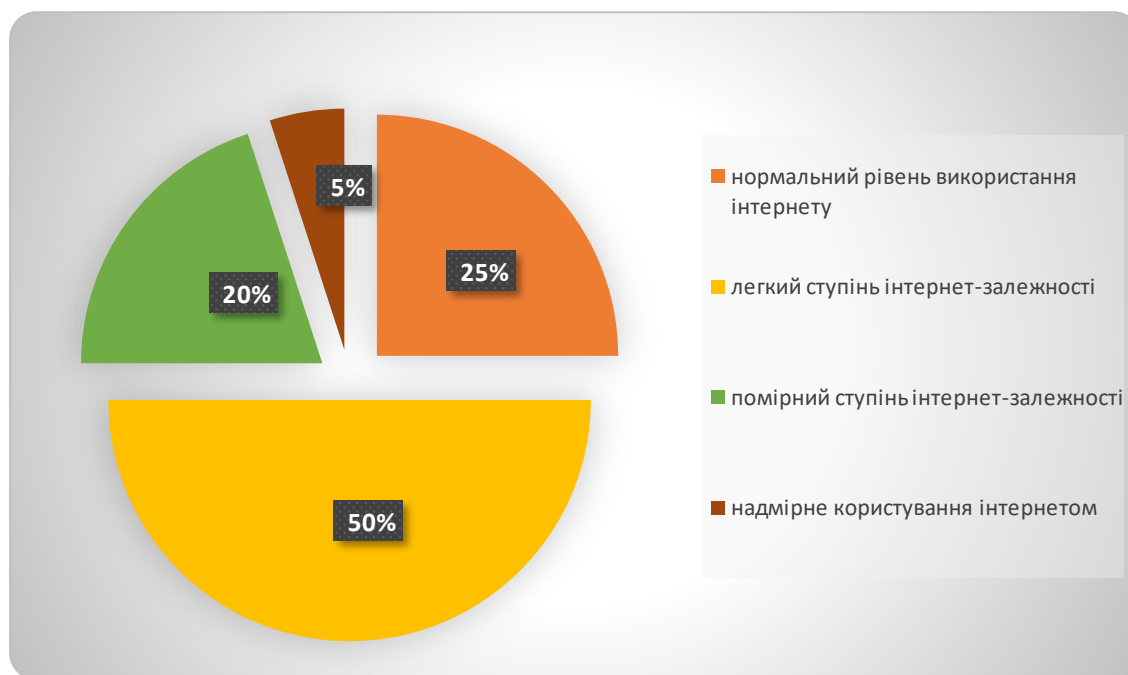


Рисунок. 2.2.6 - Прояв інтернет-залежності у осіб дослідницької вибірки (за методикою Тест на інтернет-залежність К. Янг), n=40.

За результатами методики К. Янг щодо інтернет-залежності спостерігаємо, що лише четверть обстежуваних (25%) демонструє нормальний рівень використання Інтернету, що передбачає здатність контролювати час перебування он-лайн та зберігати баланс між віртуальним і реальним життям. Половина студентів (50%) має легкий ступінь інтернет-залежності, що може бути пов'язано з активним використанням соціальних мереж та он-лайн-ресурсів для навчання, особливо в умовах дистанційної освіти та поточної ситуації в країні. Особливої уваги потребують 25% учасників дослідження, які виявляють помірний та надмірний рівні інтернет-залежності, так як це може свідчити про потенційні ризики для їхнього психологічного благополуччя. Такі показники можуть вказувати на використання Інтернету як способу уникнення реальних проблем та труднощів у соціальній взаємодії, що в довгостроковій перспективі може призвести до погіршення якості життя та соціальної адаптації студентів.

У ході проведеного дослідження було також отримано низку важливих даних, які допомагають краще зрозуміти особливості зв'язку між рівнем соціальної тривожності студентів та характером їхньої поведінки у соціальних мережах. Проведене нами анкетування дозволило нам визначити, які саме платформи є найбільш популярними серед студентської молоді, скільки часу вони там проводять, як часто оновлюють свої профілі, а також які емоції викликає у них взаємодія із контентом та іншими користувачами.

Тож, результати дослідження показали, що найпопулярнішими соціальними мережами серед студентів є Instagram, TikTok, YouTube та Facebook (див. рис.2.2.7). Більшість опитаних (69%) проводять у соціальних мережах значну частину свого вільного часу, а саме від 3 до 6 годин щодня (див. рис.2.2.8). Тож, ми можемо констатувати, що соціальні платформи стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді та можуть впливати на

їхній емоційний стан, сприйняття себе та рівень тривожності. При цьому оновлення профілів у соціальних мережах відбувається досить рідко — загалом раз на місяць або навіть рідше, що може свідчити про помірний інтерес до створення контенту.

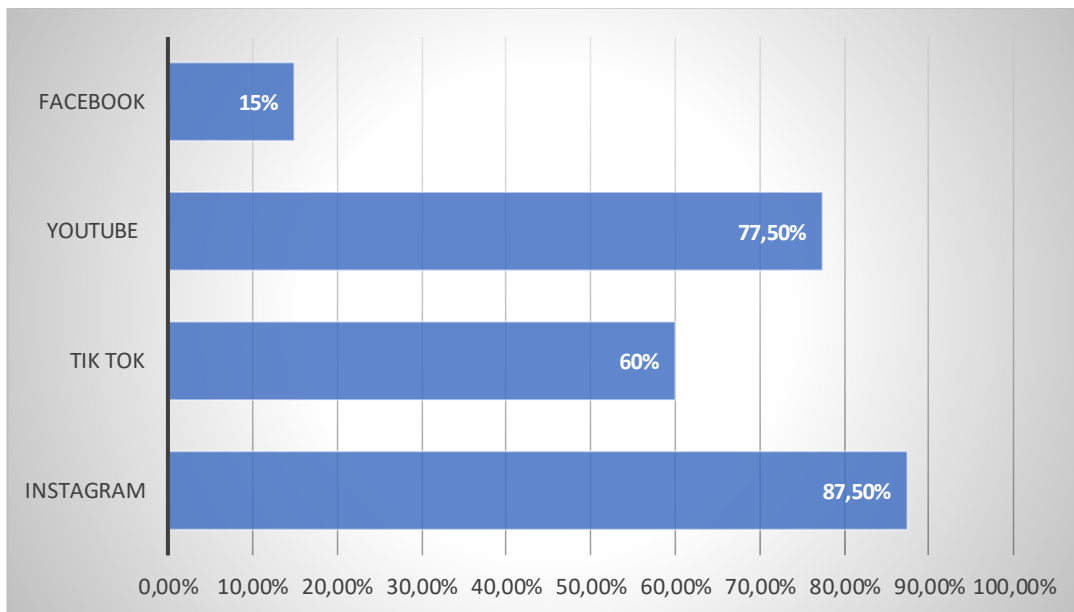


Рисунок 2.2.7 – Найпопулярніші соціальні мережі серед студентів

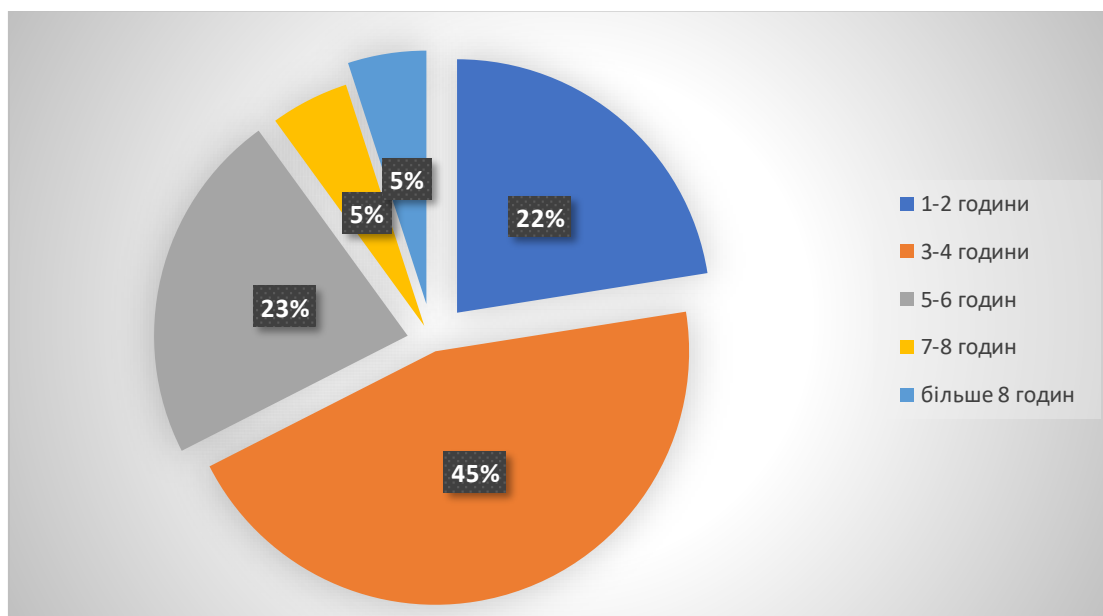


Рисунок 2.2.8 – Проведення часу в соціальних мережах

Щодо ж особистих переживань, то значна частина студентів (45%) зізналася, що має тенденцію порівнювати себе з іншими користувачами, що є одним із чинників, який може впливати на самооцінку та формування

соціальної тривожності. Крім того, частина опитуваних (45%) вагається перед публікацією контенту через побоювання щодо негативного сприйняття з боку інших людей. (див. рис. 2.2.9) Це показує нам певну чутливість до соціального схвалення та вплив громадської думки на поведінку в соціальних мережах. У відповідь на негативні коментарі або конфлікти в соціальних мережах студенти проявляють різні стратегії поведінки: більшість учасників анкетування ігнорує негативні висловлювання (60%), інші ж схильні захищати свою позицію (21%) або навіть скаржитися на коментарі (19%), що вказує на різні рівні стресостійкості та впевненості у собі. (див. рис. 2.2.10)

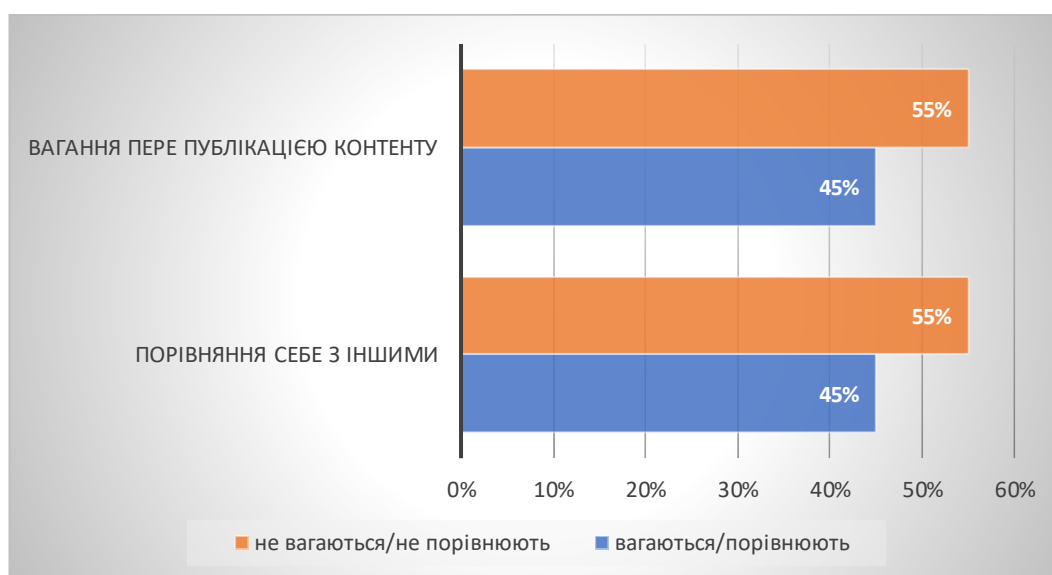


Рисунок 2.2.9 – Особисті переживання студентів щодо соціальних мереж

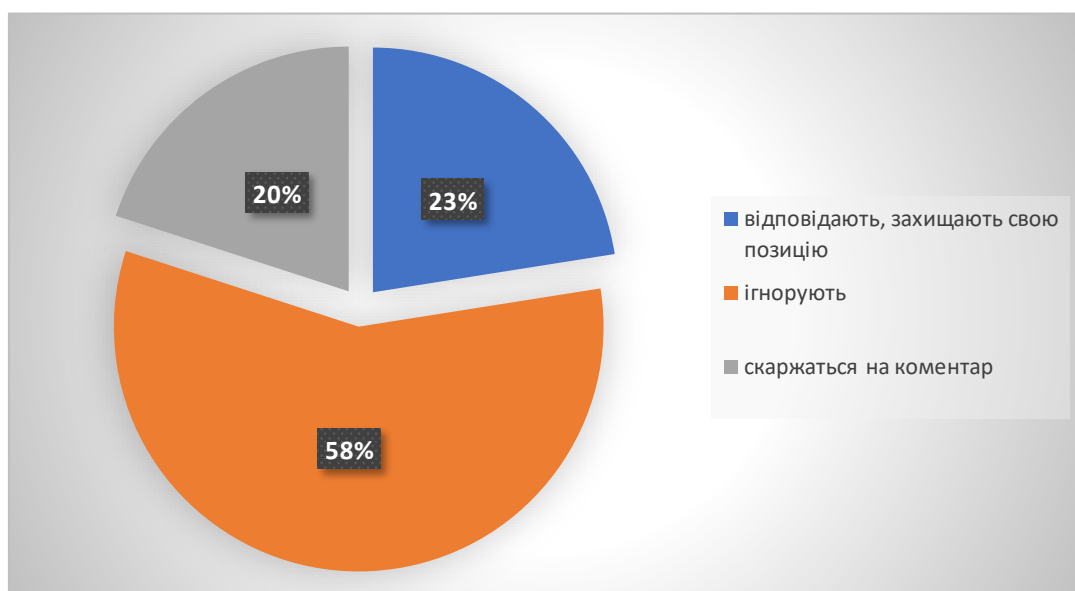


Рисунок 2.2.10 – Реакція на негатив в соціальних мережах

Щодо впливу соціальних мереж на емоційний стан, результати опитування показали, що переважна більшість студентів (98%) сприймають соціальні мережі як щось нейтральне або навіть позитивне. (див. рис. 2.2.11) Однак частина обстежуваних (33%) зізналася, що перегляд ідеалізованого контенту викликає у них почуття невпевненості або тривогу. (див. рис. 2.2.12) Можемо припустити, що такі почуття можуть бути пов'язані з тим, що соціальні мережі часто демонструють «відретушований» образ реальності, який не завжди відповідає дійсності, що своєю чергою може викликати у користувачів сумніви щодо власної зовнішності, досягнень тощо.

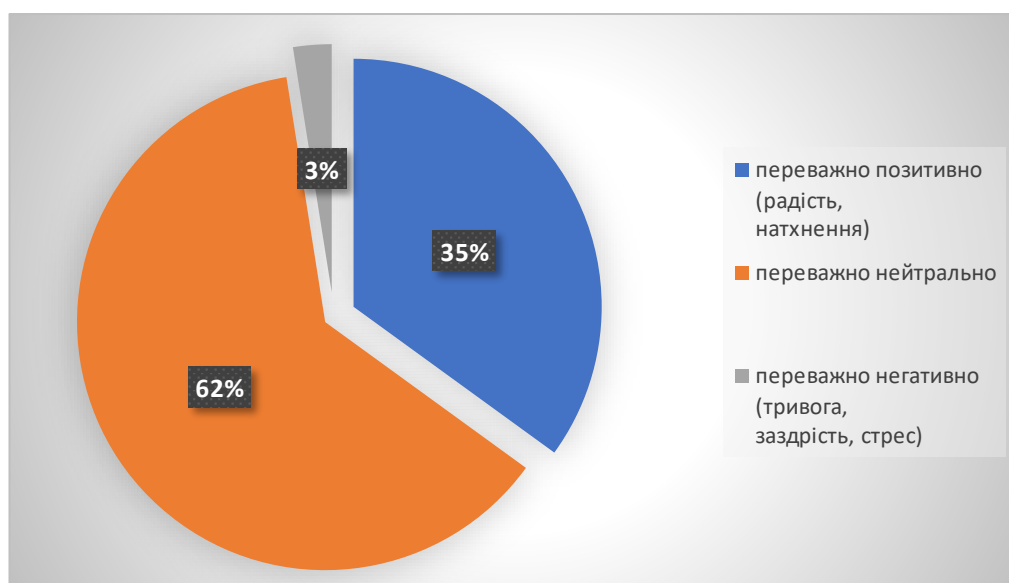


Рисунок 2.2.11 – Вплив соцмереж на емоційний стан

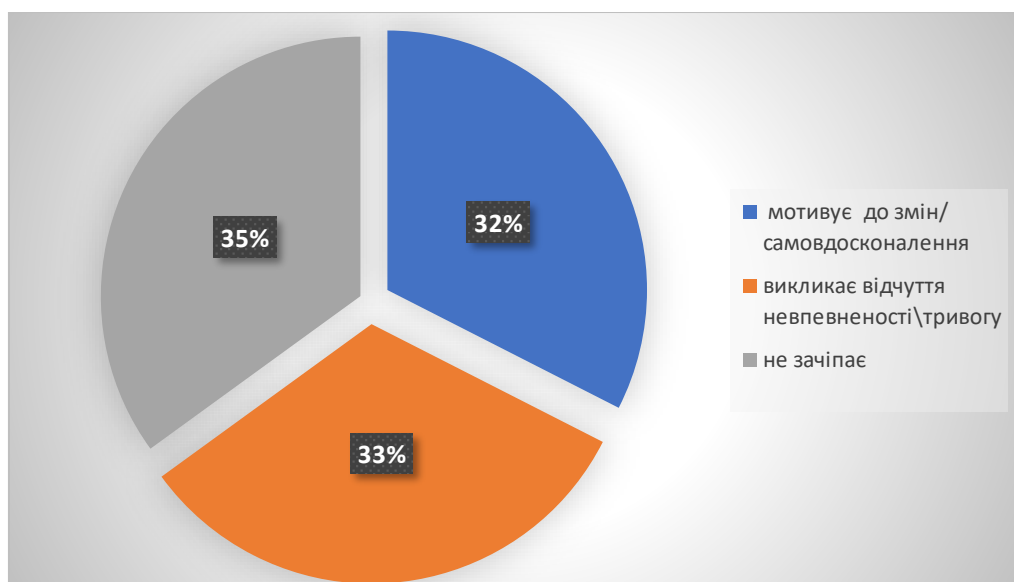


Рисунок 2.2.12 - ставлення до контенту, що показує ідеальні образи життя або тіла інших людей

Щодо поведінкових аспектів, результати опитування показали, що лише невелика частина студентів (7%) видаляє публікації, якщо вони не отримують достатньо уваги, а більшість (95%) не змінює свою поведінку або зовнішній вигляд, щоб відповідати очікуванням соціальних мереж. Це може вказувати на певний рівень стійкості особистих переконань і відносну незалежність від зовнішнього схвалення. (див. рис. 2.2.13)

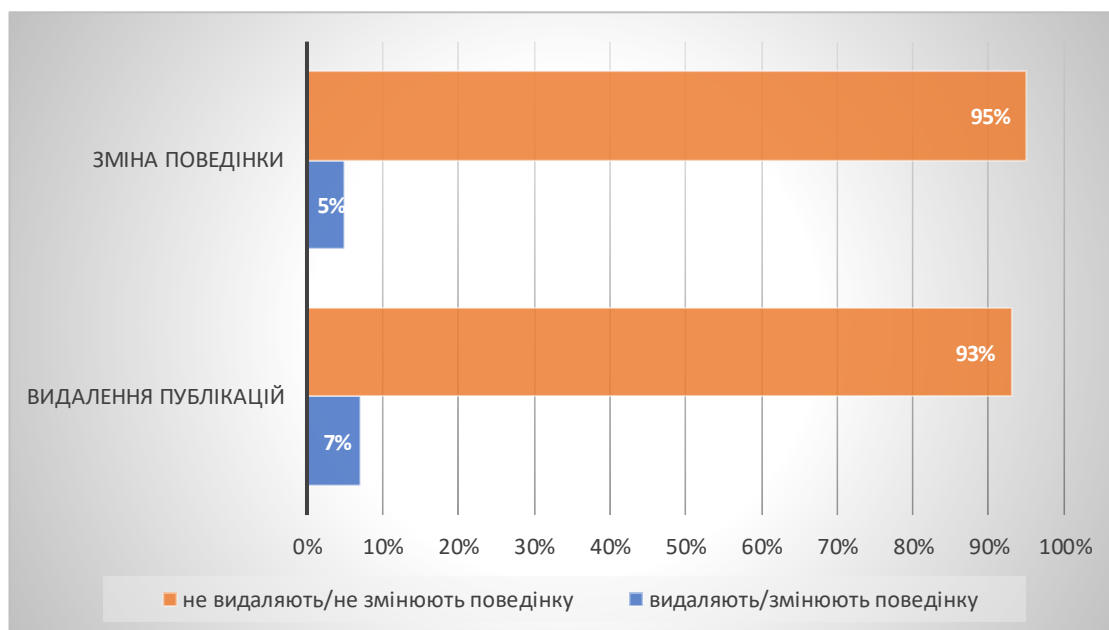


Рисунок 2.2.13 – Поведінкові аспекти користування соціальними мережами

Загалом, результати дослідження підтверджують, що соціальні мережі відіграють важливу роль у житті студентів і можуть впливати як на їхній емоційний стан, так і на соціальну тривожність. За допомогою анкети було виявлено тенденцію до порівняння себе з іншими, вагання перед публікаціями та певний рівень емоційного впливу контенту. Такі тенденції вказують на необхідність усвідомленого підходу до використання соціальних мереж і важливість формування здорового цифрового середовища, що сприятиме зменшенню негативних впливів та підтримці психологічного благополуччя студентів.

Далі для визначення зв'язку між соціальною тривожністю та інтернет-залежністю було проведено кореляційний аналіз. На першому етапі дослідження було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості двох психодіагностичних методик, що використовувалися для вимірювання соціальної тривожності («Шкала оцінки соціальної фобії» (SPIN) К. М. Коннора, Дж. Р. Т. Девідсона та «Шкала соціально-ситуативної тривоги» О. Кондаша).

Отриманий високий коефіцієнт кореляції Пірсона ($r = 0,71$) свідчить про тісний зв'язок між результатами цих двох методик. Це дозволило обґрунтовано об'єднати їх у єдиний усереднений індекс соціальної тривожності, який надалі використовувався у статистичному аналізі.

Об'єднання здійснювалося простим способом: для кожного респондента було обчислено середнє арифметичне значення двох індивідуальних результатів, отриманих за кожною методикою. Це середнє і стало інтегральним індексом соціальної тривожності, який у подальшому використовувався для аналізу зв'язку з поведінкою у соціальних мережах.

Після цього було проведено обчислення коефіцієнта кореляції між проявами соціальної тривожності (на основі розрахованих індексів) та рівнем інтернет-залежності за методикою К. Янг. Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий позитивний зв'язок середньої сили ($r = 0,425$, $p < 0,01$, $n = 40$). Це означає, що зі зростанням рівня соціальної тривожності

спостерігається тенденція до зростання рівня інтернет-залежності серед студентів. Таким чином, можемо припустити, що тривожні особи схильні частіше вдаватися до онлайн-активності як до своєрідного способу уникнення реальних соціальних контактів або зниження емоційного напруження. Значущі результати кореляційного аналізу подані в табл. 2.2.1 (див. також Додаток А)

Таблиця 2.2.1 - Кореляція між рівнем тривожності та показниками інтернет-залежності

Змінні	Параметри кореляції за Пірсоном		
	n	r	p
соціальна тривожність – інтернет-залежність	40	0,425	0,006 ($<0,01$)

Цей результат підтверджує припущення про існування зв'язку між соціальною тривожністю та схильністю до надмірного використання Інтернету, що дозволяє розглядати тривожність як один із чинників ризику розвитку інтернет-залежної поведінки.

Наступним кроком статистичного аналізу було здійснення одно факторного дисперсійного аналізу (ANOVA), спрямованого на перевірку припущення щодо наявності відмінностей у рівні інтернет-залежності у осіб, які виявляють різні рівні соціальної тривожності.

Для цього ми розділили досліджуваних на дві гомогенні групи за ознакою рівня прояву соціальної тривожності – у такий спосіб виділили дві контрастні групи: з високим рівнем соціальної тривожності ($n=18$) та низьким рівнем соціальної тривожності ($n=22$). Результати в табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2 - Результати одно факторного дисперсійного аналізу

Порівнювані групи	n	M	p	F
з низькою тривожністю	22	37,72	0,029*	5,13
з високою тривожністю	18	48,89		

* Різниця статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Оскільки процедуру аналізу передбачає використання середніх показників (M), вони були розраховані: у групі з високою тривожністю становив 48,89 бали, в ув групі з низькою тривожністю – 37,72 бали. Дисперсійний аналіз показав статистично значущу різницю між групами ($F = 5,13$, $p = 0,029 (< 0,05)$), що свідчить про вплив рівня соціальної тривожності на інтенсивність проявів поведінки, яка залежить від Інтернету. Основні показники аналізу подані в Додатку Б.

Таким чином, можна зробити висновок, що студенти з вищим рівнем соціальної тривожності мають більш виражену схильність до надмірного використання Інтернету порівняно з тими, у кого рівень соціальної тривожності нижчий.

Водночас, нам було цікаво виявити типи поведінки студентів в соціальних мережах, адже саме для цього ми й створили анкету. Тож, було проведено кластерний аналіз методом К-середніх (K-means clustering). У дослідження були включені такі змінні: платформи, які використовуються (Instagram, TikTok, YouTube), час перебування он-лайн, а також психологічно значущі особливості поведінки в мережі (оновлення профілю, тенденція до порівняння себе з іншими, вагання перед публікацією, емоційний вплив, вплив на само сприйняття та інші).

Перед проведенням кластерного аналізу було здійснено попередню обробку даних. Відповіді респондентів були закодовані відповідно до типу змінної: дихотомічні відповіді (так / ні) були закодовані як 1 (так) і 0 (ні); шкальні показники (наприклад, від 1 до 5) залишалися числовими значеннями, що відображали інтенсивність або частоту прояву певної поведінки чи емоційного стану.

Оскільки у вибірці були змінні з різними шкалами вимірювання, було здійснено нормалізацію даних (масштабування до діапазону 0–1), що забезпечило спів ставність усіх змінних у кластерному аналізі. Це дозволило

уникнути домінування змінних із більш широким діапазоном значень та забезпечити об'єктивність у формуванні кластерів.

У результаті аналізу було виділено два кластери, що описують групи обстежуваних зі статистично відмінними характеристиками поведінки в соціальних мережах. Розподіл респондентів за кластерами виявився таким: до кластеру 1 увійшов 21 учасник, а до кластеру 2: - 19 учасників. Дослідницька вибірка розділилась майже порівну навпіл.

Розглянемо результати кластерного аналізу у табл. 2.2.3. (див. також Додаток В)

Таблиця 2.2.3 - Результати кластерного аналізу

Змінні	Кластер 1 (n=21)	Кластер 2 (n=19)
Час онлайн	0,30	0,33
Оновлення профілю	0,48	0,58
Тенденція порівняння себе з іншими	1	0
Вагання перед публікацією	1	0
Реакція на негатив	0,3	0,3
Вплив на емоційний стан	0,3	0,4
Вплив на уявлення про себе	0,48	0,37
Ставлення до ідеальних образів	0,5	0,5
Слідкування за реакцією	1	1

Примітка: значення нормалізовані, де 0 — відсутність ознаки, 1 — наявність або високий рівень прояву.

Перший кластер («залучені та обережні») виглядає як група користувачів, які є досить залученими в соціальні мережі, але при цьому

обережними у своїх діях, схильні до порівняння себе з іншими, таму соціальні мережі значно впливають на їхнє само сприйняття. Вони також уважно стежать за реакцією на свої дії в соціальних мережах.

Другий кластер («активні та менш чутливі») представляє більш активних користувачів, які менше схильні до порівнянь та вагань перед публікаціями. Для них вплив соціальних мереж на уявлення про себе є меншим, хоча вони так само стежать за реакцією користувачів.

Після кластеризації, в окрему змінну було збережено номер кластера для кожного учасника дослідження, що дозволило провести порівняння за показником соціальної тривожності. Результати подано в табл. 2.2.4. (див. також Додаток Г).

Таблиця 2.2.4 - Середній рівень соціальної тривожності в кластерах

Номер кластера	n	M
Кластер 1	21	33,88
Кластер 2	19	25,95

Таким чином, ми бачимо, що учасники з вищим рівнем соціальної тривожності (кластер 1) мають менше часу перебування он-лайн, виражені сумніви перед публікацією дописів, схильні до порівняння себе з іншими, відчують вплив соціальних мереж на само сприйняття, досить активно оновлюють свій профіль. Тобто, ця група демонструє високу саме внутрішню тривожність, яка проявляється у самокритиці, сумнівах щодо того, чи варто публікувати той чи інший допис, боязні оцінки зі сторони інших користувачів соціальних мереж. Хоча вони й не надто активні в зовнішній взаємодії, їхня емоційна залученість у соціальне середовище є значною.

Можна припустити, що учасники цієї групи намагаються не «відставати» від інших користувачів соціальних мереж, так само оновлювати свій профіль. Але в той же час, їм дається це трохи важче за рахунок великої кількості думок щодо того як вони виглядають та що про них подумують.

В той час як учасники з нижчим рівнем соціальної тривожності (кластер 2) показали такі результати: вони проводять трохи більше часу онлайн, активніше оновлюють профіль, не сумніваються перед публікацією своїх дописів в соціальних мережах, не порівнюють себе з іншими і, хоча й відчують емоційний вплив соціальних мереж від контенту, все одно мають нижчий рівень соціальної тривожності. Тож, можемо зробити висновки, що учасники цього кластеру демонструють більш відкриту, впевнену модель поведінки, не схильні до сумнівів і порівнянь, активно користуються соціальними платформами без глибоких переживань щодо власного образу.

У такий спосіб нам вдалось розширити розуміння сутності зв'язку соціальної тривожності студентів з їхньою залежністю від перебування у соціальних мережах, а також особливостями їх поведінки там.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження зв'язку соціальної тривожності студентів та їх поведінки в соціальних мережах дозволило сформулювати ряд важливих висновків, що підтверджують та поглиблюють теоретичні положення, що були викладені в першому розділі нашої дипломної роботи.

Результати психодіагностики показали, що проблема соціальної тривожності є актуальною для студентської молоді. Близько половини опитаних студентів виявляють певні ознаки соціальної тривожності різного ступеня вираженості.

Ми побачили, що найбільш проблемною сферою для студентів є міжособистісна комунікація. Найвищі показники тривожності були виявлені саме за міжособистісною шкалою методики «Шкала соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша», де 35% респондентів продемонстрували підвищений або високий рівень тривожності. Це підтверджує тезу про те, що ситуації соціальної взаємодії викликають найбільший дискомфорт у осіб з соціальною тривожністю.

Також виявлено значну поширеність інтернет-залежності серед студентської молоді: 75% опитаних мають ознаки легкої, помірної або навіть надмірної інтернет-залежності. Таким чином ми бачимо, що цифрові технології та соціальні мережі дійсно стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасних студентів.

Основне припущення дослідження було підтверджено кореляційним аналізом, що виявив статистично значущий позитивний зв'язок середньої сили ($r = 0,425$, $p < 0,01$) між рівнем соціальної тривожності та показниками інтернет-залежності. Такий результат дозволяє стверджувати, що особи з вищим рівнем соціальної тривожності більш схильні до надмірного використання інтернету, що може бути формою компенсаторної поведінки або уникнення тривожних соціальних ситуацій.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) підтвердили наявність статистично значущих відмінностей у рівні інтернет-залежності між групами з високою та низькою соціальною тривожністю ($F = 5,13$, $p = 0,029$). Студенти з високим рівнем соціальної тривожності демонструють суттєво вищі показники інтернет-залежності ($M = 48,89$) порівняно зі студентами з низьким рівнем тривожності ($M = 37,72$). Тож, ми можемо припустити, що соціальна тривожність може бути ознакою появи проблемної поведінки в Інтернеті.

У результаті аналізу поведінки студентів у соціальних мережах, за допомогою анкети, було виявлено деякі риси, які притаманні людям, що страждають від підвищеної соціальної тривожності. Ці риси включають тенденцію до порівняння себе з іншими людьми (43%), відмову від публікації власного контенту через страх негативної оцінки (45 %), а також негативні емоційні реакції на ідеалізований контент інших користувачів (31%). Такі характеристики можуть посилювати соціальну тривожність і створювати замкнене коло психологічних проблем.

Встановлено, що найбільш проблемними аспектами використання соціальних мереж є надмірна кількість часу, яку студенти витрачають онлайн-

це 3-6 годин щоденно (69%), а також емоційна залежність від реакцій інших користувачів (69%), що також негативно впливає на емоційний стан студентської молоді.

Водночас, кластерний аналіз показав, що високий рівень соціальної тривожності не обов'язково пов'язаний із загальним часом використання соціальних мереж або їхньою активністю, а радше — із внутрішніми когнітивно-емоційними процесами, такими як самопорівняння, сумніви, вплив на самооцінку. Водночас респонденти з нижчим рівнем тривожності демонструють більшу цифрову активність, меншу рефлексію і вищу адаптованість до взаємодії в онлайн-середовищі.

Загалом, проведене емпіричне дослідження не лише підтвердило наявність статистично значущого зв'язку між соціальною тривожністю студентів та їх поведінкою в соціальних мережах, але й дозволило виявити конкретні механізми та прояви цього зв'язку. Отримані результати в подальшому можуть слугувати підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу студентів з підвищеним рівнем соціальної тривожності, а також для створення програм медіа-освіти, спрямованих на формування здорової поведінки в Інтернет-просторі.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного дослідження проблеми соціальної тривожності засвідчують, що вона є досить актуальною в контексті забезпечення психічного здоров'я та благополуччя студентської молоді. Адже навчання у закладах вищої освіти пов'язане з інтенсивними соціальними контактами, публічними виступами, складанням іспитів, що може провокувати стани тривоги у осіб з підвищеною схильністю до цього. Така тривожність, у свою чергу, здатна позначатися на загальному самопочутті, продуктивності навчання та життєдіяльності студентів загалом, що зумовлює необхідність поглибленого вивчення цього феномену в сучасних умовах.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що соціальна тривожність є однією з форм прояву загальної тривожності особистості, пов'язаною зі страхами та хвилюванням у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Вона може набувати форм від легкої сором'язливості до виражених тривожних розладів на кшталт соціофобії. На це психічне явище впливають як соціокультурні, так і особистісні фактори, що робить його багатограним і складним для дослідження феноменом. Соціокультурні чинники включають в себе норми та очікування суспільства, культурні стандарти поведінки, а також соціальне оточення, в якому перебуває особистість. Особистісні фактори охоплюють індивідуальні особливості темпераменту, досвід попередніх соціальних взаємодій, рівень самооцінки та впевненості в собі.

Особливої актуальності це явище набуває в контексті сучасних умов життя студентської молоді, зокрема у зв'язку з активним використанням цифрових платформ для комунікації, самопрезентації та навчання, які кардинально змінили характер соціальної взаємодії молодих людей. Сучасне покоління студентів живе в епоху цифрової революції, коли межі між реальним та віртуальним світом стають все більш розмитими, а он-лайн-простір стає не менш важливим для соціалізації, ніж оф-лайн-середовище.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що значна частина дослідників, як вітчизняних, так і зарубіжних, наголошують на впливі соціального середовища, досвіду міжособистісних відносин, впливу соціальних мереж на розвиток соціальної тривожності.

Було встановлено, що соціальні мережі можуть відігравати подвійну роль у житті сучасної молоді. З одного боку, вони можуть надавати студентам підтримку та дати їм можливість самовираження, створюючи альтернативні канали комунікації для тих, хто відчуває труднощі в безпосередньому спілкуванні. Віртуальне середовище може слугувати своєрідним «тренувальним майданчиком» для розвитку соціальних навичок, дозволяючи особам з підвищеною тривожністю поступово адаптуватися до соціальної взаємодії. З іншого боку, соціальні мережі можуть створювати залежність від Інтернету, викликати страх негативної оцінки та створювати відчуття невпевненості, особливо через постійні порівняння з іншими користувачами та їхнім контентом. Це явище посилюється культурою «ідеальних» зображень та презентації життя в соціальних мережах.

Емпіричне дослідження з використанням стандартизованих психодіагностичних методик показало, що більшість студентів мають середній або низький рівень соціальної тривожності та демонструють стійку емоційну адаптацію в навчальних, самооцінних і міжособистісних ситуаціях. Це свідчить про загалом позитивний рівень психологічного благополуччя досліджуваної групи та їхню здатність ефективно справлятися з викликами студентського життя. Більшість респондентів виявилася достатньо соціально адаптованою та психологічно стійкою до стресових факторів навчального процесу.

Водночас було виявлено, що в окремих випадках спостерігається підвищений або високий рівень тривожності, який може суттєво впливати на якість соціальних контактів і внутрішнє самовідчуття цих студентів. Ця група потребує особливої уваги з боку психологічних служб навчальних закладів, оскільки високий рівень соціальної тривожності може негативно позначатися

на академічній успішності, формуванні дружніх відносин та загальній адаптації до студентського життя.

За допомогою авторської анкети було встановлено характер поведінки студентів у соціальних мережах та виявлено основні тенденції їхньої онлайн-активності. Результати показали, що більшість студентів активно користуються соціальними мережами, витрачаючи на них значну частину свого вільного часу та розглядаючи їх як невід'ємну частину свого повсякденного життя. Для багатьох молодих людей соціальні мережі стали основним способом підтримання зв'язків з друзями та знайомими, джерелом інформації про події у світі та засобом самовираження.

У цьому віртуальному середовищі молоді люди можуть шукати соціальне схвалення, створювати певний ідеалізований образ себе, а також взаємодіяти із контентом інших користувачів, що часто супроводжується порівнянням себе з іншими та формуванням певних стандартів успішності. Особливо важливими виявилися результати анкетування, які свідчать про психологічну залежність від зовнішньої оцінки. Багато студентів відчують певний рівень тривоги перед публікацією матеріалу, бояться осуду та критики з боку інших користувачів, що може призводити до ідеалізації картинки свого життя або навіть повного уникнення активності в соціальних мережах.

Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем соціальної тривожності та рівнем інтернет-залежності, що підтверджує основне припущення дослідження. Виявлена закономірність свідчить про те, що чим вищий рівень соціальної тривожності, тим більша ймовірність частого перебування в соціальних мережах, аж до проявів залежності від он-лайн-активності. Цей зв'язок має важливе значення для розуміння механізмів формування інтернет-залежності серед молоді та розробки ефективних стратегій профілактики.

Водночас, у ході кластерного аналізу було виявлено два поведінкові типи користувачів соціальних мереж, які суттєво різняться за рівнем соціальної тривожності та особливостями он-лайн-взаємодії.

Представники першого кластеру, які мали вищий рівень соціальної тривожності, відзначалися вираженим впливом соціальних мереж на само сприйняття, схильністю до порівняння себе з іншими, а також сумнівами перед публікацією контенту. Їхня поведінка у мережі менш активна, з відносно коротшим часом перебування онлайн. Це свідчить про те, що для тривожних учасників дослідження характерна внутрішня напруга, пов'язана зі страхом соціальної оцінки, навіть при зовнішній активності у цифровому просторі.

Натомість, учасники другого кластеру, які мали нижчий рівень соціальної тривожності, проявляють більшу цифрову активність: частіше оновлюють профіль, довше перебувають он-лайн, емоційно реагують на контент, але не демонструють схильності до соціального порівняння чи знецінення себе. Їхня поведінка є більш відкритою, впевненою та психологічно адаптивною.

Отже, отримані результати свідчать, що високий рівень соціальної тривожності пов'язаний не так з обсягом цифрової активності, як з її внутрішнім емоційним наповненням: гіперрефлексією, зниженим самосприйняттям і униканням публічної експозиції. Кластерний аналіз поглиблює попередні результати кореляційного і дисперсійного аналізів, підтверджуючи, що структура он-лайн-поведінки відображає глибинні емоційні стани особистості.

Встановлені зв'язки підкреслюють необхідність розробки спеціальних програм психологічної профілактики й підтримки молоді в умовах цифрової реальності. Традиційні підходи до роботи з соціальною тривожністю можуть виявитися недостатньо ефективними в контексті сучасних технологічних викликів, тому необхідно інтегрувати знання про цифрове середовище в психологічну практику.

Результати дослідження також вказують на важливість розвитку цифрової грамотності серед студентської молоді, що включає не лише технічні навички користування соціальними мережами, але й розуміння їхнього психологічного впливу на особистість. Важливо навчити молодих людей

критично оцінювати інформацію в соціальних мережах, розуміти механізми впливу он-лайн-середовища на емоційний стан та розвивати здорові стратегії взаємодії з цифровими платформами.

Отримані результати мають важливе практичне значення для розробки майбутніх програм психологічної допомоги студентам. Вони вказують на необхідність врахування особливостей взаємодії молоді з цифровими технологіями при плануванні профілактичних та корекційних заходів. Особливу увагу слід приділити роботі зі студентами, які демонструють високий рівень соціальної тривожності та схильність до інтернет-залежності.

Загалом, проведене дослідження дає змогу краще зрозуміти сучасного студента в умовах цифрового світу, окреслити можливі ризики та перспективи соціалізації в онлайн-просторі. Воно висвітлює складні взаємозв'язки між психологічними особливостями особистості та її поведінкою в віртуальному середовищі, що є важливим для розуміння сучасних процесів соціалізації молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батлер, Д. (2014). *Подолати соціальну тривогу*. Львів: Вид-во Укр. катол. ун-ту: Свічадо.
2. Білан, Н. М. (2011). Інтернет як простір різних видів соціальних комунікацій. *Актуальні проблеми міжнародних відносин*, (103(1)), 46–50.
3. Білоус, Р. М., & Кармазіна, Я. О. (2016). Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Молодий вчений*, 12(1), 192–195.
4. Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 82–87.
5. Галіч, Т. О. (2014). Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді. *Спеціальні та галузеві соціології*, 15(281), 250–256.
6. Городяненко, В. Г. (2008). *Соціологія*. Київ: Академія.
7. Горошко, О. В. (2009). Мотиви користування мережею Інтернет: гендерний аналіз. *Соціальна психологія*, 5(4), 148–161.
8. Гринечко, А. (2017). Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*, (41), 32–44.
9. Данько, Ю. В. (2012). Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*, (2), 179–184.
10. Засєкіна, Л. В. (2016). Віртуальний дискурс у комунікативному просторі студентів. У *Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія* (с. 193–211). Київ.
11. Кондаш, О. М. (2013). Психологічний аналіз ситуативної тривожності. *Експериментальна психологія*, 6(1), 95–101.
12. Коць, Є. М. (2017). Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1(3), 92–96.

13. Литовченко, І. В. (2010). *Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі*. Київ: Аванпост-Прим.
14. Лучинкіна, А. В. (2011). Основні методологічні підходи до розгляду процесу соціалізації у віртуальному середовищі. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія*, (34, ч. 2), 7–13.
15. Лучинкіна, А. В. (2010). Психологічний аналіз інститутів та механізмів соціалізації у підлітковому та юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*, (36), 283–290.
16. Махній, М. І. (2017). «Покоління селфі»: соціалізація молоді у сфері публічної інтимності. У *Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія* (с. 135–153). Чернігів: Десна Поліграф.
17. Прохоренко, Т. В. (2016). Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія: Політологія, (2(29)), 128–134.
18. Симхович, В. І. (2011). Проблемы социализации молодежи в сетевом обществе. У *Spoleczeństwo sieci. Tom I. Gospodarka sieciowa w Europie Środkowej i Wschodniej* (с. 201–205). Lublin: Wydawnictwo KUL.
19. Ясточкіна, І. А. (2014). Соціальна тривога людини: причини та наслідки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія II*, 166–173.
20. Baumeister, R.F., & Hutton, D.G. (1987). Self-presentation theory: Self-construction and audience pleasing. In B. Mullen, & G.R. Goethals (Eds.), *Theories of Group Behavior*. Springer. Springer Series in Social Psychology.
21. Cheng, C., Wang, H.Y., Sigerson, L., & Chau, C.L. (2019). Do the socially rich get richer? A nuanced perspective on social network site use and online social capital accrual. *Psychological Bulletin*, 145, 734–764.

22. Erwin, B.A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D.A. (2004). The Internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 629–646.
23. Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2002). *Psychology and Life* (16th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
24. Hollenbaugh, E. (2021). Self-presentation in social media: Review and research opportunities. *Review of Communication Research*, 9, 80–98.
25. Izard C. E. The Psychology of Emotions. New York : Springer US, 1991. 464 p.
26. K. M. Connor, J. R. Davidson, L. E. Churchill, A. Sherwood, E. Foa, R.H. Weisler. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). New self-rating scale // *The British Journal of Psychiatry*, 2000. 176
27. Lee, B.W., & Stapinski, L.A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197–205.
28. Meier, A., & Johnson, B. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302.
29. Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use: A meta-analysis – What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221–229.
30. Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2021). Introducing the Social Media Literacy (SMILE) model with the case of the positivity bias on social media. *Journal of Children and Media*, 15(3)
31. Shankleman, M., Hammond, L., & Jones, F. (2021). Adolescent social media use and well-being: A systematic review and thematic meta-synthesis. *Adolescent Research Review*, 6, 471–492.
32. Shepherd, R. M., & Edelmann, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949–958

33. Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2, pp. 481–493). New York: Academic Press.
34. Tillich P. The Courage to Be. New Haven : Yale University Press, 1952. 199 p.
35. Weidman, A.C., Fernandez, K.C., Levinson, C.A., Augustine, A.A., Larsen, R.J., & Rodebaugh, T.L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53, 191–195
36. Yang, C., Holden, S.M., Carter, M.D.K., & Webb, J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, 69, 92–102
37. Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1998. 248 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

РЕЗУЛЬТАТИ КОРЕЛЯЦІЙНОГО АНАЛІЗУ
(вивід з SPSS)

Кореляции

		тривожність	янг
тривожність	Корреляция Пирсона	1	,425**
	Знач. (двухсторонняя)		,006
	N	40	40
янг	Корреляция Пирсона	,425**	1
	Знач. (двухсторонняя)	,006	
	N	40	40

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

ДОДАТОК Б

**РЕЗУЛЬТАТИ ОДНО ФАКТОРНОГО ДИСПЕРСІЙНОГО
АНАЛІЗУ ANOVA
(вивід з Exel)**

Anova: Single Factor						
SUMMARY						
<i>Groups</i>	<i>Count</i>	<i>Sum</i>	<i>Average</i>	<i>Variance</i>		
висока тривожність	18	880	48,88889	298,2222		
низька тривожність	22	830	37,72727	194,0173		
ANOVA						
<i>Source of Variation</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P-value</i>	<i>F crit</i>
Between Groups	1233,359	1	1233,359	5,125427	0,029369	4,098172
Within Groups	9144,141	38	240,6353			
Total	10377,5	39				

ДОДАТОК В

РЕЗУЛЬТАТИ КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ

(вивід з SPSS(

Конечные центры кластеров

	Кластер	
	1	2
Instagram	1	1
TikTok	1	1
YouTube	1	1
Facebook	0	0
Twitter	0	0
TimeOnline	,30	,33
ProfileUpdate	,4761904762	,5789473684
ComparisonTendency	1	0
HesitationBeforePost	1	0
NegativityReaction	,3	,3
EmotionalImpact	,3	,4
SelfPerceptionImpact	,4761904762	,3684210526
IdeallImageAttitude	,5	,5
IdealContentPost	0	0
ReactionMonitoring	1	1
BehaviorChange	0	0
DeletePosts	0	0

Число наблюдений в
каждом кластере

Кластер	1	21,000
	2	19,000
Валидные		40,000
Пропущенные		,000

ДОДАТОК Г

**СЕРЕДНІ ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ у
КЛАСТЕРАХ (вивід з SPSS)**

Сводный отчет по наблюдениям

	Включено		Наблюдения Исключено		Всего	
	N	Проценты	N	Проценты	N	Проценты
SocialAnxiety * Номер кластера наблюдения	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

Отчет

SocialAnxiety			
Номер кластера наблюдения	Среднее	N	Стандартная отклонения
1	33,881	21	16,6147
2	25,947	19	13,4855
Всего	30,112	40	15,5434