

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

***“Особливості прояву соціальної
тривожності у молоді залежно від
інтенсивності користування соціальними
мережами”***

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Кінаш Є.П.
Керівник: Грисенко Н.В.,
канд. психол. наук, доц.

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
здобувача 4-го курсу спеціальності «Психологія»
(освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро,
кафедра психології та педагогіки)
на тему:

**«Особливості прояву соціальної тривожності у молоді залежно від
інтенсивності користування соціальними мережами»**

Кваліфікаційну роботу присвячено проблемі особливостей прояву соціальної тривожності в молодому віці залежно від інтенсивності користування соціальними мережами.

У теоретичній частині здійснено аналіз наукових підходів до розуміння соціальної тривожності як багатовимірного феномену, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Обґрунтовано, що молодий вік є сенситивним періодом для виникнення соціальної тривожності. Проаналізовано роль соціальних мереж як амбівалентного чинника психічного стану молоді: виявлено як позитивні аспекти (підтримка соціальних зв'язків, самовираження), так і негативні механізми впливу (висхідне соціальне порівняння, FoMO, кібербулінг, інформаційне перевантаження). Визначено, що соціальні мережі здатні як компенсувати дефіцит реальної комунікації, так і поглиблювати соціально-тривожну симптоматику через формування унікаючих патернів поведінки.

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 23 років, розподілених на дві групи за критерієм інтенсивності користування соціальними мережами: помірна (до 2 годин на добу) та висока (понад 4 години на добу). За допомогою комплексу психодіагностичних методик групами за всіма показниками соціальної тривожності ($p < 0,001$). Молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами демонструє достовірно вищий рівень соціальної тривожності, більш виражені унікаючі

тенденції та значно вищі показники інтернет-залежності. Виявлено специфічність зв'язку: інтенсивне користування соціальними мережами пов'язане насамперед із соціальною тривожністю, а не із загальною особистісною тривожністю.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів психологами соціально-психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм профілактики соціальної тривожності в умовах цифровізації комунікативного простору.

Перелік ключових слів: соціальна тривожність, соціальні мережі, молодь, інтенсивність користування, соціальне уникнення, страх оцінювання, інтернет-залежність.

(Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology

Features of Social Anxiety Manifestation among Young People Depending on the

iological components. It is substantiated that young adulthood is a sensitive period for the emergence of social anxiety. The role of social media as an ambivalent factor of

y
o
u
t
h
,

ЗМІСТ

В

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ

Т

У

И

В.....

В

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ У РІВНІ

Е

В

2. Порівняльний аналіз рівня соціальної тривожності у групах з різною

І

І

І

І

ДОДАТКИ..... Ошибка! Закладка не определена.

І

І

І

І

І

І.....

І

І

І

І.....

І

І

І

І

І

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Молодість як особливий етап онтогенезу характеризується не лише активним професійним становленням, але й трансформацією системи міжособистісних стосунків. У цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності. Водночас сучасне інформаційне суспільство створює принципово новий контекст для соціалізації молоді, в якому традиційні форми комунікації дедалі більше витісняються віртуальною взаємодією в соціальних мережах (Instagram, TikTok, Telegram тощо).

З одного боку, соціальні мережі відкривають широкі можливості для самовираження, пошуку референтних груп та підтримки соціальних контактів. З іншого боку, численні дослідження засвідчують наявність зв'язку між надмірним зануренням у віртуальне середовище та зростанням рівня психоемоційного напруження. Особливої уваги в цьому контексті потребує феномен соціальної тривожності, що визначається як стан емоційного дискомфорту, страху негативної оцінки та уникнення соціальних контактів. Для молодої людини, яка перебуває на етапі професійної та особистісної самореалізації, високий рівень соціальної тривожності може стати суттєвою перешкодою на шляху до успішної адаптації в суспільстві.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що попри значну кількість робіт, присвячених загальним питанням тривожності, проблема специфічного впливу соціальних мереж саме на рівень соціальної тривожності молоді залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребує уточнення питання про те, чи існують статистично значущі відмінності в рівні соціальної тривожності між молодими людьми, які демонструють різну інтенсивність користування соціальними мережами. Це й зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити відмінності в рівні соціальної тривожності у молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами.

Об'єкт дослідження: соціальна тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості прояву соціальної тривожності у студентської молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами.

Концептуальна гіпотеза дослідження: студенти з різною інтенсивністю користування соціальними мережами відрізняються за показниками соціальної тривожності.

Емпіричні гіпотези:

студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами (понад 4 години на добу) мають вищі показники соціальної тривожності порівняно зі студентами, які користуються соціальними мережами помірно (до 2 годин на добу).

студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами мають вищі показники страху соціальної взаємодії та унікальної поведінки (за методиками LSAS і SADS) порівняно зі студентами з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами.

студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами мають вищі показники інтернет-залежності (за методикою CIAS) порівняно зі студентами з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами.

студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами мають вищі показники особистісної тривожності (за методикою STAI-T), проте величина цих відмінностей є меншою порівняно з відмінностями за показниками соціальної тривожності.

Завдання дослідження:

дійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення соціальної тривожності у молодому віці та визначити її основні прояви й чинники.

проаналізувати роль соціальних мереж як чинника, що впливає на психічний стан сучасної молоді.

систематизувати уявлення про характер впливу соціальних мереж на рівень тривожності та соціальну адаптацію.

організувати та провести емпіричне дослідження, спрямоване на порівняння рівня соціальної тривожності, інтернет-залежності та особистісної тривожності у молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами.

дійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних з використанням методів математичної статистики (перевірка нормальності розподілу, U-критерій Манна-Уїтні, розрахунок величини ефекту).

формулювати висновки та практичні рекомендації щодо профілактики соціальної тривожності молоді в умовах цифровізації комунікації.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми соціальної тривожності та впливу соціальних мереж на особистість;

емпіричні:

- молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має вищі показники соціальної тривожності за методиками LSAS та SADS порівняно з молоддю з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами.
- молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має вищі показники інтернет-залежності за шкалою CIAS порівняно з молоддю з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами.
- молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має вищі показники особистісної тривожності за шкалою STAI-T порівняно з молоддю з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами.

Концептуальна гіпотеза дослідження: особливості прояву соціальної тривожності у молоді пов'язані з інтенсивністю користування соціальними мережами. Зокрема, молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами характеризується вищими показниками соціальної тривожності, інтернет-залежності та особистісної тривожності порівняно з молоддю, яка користується соціальними мережами помірно.

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилося на базі Університету імені Альфреда Нобеля. Загальний обсяг вибірки склав 60 осіб віком від 18 до 23 років. На основі результатів анкетування щодо середнього щоденного часу перебування в соціальних мережах вибірку було розподілено на дві групи: група 1 - особи з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами (до 2 годин на день, 30 осіб); група 2 - особи з високою інтенсивністю користування соціальними мережами (понад 4 години на день, 30 осіб).

Теоретико-методологічна основа дослідження: Робота ґрунтується на фундаментальних положеннях когнітивно-поведінкової психології (А. Бек, Д. Кларк), теорії соціального порівняння (Л. Фестінгер), а також на сучасних дослідженнях соціальної тривожності (О. Сагалакова, Д. Труєвцев, М. Лібовіц). Під час аналізу впливу цифрового середовища на особистість враховувалися праці Г. Солдатової, О. Войскунського, Ш. Теркл та Дж. Твенге.

Теоретична значущість та наукова новизна: Поглиблено та систематизовано уявлення про соціальну тривожність у контексті взаємодії молоді з віртуальним комунікативним середовищем. Встановлено характер відмінностей у структурі соціальної тривожності між молодими людьми, які обирають різні стратегії соціальної активності (реальну та віртуальну). Уточнено роль соціальних мереж як чинника підтримки тривожної симптоматики.

Практична значущість: Отримані результати можуть бути використані психологами соціально-психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм профілактики та корекції соціальної тривожності. Рекомендації щодо гігієни користування соціальними мережами можуть застосовуватися кураторами академічних груп під час виховної роботи зі студентами.

Апробація роботи: Основні положення та результати дипломної роботи були представлені на звітній науково-практичній конференції студентів Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро, квітень 2026 р.).

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку

використаних джерел (55 найменувань) та додатків. Зміст роботи викладено на 64 сторінках основного тексту, він містить 8 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Соціальна тривожність у молодому віці: поняття, прояви, чинники

Феномен соціальної тривожності протягом останніх десятиліть перебуває у фокусі уваги клінічної, вікової та соціальної психології [40; 42]. У широкому значенні соціальна тривожність визначається як стійкий емоційний стан, що виникає в реальних або уявлених ситуаціях соціальної взаємодії та супроводжується вираженням страхом негативної оцінки з боку оточення [10; 25]. На відміну від генералізованої тривоги, яка може не мати конкретного предметного змісту, соціальна тривожність завжди пов'язана з міжособистісним контекстом – безпосереднім спілкуванням, публічним виступом, перебуванням у центрі уваги або навіть пасивним спостереженням з боку інших людей [39].

У науковому обігу поняття соціальної тривожності часто співвідносять із термінами «соціальний страх», «сором'язливість» та «соціальний тривожний розлад» [10; 31]. Важливо наголосити, що соціальна тривожність як особистісна риса чи ситуативна реакція не є тотожною клінічному діагнозу, хоча за умови високої інтенсивності та хронічного перебігу може набувати ознак психічного розладу [40; 42]. Представники когнітивно-поведінкового напрямку, зокрема А. Бек і Д. Кларк, розглядають соціальну тривожність як наслідок дисфункційних когнітивних схем, сформованих у процесі соціалізації [25]. Згідно з цією моделлю, тривожна особистість схильна сприймати нейтральні або навіть доброзичливі соціальні сигнали як загрозливі, очікувати осуду чи відторгнення та знецінювати власну комунікативну компетентність [25].

М. Лібовіц, який першим системно описав соціальний тривожний розлад як окрему діагностичну категорію, виокремив два ключові компоненти соціальної тривожності: страх соціальної взаємодії (наприклад, знайомство, підтримання розмови, відмова) та страх ситуацій, у яких людина перебуває в центрі уваги (публічний виступ, складання іспиту, вживання їжі в присутності інших) [39].

Саме на основі цієї двокомпонентної моделі було створено «Шкалу соціальної тривожності Лібовіца» (Liebowitz Social Anxiety Scale, LSAS), яка й нині залишається одним із найбільш валідних та поширених психодіагностичних інструментів для вимірювання цього конструкту [4; 22; 31; 33].

Подальшого розвитку теорія соціальної тривожності набула в працях британського дослідника А. Уеллса, який запропонував метакогнітивну модель тривожних розладів [25]. Згідно з цією концепцією, ключову роль у підтриманні соціальної тривожності відіграє не стільки зміст негативних думок, скільки спосіб їх обробки – надмірна зосередженість на власних переживаннях, моніторинг внутрішніх відчуттів та спроби контролювати думки, що парадоксально підсилює тривожну симптоматику [25].

У вітчизняній психологічній науці проблема соціальної тривожності розроблялася в контексті дослідження комунікативних бар'єрів, соціальних страхів та дезадаптивних форм поведінки [10]. Зокрема, Н. В. Чепелєва, вивчаючи особливості особистісного розвитку в юнацькому віці, підкреслює роль рефлексії та самоприйняття у формуванні стійкості до соціальних стресів [4]. Л. В. Дзюбко аналізує соціальну тривожність крізь призму навчальної діяльності, відзначаючи, що страх помилки та оцінювання знань може генералізуватися, поширюючись на інші сфери соціального функціонування [11]. О. В. Камінська розглядає цей феномен у зв'язку з трансформацією комунікативного простору, наголошуючи на зростанні ролі віртуального середовища у виникненні та підтриманні тривожної симптоматики [4].

Молодий вік (18–25 років) становить особливий період для вивчення соціальної тривожності, що зумовлено специфікою соціальної ситуації розвитку [2; 35]. Цей етап онтогенезу характеризується переходом від шкільного навчання до професійної освіти або трудової діяльності, розширенням кола соціальних контактів, формуванням нових міжособистісних стосунків та активним пошуком ідентичності [37]. Вимоги, які висуваються до молодшої людини в цей період, нерідко перевищують її актуальні адаптаційні ресурси, що створює сприятливе підґрунтя для виникнення або загострення тривожної симптоматики [2; 15].

Прояви соціальної тривожності в молодому віці охоплюють чотири основні сфери: когнітивну, емоційну, поведінкову та фізіологічну [10; 40]. У когнітивній сфері домінують нав'язливі думки про власну соціальну некомпетентність, очікування критики або глузування, схильність до надмірного постситуативного аналізу («прокручування» в думках нещодавніх соціальних контактів) [25]. Емоційний компонент включає переживання напруження, страху, сорому та збентеження, які можуть виникати безпосередньо під час соціальної взаємодії або задовго до неї – у формі тривожного передчуття [2; 10]. Поведінкові прояви охоплюють широкий спектр унікаючих стратегій: відмова від публічних виступів, уникнення нових знайомств, відмова від відвідування соціальних заходів, а також використання «захисної» поведінки (уникнення зорового контакту, тихий голос, прагнення залишатися непомітним) [25; 35]. На фізіологічному рівні соціальна тривожність часто супроводжується тремором, пітливістю, почервонінням обличчя, відчуттям серцебиття, запамороченням, що додатково підсилює страх бути поміченим або оціненим негативно [40].

Чинники соціальної тривожності в молодому віці мають комплексний характер і можуть бути умовно поділені на біологічні, психологічні та соціальні [10; 35]. До біологічних передумов належать особливості функціонування нервової системи, зокрема підвищена збудливість лімбічних структур, що відповідають за реакції страху; генетична схильність до тривожних реакцій, підтверджена близнюковими дослідженнями; а також нейроендокринні зміни, характерні для пізнього пубертатного та раннього дорослого періодів [40].

Психологічні чинники охоплюють низку особистісних характеристик: низьку самооцінку, перфекціонізм, невпевненість у власній соціальній компетентності, схильність до інтерпретації неоднозначних соціальних ситуацій як загрозливих [10; 25]. Важливу роль відіграє також негативний досвід спілкування в минулому – булінг, відторгнення однолітками, публічні невдачі, які формують стійкі патерни уникнення та очікування соціальної загрози [35; 37].

Соціальні чинники соціальної тривожності включають: стиль сімейного виховання (передусім гіперопіка або авторитарне домінування, які обмежують

розвиток самостійних комунікативних навичок); зміну звичного соціального середовища (переїзд, вступ до закладу вищої освіти, перехід на інший освітній рівень); тиск соціальних очікувань, пов'язаних із досягненням успіху та відповідністю ідеалізованим стандартам [2; 15]. В умовах стрімкої цифровізації комунікативного простору особливої значущості набуває ще один соціальний чинник – характер взаємодії особистості з віртуальним середовищем, зокрема із соціальними мережами, які здатні як компенсувати дефіцит реальної комунікації, так і посилювати тривожні переживання через механізми соціального порівняння та страху бути виключеним із групи [5; 30; 42].

Таким чином, соціальна тривожність у молодому віці постає як багатовимірний феномен, детермінований складною взаємодією внутрішніх (біологічних, когнітивних, особистісних) та зовнішніх (соціальних, середовищних) чинників [10; 35]. Розуміння цих механізмів є необхідним підґрунтям для подальшого аналізу ролі соціальних мереж у виникненні та підтриманні соціально-тривожної симптоматики в сучасній студентській молоді.

1.2. Соціальні мережі як чинник психічного стану молоді

Соціальні мережі стали невід'ємним елементом повсякденного життя сучасної молоді людини. За даними глобальних досліджень цифрової поведінки, понад 90% осіб віком 18–29 років щодня користуються принаймні однією соціальною платформою, а середній час, проведений у соціальних мережах, сягає 2,5–3 годин на добу [47; 53]. В українському контексті ці показники є порівнянними: згідно з опитуваннями, 87% української молоді визнають соціальні мережі основним джерелом інформації та головним простором для неформального спілкування [5]. Таке масштабне залучення до віртуальної комунікації закономірно породжує питання про її вплив на психічний стан користувачів [36; 37].

Позитивні аспекти використання соціальних мереж. Соціальні мережі здатні виконувати низку важливих функцій, які сприяють психологічному благополуччю

молоді. Передусім ідеться про підтримку соціальних зв'язків: платформи дозволяють зберігати контакти з друзями та родиною незалежно від географічної відстані, що особливо актуально для студентів, які навчаються в інших містах [28]. Крім того, соціальні мережі створюють простір для самовираження та пошуку однодумців. Участь у тематичних спільнотах, обговорення інтересів, публікація творчого контенту – усе це забезпечує задоволення базових потреб у приналежності та визнанні [28].

На думку О. В. Камінської, соціальні мережі можуть відігравати роль «цифрового середовища підтримки», особливо для осіб, які зазнають труднощів у безпосередніх соціальних контактах [5]. Для тривожної молоді віртуальна комунікація нерідко стає безпечнішим простором, де можна експериментувати з ідентичністю, тренувати комунікативні навички та отримувати позитивний зворотний зв'язок без страху негайного осуду [29].

У низці зарубіжних досліджень також підкреслюється, що помірне використання соціальних мереж позитивно корелює з показниками соціального капіталу, тобто з обсягом і якістю міжособистісних зв'язків, які особа може мобілізувати в разі потреби [28]. Для молоді, яка проходить через нормативну кризу переходу до дорослості, такий ресурс є особливо цінним [37].

Негативний вплив соціальних мереж на психічний стан. Водночас численні дослідження фіксують низку ризиків, пов'язаних із надмірним залученням до віртуального середовища [36; 48]. Одним із ключових механізмів негативного впливу є соціальне порівняння. Відповідно до класичної теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, людина схильна оцінювати власні досягнення, зовнішність та соціальний статус через зіставлення з іншими [30]. У соціальних мережах це порівняння часто набуває висхідного характеру: користувачі спостерігають ідеалізовані образи чужих успіхів, подорожей, стосунків, що закономірно призводить до зниження самооцінки та зростання тривожності [30;

Дж. Твенге у своїх масштабних епідеміологічних дослідженнях американської молоді виявила стійкий зв'язок між збільшенням часу, проведеного

в соціальних мережах, і підвищенням рівня депресивної симптоматики, особливо серед дівчат [51]. Дослідниця наголошує, що критичним є не сам факт використання соціальних мереж, а інтенсивність залучення: ризики суттєво зростають у разі перевищення 3–4 годин щоденного використання [23; 51].

Ще одним поширеним негативним феноменом є FoMO (Fear of Missing Out) – страх пропустити важливу подію, новину або соціальний контакт, що змушує користувача постійно перевіряти оновлення [43; 46]. А. Пшибільські з колегами емпірично показали, що високий рівень FoMO тісно пов'язаний із нижчим рівнем задоволеності життям та підвищеною тривожністю, причому цей зв'язок опосередковується саме інтенсивністю залучення до соціальних мереж [46].

Значну загрозу становить також кібербулінг – систематичне цькування, приниження або соціальне виключення, що здійснюється через цифрові платформи. До 20% молодих людей віком 16–25 років хоча б раз зазнавали кібербулінгу [44; 48]. Наслідками такої віктимізації стають не лише підвищена тривожність, але й депресивні стани, порушення сну та соціальна ізоляція [37]. Анонімність віртуального середовища знижує поріг агресії, роблячи соціальні мережі сприятливим простором для розгортання булінгових дій [48].

До інших негативних наслідків надмірного користування соціальними мережами належать: порушення гігієни сну (через використання гаджетів перед сном та інформаційне перевантаження), зниження концентрації уваги та академічної успішності, формування симптомів інтернет-залежності, коли віртуальна комунікація починає витісняти реальні соціальні контакти [13; 41; 48].

Механізми впливу соціальних мереж на психічний стан. Ш. Теркл, досліджуючи психологічні наслідки цифровізації спілкування, звертає увагу на феномен «самотності разом» («alone together»): перебуваючи постійно на зв'язку, молоді люди часто відчують дефіцит глибокого емоційного контакту, оскільки віртуальна комунікація залишається переважно поверховою та фрагментарною [52]. Авторка підкреслює, що звичка до контрольованої взаємодії в соціальних мережах формує уникнення спонтанних, непередбачуваних реальних розмов, які є основою для розвитку навичок емоційної саморегуляції [52].

Важливим механізмом є також переривчасте підкріплення, властиве більшості соціальних платформ. Непередбачуваність отримання вподобайок, коментарів та інших реакцій створює ефект, подібний до ігрової залежності: користувач постійно повертається до стрічки оновлень у пошуках соціального схвалення, що з часом призводить до виснаження ресурсів уваги та підвищення базового рівня тривоги [13; 24].

Українська дослідниця О. В. Петрунько, аналізуючи вплив медіа на молодь, наголошує на ролі інформаційного стресу – стану, викликаного надмірним потоком новин, який значно інтенсифікувався в умовах воєнного часу в Україні [1; 2]. Постійний моніторинг новинної стрічки, помножений на емоційно складний контент, створює хронічне психоемоційне навантаження, що особливо гостро позначається на молоді з її ще нестабільною системою психічної саморегуляції [1; 15].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що соціальні мережі є амбівалентним чинником психічного стану молоді. Їхній вплив не є автоматично позитивним або негативним – він значною мірою опосередковується інтенсивністю використання, індивідуальними характеристиками користувача (рівнем самооцінки, тривожності, комунікативних навичок) та особливостями споживаного контенту. Саме тому для розуміння зв'язку між соціальними мережами та психічним благополуччям необхідно перейти від загального аналізу до конкретного розгляду того, як соціальні мережі впливають на рівень тривожності та процеси соціальної адаптації молоді, що й стане предметом наступного підрозділу.

1.3. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності та соціальну адаптацію молоді

У попередньому підрозділі було показано, що соціальні мережі є амбівалентним чинником психічного стану молоді. Водночас особливе значення для розуміння наслідків цифровізації комунікації має аналіз зв'язку між

використанням соціальних мереж та рівнем тривожності, а також процесами соціальної адаптації.

Низка метааналітичних досліджень засвідчує наявність стійкого, хоча й помірною за силою, позитивного кореляційного зв'язку між часом, проведеним у соціальних мережах, і проявами тривожної симптоматики [36]. При цьому важливо розрізняти характер використання соціальних мереж: пасивне споживання контенту (скролінг стрічки, перегляд чужих профілів без коментування) виявляється більш тісно пов'язаним із підвищенням тривоги, ніж активна взаємодія (листування, коментування, створення власних дописів) [50]. Пояснення цього феномену пропонують у межах теорії соціального порівняння: пасивне спостереження за ідеалізованими образами життя інших людей активує висхідне соціальне порівняння, наслідком якого стає зниження самооцінки та посилення тривожних переживань [30; 52].

Особливої уваги заслуговує вплив соціальних мереж саме на соціальну тривожність. Парадокс полягає в тому, що зовнішньо соціальні мережі можуть виконувати компенсаторну функцію для тривожної молоді: вони створюють безпечніше, контрольованіше середовище для міжособистісної взаємодії порівняно з безпосереднім спілкуванням. Відсутність необхідності миттєво реагувати, можливість редагувати повідомлення, зниження значущості невербальних сигналів – усе це зменшує страх негайної негативної оцінки та тимчасово редукує тривожну симптоматику [29].

Однак у тривалій перспективі надмірне покладання на віртуальну комунікацію здатне поглиблювати соціальну тривожність. Зловживання соціальними мережами як основним каналом спілкування призводить до дефіциту практики реальних соціальних контактів, унаслідок чого комунікативні навички не розвиваються або регресують. Повертаючись до ситуацій безпосереднього спілкування, така молода людина почувається ще більш невпевненою, що підкріплює уникаючу поведінку та формує замкнене коло тривожно-уникаючого реагування [25]. Ш. Теркл характеризує цей феномен як «втечу від розмови»: молодь дедалі частіше віддає перевагу текстовому спілкуванню, уникаючи

голосових дзвінків і особистих зустрічей, що збіднює емоційний досвід і підвищує чутливість до соціального стресу [52].

Експериментальні дослідження також надають докази прямого впливу інтенсивності використання соціальних мереж на рівень тривожності. Зокрема, М. Хант із колегами провели експеримент, у якому студентів рандомізовано розподілили на дві групи: одна обмежувала використання соціальних мереж до 10 хвилин на день, інша продовжувала звичний режим. Через три тижні в групі з обмеженням спостерігалось статистично значуще зниження рівня самотності та тривожності, причому цей ефект був найбільш вираженим серед осіб із початково високими показниками тривожної симптоматики [34]. Ці результати свідчать, що навіть короткострокове зменшення залученості до соціальних мереж здатне покращити суб'єктивне благополуччя тривожної молоді.

Не менш важливим аспектом є вплив соціальних мереж на соціальну адаптацію молоді. Під соціальною адаптацією в цій роботі розуміється процес активного пристосування особистості до вимог соціального середовища, що передбачає засвоєння норм, цінностей, рольових очікувань та встановлення продуктивних міжособистісних стосунків. У цьому контексті вплив соціальних мереж також є неоднозначним.

З одного боку, соціальні мережі розширюють можливості для асинхронної комунікації, дозволяючи молоді підтримувати контакти з більшою кількістю людей, що формально сприяє соціальній інтеграції [28]. Для осіб, які опинилися в новому соціальному середовищі (наприклад, іногородніх студентів), платформи полегшують первинне встановлення контактів, пошук співрозмовників із подібними інтересами [5]. Л. А. Найдьонова підкреслює, що для сучасної молоді соціальні мережі є простором «м'якої соціалізації», де засвоєння норм відбувається через неформальне спостереження, наслідування та поступове включення в комунікативні практики [5].

З іншого боку, надмірна залученість до соціальних мереж часто призводить до звуження реального соціального простору. Час, витрачений на віртуальну комунікацію, обмежує можливості для безпосереднього, емоційно насиченого

спілкування [51]. Дж. Твенге, аналізуючи дані великих національних опитувань американської молоді, виявила, що підлітки та юнаки, які проводять понад 5 годин на день у соціальних мережах, демонструють значно вищий рівень соціальної ізоляції та дезадаптації порівняно з однолітками, чий віртуальний час обмежений 1–2 годинами [51]. При цьому важливо зауважити, що ізоляція в цьому випадку має суб'єктивний характер: об'єктивно кількість соціальних зв'язків може навіть зростати, однак їхня якість – глибина, емоційна підтримка, довіра – знижується [52].

Окремо слід наголосити на феномені «цифрового відволікання», яке негативно позначається на академічній адаптації студентської молоді. Постійні сповіщення, звичка перевіряти стрічку новин під час навчальних занять або виконання домашніх завдань фрагментують увагу, знижують когнітивну продуктивність та формують поверхові стратегії обробки інформації [41; 48]. Це, у свою чергу, призводить до академічних труднощів, які посилюють загальний рівень тривоги та погіршують соціальне самопочуття [37].

У контексті українських реалій важливо враховувати додатковий чинник – інформаційне навантаження воєнного часу. О. В. Петрунко зазначає, що в умовах війни соціальні мережі перетворилися на основний канал отримання новин, які часто мають травматичний характер [1]. Постійний моніторинг новинної стрічки, неможливість емоційно дистанціюватися від негативного контенту, ефект «емоційного зараження» в умовах масових обговорень – усе це створює хронічне психоемоційне напруження, що особливо гостро позначається на молоді [1; 2; 15]. Таким чином, в українському контексті соціальні мережі набувають додаткової потужності як стресогенний чинник.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що соціальні мережі чинять складний, багатовекторний вплив на рівень тривожності та соціальну адаптацію молоді. За умови помірного та активного використання вони можуть полегшувати соціальну інтеграцію, забезпечувати підтримку та знижувати поріг входження в комунікацію. Однак надмірна залученість, особливо пасивне споживання контенту, тісно пов'язана з підвищенням тривожності (зокрема соціальної),

погіршенням якості міжособистісних стосунків, формуванням унікаючих патернів поведінки та ускладненням соціальної адаптації. Саме ці емпіричні закономірності будуть покладені в основу власного дослідження, спрямованого на порівняння рівня соціальної тривожності в молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми соціальної тривожності в молодому віці, а також ролі соціальних мереж як чинника, що впливає на психічний стан і соціальну адаптацію молоді.

З'ясовано, що соціальна тривожність є багатовимірним феноменом, який виявляється в стійкому страху негативної оцінки, унікаючій поведінці та супутніх когнітивних, емоційних і фізіологічних симптомах у ситуаціях соціальної взаємодії. Встановлено, що соціальна тривожність не є тотожною клінічному розладу, хоча за високої інтенсивності може набувати дезадаптивного характеру. Основними теоретичними моделями, які пояснюють механізми її виникнення, є когнітивно-поведінкова модель (А. Бек, Д. Кларк) та метакогнітивна модель (А. Уеллс), згідно з якими ключову роль відіграють дисфункційні переконання щодо власної соціальної компетентності, упереджене сприйняття соціальних сигналів та надмірне зосередження на внутрішніх переживаннях.

Визначено, що молодий вік (18–25 років) є сенситивним періодом для виникнення та загострення соціальної тривожності, що зумовлено нормативною кризою переходу до дорослості, розширенням кола соціальних контактів, формуванням нових міжособистісних стосунків та підвищеними вимогами до соціальної компетентності. Чинники соціальної тривожності мають комплексний характер і охоплюють біологічні передумови (генетична схильність, нейроендокринні зміни), психологічні характеристики (низька самооцінка,

перфекціонізм, негативний комунікативний досвід) та соціальні умови (стиль виховання, зміна середовища, тиск очікувань).

У результаті аналізу літератури встановлено, що соціальні мережі є амбівалентним чинником психічного стану молоді. З одного боку, вони виконують функцію підтримки соціальних зв'язків, розширюють можливості для самовираження та можуть слугувати безпечнішим простором для комунікації осіб із підвищеною тривожністю. З іншого боку, надмірна залученість до соціальних мереж пов'язана з низкою негативних наслідків: активізацією висхідного соціального порівняння, формуванням синдрому FoMO, зростанням ризику кібербулінгу, порушенням гігієни сну та зниженням когнітивної продуктивності.

Показано, що інтенсивність і характер використання соціальних мереж є критичними змінними, які опосередковують їхній вплив на рівень тривожності. Пасивне споживання контенту (тривалий скролінг стрічки без активної взаємодії) виявляє значно тісніший зв'язок із підвищенням тривожної симптоматики, ніж активна комунікація. Обґрунтовано, що хоча в короткостроковій перспективі соціальні мережі можуть редукувати прояви соціальної тривожності завдяки контрольованості віртуальної взаємодії, у довготривалій перспективі надмірне покладання на них призводить до дефіциту практики реального спілкування, поглиблення унікаючих патернів та ускладнення соціальної адаптації.

Визначено, що в українському контексті соціальні мережі набувають додаткової стресогенної потужності через інформаційне навантаження воєнного часу, що посилює хронічне психоемоційне напруження студентської молоді.

Теоретичний аналіз засвідчив наявність суперечливих поглядів на характер впливу соціальних мереж на соціальну тривожність і недостатню кількість емпіричних досліджень, присвячених порівнянню рівня соціальної тривожності в групах молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. Це обґрунтовує необхідність проведення власного емпіричного дослідження, яке й буде представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ У РІВНІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ З РІЗНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

2.1. Організація та методи дослідження

На основі теоретичного аналізу, проведеного в розділі 1, було сформульовано припущення про те, що особливості прояву соціальної тривожності у студентської молоді залежать від інтенсивності користування соціальними мережами. Зокрема, передбачалося, що студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами характеризуються вищими показниками соціальної тривожності, інтернет-залежності та особистісної тривожності порівняно зі студентами, які користуються соціальними мережами помірно. Для перевірки цього припущення було сформульовано відповідні емпіричні гіпотези [49].

Об'єкт дослідження – соціальна тривожність молоді студентського віку.

Предмет дослідження – особливості прояву соціальної тривожності у молоді залежно від інтенсивності користування соціальними мережами.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву соціальної тривожності у молоді залежно від інтенсивності користування соціальними мережами.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що особливості прояву соціальної тривожності у молоді пов'язані з інтенсивністю користування соціальними мережами. Зокрема, молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами (понад 4 години на добу) характеризується вищими показниками соціальної тривожності, інтернет-залежності та особистісної тривожності порівняно з молоддю, яка користується соціальними мережами помірно (до 2 годин на добу).

Для перевірки гіпотези було сформульовано такі часткові гіпотези:

туденти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами (понад 4 години на добу) мають вищі показники соціальної тривожності порівняно зі студентами, які користуються соціальними мережами помірно (до 2 годин на добу).

туденти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами мають вищі показники страху соціальної взаємодії та унікальної поведінки (за методиками LSAS і SADS) порівняно зі студентами з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами.

туденти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами мають вищі показники інтернет-залежності (за методикою CIAS) порівняно зі студентами з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами.

туденти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами мають вищі показники особистісної тривожності (за методикою STAI-T), проте величина цих відмінностей є меншою порівняно з відмінностями за показниками соціальної тривожності.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж лютого – березня 2026 року на базі Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро). Метою емпіричної частини роботи було визначення відмінностей у рівні соціальної тривожності між молодими людьми з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. Для досягнення цієї мети було послідовно реалізовано такі етапи: підготовчий (підбір психодіагностичного інструментарію, розробка анкети), діагностичний (збір емпіричних даних), аналітичний (кількісна та статистична обробка результатів).

Характеристика вибірки. Загальний обсяг вибірки становив 60 осіб віком від 18 до 23 років ($M = 20,4$; $SD = 1,7$). Гендерний склад: 38 жінок (63,3%) та 22 чоловіки (36,7%), що відображає реальне співвідношення студентів за спеціальністю «Психологія» в університеті. У дослідженні взяли участь здобувачі першого – четвертого курсів різних спеціальностей, які навчаються за освітнім ступенем «бакалавр». Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження

та надали добровільну згоду на участь. Дослідження проводилося в очному форматі, із забезпеченням конфіденційності отриманих даних.

Для реалізації порівняльного плану дослідження вибірку було розподілено на дві групи за показником інтенсивності щоденного використання соціальних мереж. Критерієм слугував загальний час, який респондент проводить на соціальних платформах протягом доби (за даними самооцінки в анкеті). До групи 1 (помірна інтенсивність) увійшли 30 осіб, чий час щоденного перебування в соціальних мережах не перевищував 2 годин. До групи 2 (висока інтенсивність) увійшли 30 осіб, які проводять у соціальних мережах понад 4 години щодня. Такий принцип диференціації узгоджується з підходами, використаними в попередніх дослідженнях [34], згідно з якими перевищення порогу в 3–4 години на добу пов'язане зі зростанням ризиків для психічного благополуччя. Варто зауважити, що особи, чий час користування перебував у діапазоні 2–4 години, до вибірки не включалися, оскільки метою було порівняння саме контрастних за інтенсивністю груп.

Опис психодіагностичного інструментарію. Відповідно до мети, завдань та гіпотез дослідження було використано чотири стандартизовані психодіагностичні методики та авторську анкету для вивчення особливостей користування соціальними мережами [22].

«Шкала соціальної тривожності Лібовіца» (Liebowitz Social Anxiety Scale,). Методику розробив М. Лібовіц (Liebowitz, 1987) для оцінювання вираженості страху та унікаючої поведінки в ситуаціях соціальної взаємодії та публічної діяльності [39]. Методику LSAS пройшла численні психометричні перевірки та демонструє високі показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха $> 0,90$) і ретестової надійності [31]. В українському контексті адаптацію шкали здійснено Е. Гончаренко (2021) [4]. У межах цього дослідження LSAS використовувалася як основний інструмент для вимірювання рівня соціальної тривожності та перевірки першої гіпотези.

«Шкала соціального уникнення та дистресу» (Social Avoidance and Distress

для оцінювання двох взаємопов'язаних аспектів соціального функціонування: схильності до уникнення соціальних ситуацій та переживання дистресу в них [54]. Психометричні характеристики методики є задовільними [32]. У дослідженні SADS було застосовано як додатковий інструмент для більш диференційованого аналізу структури соціальної тривожності.

«Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Спілбергера – Ханіна STAI є класичним інструментом для вимірювання тривожності як стійкої особистісної риси (особистісна тривожність) та як тимчасового емоційного стану (ситуативна тривожність) [49]. У даному дослідженні основну увагу було зосереджено на особистісній тривожності (STAI-T), що дало змогу зіставити загальний рівень тривожності як риси з показниками специфічно соціальної тривожності та перевірити третю гіпотезу (про менш виражені відмінності за STAI-T порівняно з LSAS).

«Шкала інтернет-залежності Чена» (Chen Internet Addiction Scale, CIAS). Методика розроблена Ш. Ченом із співавторами (Chen et al., 2003) для оцінювання симптомів проблемного використання інтернету [24]. CIAS пройшла крос-культурну адаптацію в багатьох країнах і вирізняється високою внутрішньою узгодженістю (α Кронбаха $> 0,90$) [38]. У цьому дослідженні методику використано для того, щоб диференціювати «кількісний» показник залученості до соціальних мереж (час) від «якісного» (наявність симптомів залежності) та проаналізувати їхній зв'язок із рівнем соціальної тривожності, а також для перевірки другої гіпотези.

Авторська анкета «Особливості користування соціальними мережами». Анкету було розроблено здобувачем спільно з науковим керівником для отримання об'єктивної інформації про кількісні та якісні параметри використання соціальних мереж учасниками дослідження [53]. До анкети увійшли запитання, спрямовані на: а) середній щоденний час, проведений у соціальних мережах; б) кількість соціальних платформ, якими респондент користується на постійній основі; в) основні цілі використання соціальних мереж; г) переважний тип активності (активна взаємодія або пасивне споживання контенту).

Процедура дослідження. Дослідження проводилося в груповому форматі в навчальних аудиторіях університету в позанавчальний час. Кожному респонденту було видано індивідуальний пакет бланків, який містив: бланк авторської анкети, бланк LSAS, бланк SADS, бланк STAI-T та бланк CIAS. Перед початком роботи учасникам надавалася стандартизована усна інструкція, у якій роз'яснювалися мета дослідження, правила заповнення бланків та засади конфіденційності [14].

Методи статистичної обробки даних. Для обробки емпіричних даних використовувалися кількісні методи, реалізовані в програмному забезпеченні Jamovi (версія 2.3). Характер розподілу змінних перевірявся за допомогою критерію Шапіро–Уїлка. Важливо зазначити, що інтенсивність користування соціальними мережами та інтернет-залежність у межах дослідження розглядалися як різні психологічні конструкти. Іntenсивність користування визначалася за середньою тривалістю щоденного використання соціальних мереж, тоді як рівень інтернет-залежності оцінювався окремо за допомогою методики CIAS.

Для перевірки нормальності розподілу даних використовувався критерій Шапіро–Уїлка. Оскільки для частини показників розподіл статистично значущо відрізнявся від нормального ($p < 0,05$), для порівняння двох незалежних груп було застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Статистично значущими вважалися відмінності при $p < 0,05$. Для оцінки практичної значущості виявлених відмінностей розраховувався показник d Коена. Додатково для всіх досліджуваних показників були визначені описові статистики: середнє арифметичне, медіана, стандартне відхилення (SD), мінімальне та максимальне значення, дисперсія, а також інтерквартильний розмах (IQR). Загальна гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що особливості прояву соціальної тривожності у молоді пов'язані з інтенсивністю користування соціальними мережами.

Таким чином, організація дослідження та підібраний методичний інструментарій дозволяють коректно реалізувати завдання емпіричної частини роботи, а саме здійснити порівняльний аналіз рівня соціальної тривожності у

молоді з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. Результати цього аналізу буде представлено в наступних підрозділах.

Порівняльний аналіз рівня соціальної тривожності у групах з різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Перш ніж перейти до порівняльного аналізу, було проаналізовано узагальнені результати авторської анкети для всієї вибірки ($N = 60$). Розподіл респондентів за середнім щоденним часом перебування в соціальних мережах наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за середнім щоденним часом користування соціальними мережами ($N = 60$)

Час користування соціальними мережами	Кількість осіб	
Менше 30 хвилин		
30 хвилин – 1 година		
1–2 години		
2–4 години		
4–6 годин		
Понад 6 годин		
Разом		

Як видно з таблиці 2.1, найбільша частка респондентів (38,3 %) користується соціальними мережами від 1 до 2 годин на добу. Для подальшого порівняльного аналізу було сформовано дві контрастні групи: групу помірної інтенсивності користування соціальними мережами (до 2 годин на добу; $n = 30$) та групу високої інтенсивності користування соціальними мережами (понад 4 години на добу; $n = 30$). Респонденти, які користувалися соціальними мережами від 2 до 4 годин на добу ($n = 12$), до подальшого аналізу не включалися.

Для кожної з двох сформованих груп (помірна інтенсивність, $n = 30$; висока інтенсивність, $n = 30$) було обчислено описові статистики за всіма досліджуваними показниками: середнє арифметичне (M), стандартне відхилення

), медіана (Me), мінімальне (Min) та максимальне (Max) значення, а також інтерквартильний розмах (IQR). Результати наведено в таблиці 2.2 [49].

Таблиця 2.2

Описові статистики показників соціальної тривожності в групах із різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Показник	Група						
LSAS загальний бал	Помірна (n=30)						
	Висока (n=30)						
LSAS страх	Помірна (n=30)						
	Висока (n=30)						
LSAS уникнення	Помірна (n=30)						
	Висока (n=30)						
SADS соціальне уникнення	Помірна (n=30)						
	Висока (n=30)						
SADS соціальний дистрес	Помірна (n=30)						
	Висока (n=30)						

Як видно з таблиці 2.2, середні значення та медіани всіх досліджуваних показників соціальної тривожності є суттєво вищими в групі респондентів із високою інтенсивністю щоденного користування соціальними мережами (група 2) [42]. Зокрема, середній загальний бал LSAS у цій групі ($M = 70,2$; $SD = 15,6$) майже на 25 балів перевищує відповідне значення в групі з помірною інтенсивністю ($M = 44,8$; $SD = 13,1$). Важливо, що навіть мінімальне значення загального балу LSAS у групі 2 ($Min = 42,0$) є вищим за медіану групи 1 ($Me = 44,0$), що свідчить про відчутний зсув у бік більшої тривожності серед активно залучених до соціальних мереж респондентів [26].

Водночас звертають на себе увагу відмінності за показником особистісної тривожності (STAI-T). Різниця між групами тут є помітно меншою: $M = 42,5$ ($SD = 8,4$) у групі 1 проти $M = 48,1$ ($SD = 9,2$) у групі 2. Хоча в абсолютних цифрах група 2 демонструє дещо вищий рівень особистісної тривожності, розрив між середніми значеннями становить лише близько 5,5 бала, тоді як для соціальної тривожності він сягає 25 балів, що узгоджується з припущенням про специфічний характер зв'язку між користуванням соціальними мережами та соціальною

тривожністю [25]. Що стосується інтернет-залежності, середній бал CIAS у групі 2 ($M = 69,4$; $SD = 13,2$) значно перевищує показник групи 1 ($M = 49,8$; $SD = 11,9$). Різниця майже у 20 балів підтверджує, що особи, які проводять у соціальних мережах понад 4 години на день, характеризуються не лише кількісно більшою залученістю, а й якісно іншим, проблемним характером використання інтернету, що наближається до симптомів залежності [48].

Таблиця 2.3

Результати перевірки нормальності розподілу показників за критерієм
Шاپіро–Уїлка

Показник	Група помірної інтенсивності (до 2 год)		Група високої інтенсивності (понад 4 год) W	
LSAS (загальний бал)				
LSAS (страх соціальної взаємодії)				
LSAS (уникнення)				

Примітка. Розподіл вважався таким, що відрізняється від нормального, при $p < 0,05$.

Для вибору коректного методу статистичного аналізу було проведено перевірку нормальності розподілу досліджуваних показників за допомогою критерію Шاپіро–Уїлка (табл. 2.4). Отримані результати засвідчили, що в групі з високою інтенсивністю користування соціальними мережами для частини показників спостерігалися статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$). З огляду на це для порівняння двох незалежних груп було застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, який не потребує дотримання припущення про нормальність розподілу даних [40].

Таблиця 2.4

Результати порівняння показників за U-критерієм Манна–Уїтні

Показник	U-критерій		Середній ранг (група 1)	Середній ранг (група 2)
загальний бал				
LSAS страх				
LSAS уникнення				
SADS соціальне уникнення				
SADS соціальний дистрес				
STAI-T особистісна тривожність				
CIAS загальний бал				

Як свідчать дані таблиці 2.4, статистично значущі відмінності між групами зафіксовано за всіма досліджуваними показниками. При цьому для показників соціальної тривожності (LSAS, SADS) та інтернет-залежності (CIAS) рівень значущості є максимально високим ($p < 0,001$), тоді як для особистісної тривожності (STAI-T) він є помітно нижчим ($p = 0,012$), хоча й перевищує поріг статистичної значущості. Особливо показовими є середні ранги. Для LSAS та SADS середні ранги групи 2 більш ніж удвічі перевищують відповідні значення групи 1. Для CIAS цей контраст ще більший: середній ранг групи 2 (44,1) майже втричі перевищує середній ранг групи 1 (16,9). Натомість для STAI-T розрив між середніми рангами є значно меншим (37,6 проти 23,4).

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами студентів з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. За всіма показниками соціальної тривожності (LSAS та SADS) студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами продемонстрували вищі результати порівняно зі студентами, які користуються соціальними мережами до 2 годин на добу. Відмінності є статистично значущими на рівні $p < 0,001$.

Також виявлено статистично значущі відмінності за показником інтернет-залежності (CIAS). Студенти групи високої інтенсивності користування соціальними мережами характеризуються суттєво вищими показниками залежності

поведінки в інтернет-середовищі порівняно зі студентами групи помірної інтенсивності користування ($p < 0,001$).

За показником особистісної тривожності (STAI-T) також встановлено статистично значущі відмінності між групами ($p = 0,012$), проте вони є менш вираженими порівняно з відмінностями за показниками соціальної тривожності та інтернет-залежності.

Перша емпірична гіпотеза про те, що молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має вищі показники соціальної тривожності за методиками LSAS та SADS порівняно з молоддю з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами, підтвердилася.

Друга емпірична гіпотеза про те, що молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має вищі показники інтернет-залежності за шкалою CIAS порівняно з молоддю з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами, також підтвердилася.

Третя емпірична гіпотеза про те, що молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має вищі показники особистісної тривожності за шкалою STAI-T порівняно з молоддю з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами, підтвердилася.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують загальну гіпотезу про наявність зв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами та особливостями прояву соціальної тривожності у молоді.

Для унаочнення відмінностей між групами на рисунку 2.1 подано усереднені профілі соціальної тривожності за шкалами LSAS для обох груп.

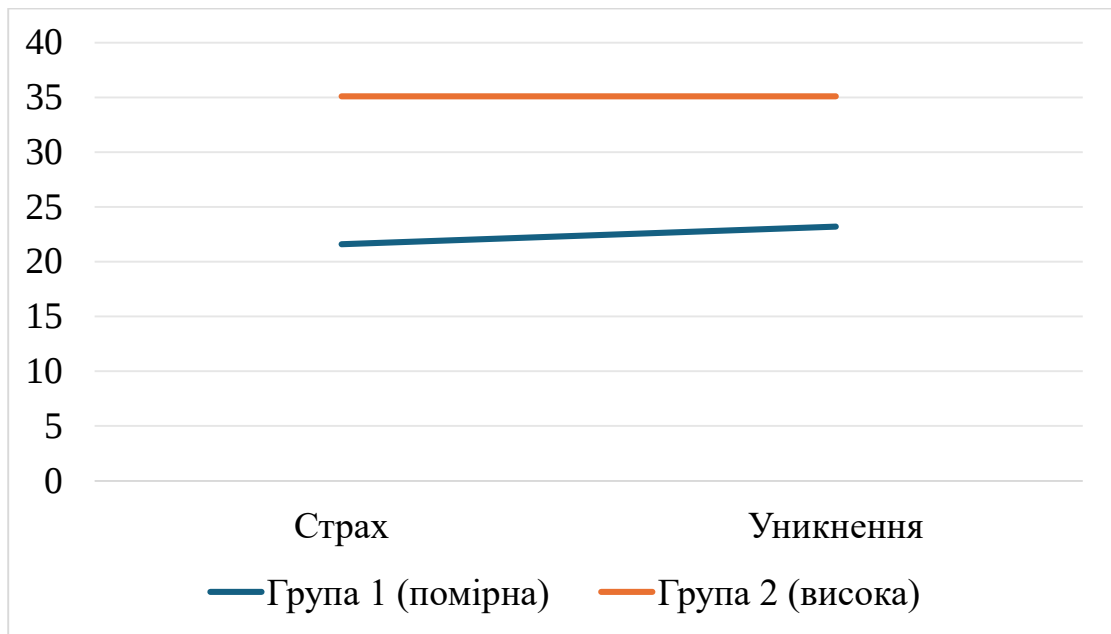


Рис. 2.1. Усереднені профілі соціальної тривожності за шкалами LSAS у групах з різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Як видно з рисунка 2.1, лінія групи 2 (висока інтенсивність) розташована значно вище за лінію групи 1 (помірна інтенсивність) за обома шкалами. При цьому в групі з високою інтенсивністю середні бали страху та уникнення практично збігаються ($M = 35,1$ в обох випадках), що свідчить про гармонійне посилення обох компонентів соціальної тривожності. Натомість у групі з помірною інтенсивністю уникнення дещо переважає над страхом ($M = 23,2$ проти $M = 21,6$), хоча різниця є мінімальною.

Для глибшого розуміння характеру виявлених відмінностей додатково було проаналізовано розподіл респондентів за рівнями вираженості соціальної тривожності. На основі нормативних даних LSAS (загальний бал) виокремлено три рівні: низький (0–30 балів), середній (31–60 балів) та високий (понад 60 балів). Результати розподілу подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнями соціальної тривожності в групах із різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Рівень соціальної тривожності (LSAS)	Група 1 (помірна), %	Група 2 (висока), %
Низький (0–30 балів)	16,7% (5 осіб)	0% (0 осіб)
Середній (31–60 балів)	70,0% (21 особа)	26,7% (8 осіб)
Високий (понад 60 балів)	13,3% (4 особи)	73,3% (22 особи)

Аналіз таблиці 2.5 засвідчує кардинальні відмінності в розподілі рівнів соціальної тривожності між групами [42]. У групі з помірною інтенсивністю абсолютна більшість респондентів (70,0%) перебуває в межах середнього рівня тривожності, 16,7% демонструють низький рівень і лише 13,3% – високий. Натомість у групі з високою інтенсивністю майже три чверті учасників (73,3%) характеризуються високим рівнем соціальної тривожності, а низького рівня не виявлено в жодного респондента [26].

Окрім загальних показників, інтерес становив аналіз окремих пунктів LSAS, за якими відмінності між групами виявилися найбільш виразними [33]. Зокрема, за пунктом «Розмовляти з незнайомими людьми» середній бал у групі 2 ($M = 4,1$; $SD = 1,4$) майже вдвічі перевищував показник групи 1 ($M = 2,2$; $SD = 1,1$). За пунктом «Виступати перед аудиторією» різниця виявилася ще більшою: $M = 4,8$ ($SD = 1,3$) у групі 2 проти $M = 2,7$ ($SD = 1,2$) у групі 1. Показово, що за пунктом «Бути в центрі уваги» в групі з високою інтенсивністю середній бал сягнув 4,5 ($SD = 1,2$), тоді як у групі 1 – лише 2,5 ($SD = 1,3$). Це вказує на парадоксальний феномен: молодь, яка звикла до постійної презентації себе в соціальних мережах, водночас відчуває значно інтенсивніший страх перед реальними ситуаціями, у яких вона опиняється в центрі уваги [29].

Додатково було проаналізовано показники особистісної тривожності (STAI-T) у розрізі рівнів вираженості. Результати подано в таблиці 2.6 [49].

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності (STAI-T) у групах із різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Рівень особистісної тривожності (STAI-T)	Група 1 (помірна), %	Група 2 (висока), %
Низький (до 31 балу)	23,3% (7 осіб)	10,0% (3 особи)
Помірний (31–45 балів)	50,0% (15 осіб)	36,7% (11 осіб)
Високий (понад 45 балів)	26,7% (8 осіб)	53,3% (16 осіб)

Таблиця 2.6 демонструє, що в групі з високою інтенсивністю користування соціальними мережами частка осіб із високим рівнем особистісної тривожності є більшою (53,3% проти 26,7%), однак ця різниця значно менш виражена, ніж у випадку соціальної тривожності. У групі 1 також наявний певний відсоток осіб із високою особистісною тривожністю (26,7%), тоді як високий рівень соціальної тривожності в цій групі траплявся лише в 13,3% респондентів. Такий розподіл підкріплює висновок про те, що соціальна тривожність більш тісно пов'язана з інтенсивністю користування соціальними мережами, ніж загальна особистісна тривожність.

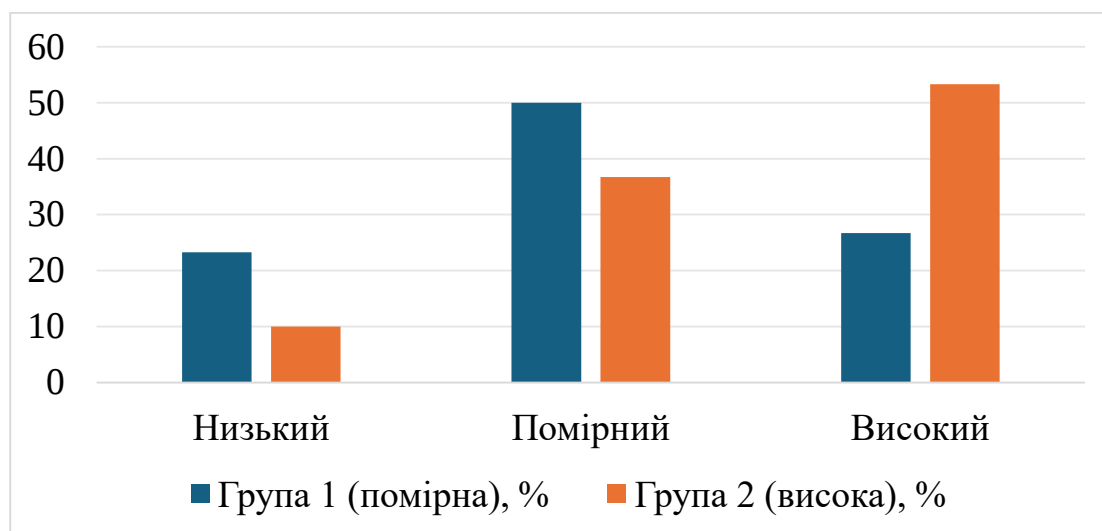


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності (STAI-T) у групах із різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Як видно з рисунка 2.2, у групі з помірною інтенсивністю переважає помірний рівень особистісної тривожності (50,0%), тоді як у групі з високою інтенсивністю найбільшу частку становить високий рівень (53,3%). При цьому

низький рівень особистісної тривожності в групі 2 трапляється вдвічі рідше (10,0% проти 23,3%). Свідчить про помірне, але статистично значуще зростання загальної тривожності в осіб, які проводять у соціальних мережах понад 4 години на добу. Водночас важливо підкреслити, що цей зсув є суттєво менш вираженим, ніж у випадку соціальної тривожності.

Нарешті, результати за шкалою CIAS також було проаналізовано в розрізі рівнів вираженості інтернет-залежності (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнями інтернет-залежності (CIAS) у групах із різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Рівень інтернет-залежності	Група 1 (помірна), %	Група 2 (висока), %
Низький (до 50 балів)	56,7% (17 осіб)	6,7% (2 особи)
Середній (50–70 балів)	36,7% (11 осіб)	43,3% (13 осіб)
Високий (понад 70 балів)	6,6% (2 особи)	50,0% (15 осіб)

Таблиця 2.7 яскраво ілюструє, що високий рівень інтернет-залежності виявлено в половині респондентів групи 2 (50,0%) і лише в 6,6% учасників групи 1. Натомість низький рівень притаманний 56,7% групи 1 і тільки 6,7% групи 2. Рисунок 2.3 демонструє цей контраст.

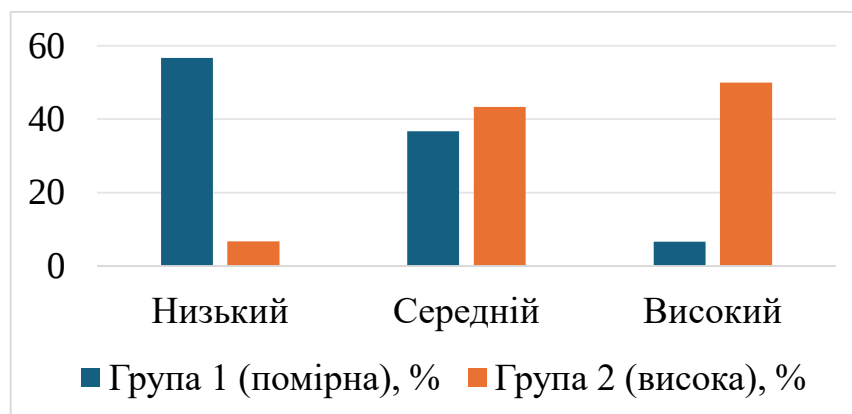


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнями інтернет-залежності (CIAS) у групах із різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Як видно з рисунка 2.3, у групі з помірною інтенсивністю понад половина респондентів (56,7%) мають низький рівень інтернет-залежності, і лише 6,6% –

високий. У групі з високою інтенсивністю ситуація дзеркально протилежна: половина учасників (50,0%) характеризується високим рівнем, а низький рівень виявлено лише в 6,7% осіб [48]. Такий різкий контраст наочно підтверджує, що за критерієм понад 4 години на день ідеться вже не просто про активне використання соціальних мереж, а про формування ознак проблемної поведінки, яка наближається до залежності [35].

Для додаткового аналізу взаємозв'язку між показниками соціальної тривожності та інтернет-залежності було проведено кореляційний аналіз. Результати наведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Кореляційний зв'язок між показниками соціальної тривожності (LSAS) та інтернет-залежності

Група		
Молодь з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами		
Молодь з високою інтенсивністю користування соціальними мережами		

Як видно з таблиці 2.8, у групі молоді з високою інтенсивністю користування соціальними мережами виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між показниками соціальної тривожності та інтернет-залежності ($r = 0,52$; $p < 0,01$), яке свідчить про те, що в осіб із вищими показниками інтернет-залежності спостерігаються й вищі показники соціальної тривожності.

У групі молоді з помірною інтенсивністю користування соціальними мережами зв'язок між показниками соціальної тривожності та інтернет-залежності виявився слабким і статистично незначущим ($r = 0,24$; $p > 0,05$).

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами студентів з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. За всіма показниками соціальної тривожності (LSAS та SADS) студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами продемонстрували вищі результати порівняно зі студентами групи помірної інтенсивності ($p < 0,001$). Отже, перша емпірична гіпотеза підтвердилася.

За показником інтернет-залежності (CIAS) також виявлено статистично значущі відмінності між групами ($p < 0,001$). Студенти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами мають суттєво вищий рівень інтернет-залежності, що підтверджує другу емпіричну гіпотезу.

За показником особистісної тривожності (STAI-T) встановлено статистично значущі відмінності між групами ($p = 0,012$), однак вони є менш вираженими порівняно з показниками соціальної тривожності. Таким чином, третя емпірична гіпотеза також підтвердилася.

Отже, результати дослідження підтверджують загальну гіпотезу про зв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами та особливостями прояву соціальної тривожності у молоді.

Отримані результати свідчать про наявність статистичного зв'язку між досліджуваними показниками у групі молоді з високою інтенсивністю користування соціальними мережами. Водночас дані дослідження не дають підстав стверджувати про причинно-наслідковий вплив соціальних мереж на соціальну тривожність, а дозволяють говорити лише про існування відповідного взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Хоча кореляційний аналіз не був основним завданням цього дослідження, така тенденція вказує на можливе існування синергічного ефекту: за наявності ознак інтернет-залежності соціальні мережі починають відігравати роль не стільки інструменту комунікації, скільки механізму уникнення реальних соціальних ситуацій, що, своєю чергою, підтримує та поглиблює соціальну тривожність.

Таким чином, результати проведеного порівняльного аналізу дозволяють констатувати, що молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами характеризується достовірно вищим рівнем соціальної тривожності, більш вираженими унікаючими тенденціями, а також значно вищими показниками інтернет-залежності порівняно з однолітками, чия залученість до соціальних мереж є помірною. Водночас відмінності за особистісною тривожністю хоч і сягають рівня статистичної значущості, проте є суттєво менш вираженими, що вказує на специфічний характер виявленого зв'язку. Отримані

дані повністю узгоджуються з теоретичними положеннями, розглянутими в розділі 1.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку сформульованих у вступі концептуальної та трьох емпіричних гіпотез. Нижче послідовно розглянуто кожен з них у світлі отриманих даних.

Перевірка концептуальної гіпотези. Концептуальна гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що існує зв'язок між рівнем соціальної тривожності особистості та інтенсивністю її залученості до віртуальної комунікації в соціальних мережах.

Сутність використаних психодіагностичних методик. У межах дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дали змогу всебічно оцінити рівень соціальної тривожності, особистісної тривожності та вираженість ознак інтернет-залежності серед молоді. Використання декількох взаємодоповнювальних інструментів забезпечило можливість аналізу не лише загального рівня тривожності, але й окремих поведінкових та емоційних проявів

Методика LSAS (Liebowitz Social Anxiety Scale) спрямована на вимірювання соціальної тривожності як комплексного феномену, що поєднує два основні компоненти: страх соціальних ситуацій та уникаючу поведінку. Її використання дало можливість встановити, наскільки респонденти переживають тривогу під час міжособистісної взаємодії, публічних виступів, спілкування з незнайомими людьми та ситуацій соціального оцінювання. Методика дозволяє визначити не лише інтенсивність переживань, а й поведінкові реакції уникнення, які часто виступають механізмом підтримання соціальної тривожності [39].

Методика SADS (Social Avoidance and Distress Scale) використовувалася для поглибленого аналізу структури соціальної тривожності. На відміну від LSAS, яка оцінює конкретні соціальні ситуації, SADS орієнтована на визначення загальної схильності особистості уникати соціальних контактів та переживати психологічний дискомфорт під час взаємодії з іншими людьми. Це дозволило

уточнити особливості соціального функціонування респондентів та визначити ступінь вираженості соціального уникнення і дистресу [54].

Методика STAI (State-Trait Anxiety Inventory) застосовувалася для розмежування соціальної тривожності та загальної тривожності особистості. У межах дослідження використовувався показник особистісної тривожності (STAI-), який характеризує відносно стійку схильність людини сприймати різні життєві ситуації як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Використання цієї методики дало змогу перевірити, чи пов'язаний виявлений ефект саме із соціальною тривожністю, а не із загальною емоційною напруженістю особистості [49].

Методика CIAS (Chen Internet Addiction Scale) була використана для оцінювання ступеня вираженості інтернет-залежності та проблемного використання цифрових технологій. Вона охоплює такі компоненти, як компульсивне використання інтернету, труднощі контролю часу, симптоми відміни та негативний вплив надмірного перебування онлайн на соціальне функціонування. Застосування CIAS дозволило дослідити якісний аспект користування соціальними мережами та встановити зв'язок між ознаками інтернет-залежності й рівнем соціальної тривожності [24].

Авторська анкета виконувала допоміжну функцію та була спрямована на отримання інформації про інтенсивність використання соціальних мереж, типи цифрової активності, кількість платформ, цілі користування та особливості взаємодії з контентом. Саме результати анкети стали основою для поділу вибірки на групи з помірною та високою інтенсивністю користування соціальними мережами [53].

Перш ніж перейти до аналізу відмінностей між групами, було розглянуто результати авторської анкети, яка дала змогу охарактеризувати особливості користування соціальними мережами всією вибіркою дослідження ($N = 60$). Аналіз показав, що найбільша частка респондентів (38,3 %) проводить у соціальних мережах від 1 до 2 годин на добу, тоді як 30 осіб (50 %) були віднесені до групи помірної інтенсивності користування соціальними мережами (до 2 годин

на добу), а ще 30 осіб (50 %) – до групи високої інтенсивності користування соціальними мережами (понад 4 години на добу). Респондентів із проміжними показниками (2–4 години на добу) не було включено до порівняльного аналізу, що забезпечило більшу контрастність груп.

Серед найпопулярніших соціальних мереж респонденти найчастіше зазначали Instagram, TikTok та Telegram. Основними мотивами користування соціальними мережами виявилися спілкування, розваги, отримання новин та пасивний перегляд контенту. Отримані результати свідчать про високу інтегрованість соціальних мереж у повсякденне життя сучасної молоді та підтверджують актуальність дослідження їхнього зв'язку із психологічним благополуччям.

Для перевірки нормальності розподілу даних було використано критерій Шапіро–Уїлка. Результати перевірки показали, що для частини показників розподіл статистично значущо відрізнявся від нормального ($p < 0,05$), тому для порівняння груп було застосовано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Додатково було розраховано середні значення, стандартні відхилення та величину ефекту d Коена.

Результати аналізу показників соціальної тривожності за методиками LSAS та SADS засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. Молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами демонструвала значно вищі показники загальної соціальної тривожності, страху соціальної взаємодії та унікальної поведінки порівняно з респондентами, які користуються соціальними мережами помірно. Величина ефекту для більшості показників була великою, що свідчить не лише про статистичну, а й про практичну значущість отриманих відмінностей.

Аналіз результатів за шкалою LSAS показав, що середні значення загального балу соціальної тривожності в групі високої інтенсивності користування соціальними мережами суттєво перевищують відповідні показники групи помірної інтенсивності. Подібна тенденція простежується і щодо окремих

компонентів соціальної тривожності – страху соціальної взаємодії та уникнення соціальних ситуацій. Свідчить про те, що молодь, яка проводить у соціальних мережах більше часу, частіше переживає дискомфорт у ситуаціях міжособистісної взаємодії та схильна уникати реальних соціальних контактів.

Результати за методикою SADS підтвердили зазначену тенденцію. У групі високої інтенсивності користування соціальними мережами були виявлені значно вищі показники соціального уникнення та соціального дистресу. Отримані дані узгоджуються з сучасними науковими уявленнями про те, що надмірна орієнтація на онлайн-комунікацію може супроводжуватися труднощами в реальній соціальній взаємодії та зростанням рівня психологічного дискомфорту під час міжособистісних контактів.

Таким чином, перша емпірична гіпотеза підтвердилася: молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має вищі показники соціальної тривожності порівняно з молоддю, яка користується соціальними мережами помірно.

Наступним етапом стало дослідження особистісної тривожності за методикою STAI-T. Отримані результати показали статистично значущі відмінності між групами, однак величина ефекту виявилася меншою порівняно з показниками соціальної тривожності. Свідчить про те, що інтенсивність користування соціальними мережами пов'язана не стільки із загальною схильністю особистості до переживання тривоги, скільки зі специфічними проявами соціальної тривожності.

Попри те що респонденти групи високої інтенсивності користування соціальними мережами демонстрували вищі показники особистісної тривожності, ці відмінності були менш вираженими, ніж за шкалами LSAS та SADS. Отриманий результат дає підстави припустити, що провідним психологічним феноменом у контексті інтенсивного використання соціальних мереж є саме соціальна тривожність, а не загальна емоційна напруженість.

Отже, третя емпірична гіпотеза також підтвердилася.

Окрему увагу було приділено аналізу інтернет-залежності за методикою CIAS. Результати показали наявність суттєвих статистично значущих відмінностей між групами. Молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами демонструвала значно вищі показники інтернет-залежності, ніж респонденти з помірною інтенсивністю користування.

Високі показники CIAS свідчать про наявність труднощів із контролем часу перебування в мережі, нав'язливого бажання перевіряти соціальні мережі, а також про можливі негативні наслідки надмірного використання цифрових технологій для повсякденного функціонування особистості. При цьому важливо розмежовувати інтенсивність користування соціальними мережами та інтернет-залежність. Якщо інтенсивність характеризує переважно кількісний аспект використання цифрових платформ, то інтернет-залежність відображає якісні особливості взаємодії з цифровим середовищем і наявність проблемних форм поведінки.

Таким чином, друга емпірична гіпотеза також отримала підтвердження.

Для додаткового аналізу було проведено кореляційний аналіз між показниками соціальної тривожності та інтернет-залежності. Отримані результати показали, що в групі молоді з високою інтенсивністю користування соціальними мережами існує статистично значущий позитивний зв'язок між показниками LSAS та CIAS. Це означає, що зі зростанням рівня інтернет-залежності підвищуються й показники соціальної тривожності. У групі помірної інтенсивності користування соціальними мережами такий зв'язок виявився слабким і статистично незначущим.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що всі висунуті емпіричні гіпотези знайшли підтвердження. Молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами характеризується вищим рівнем соціальної тривожності, інтернет-залежності та особистісної тривожності порівняно з молоддю, яка користується соціальними мережами помірно. Найбільш виражені відмінності були виявлені саме за показниками соціальної тривожності та інтернет-залежності, що дозволяє розглядати їх як ключові

психологічні характеристики інтенсивного користування соціальними мережами в молодіжному середовищі.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження особливостей прояву соціальної тривожності у молоді залежно від інтенсивності користування соціальними мережами. На основі аналізу отриманих результатів встановлено, що молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами характеризується більш вираженими проявами соціальної тривожності порівняно з молоддю, яка користується соціальними мережами помірно.

Виявлено, що респонденти з високою інтенсивністю користування соціальними мережами частіше демонструють страх соціальної взаємодії, схильність до уникнення соціальних ситуацій та психологічний дискомфорт під час міжособистісного спілкування. Отримані результати свідчать про наявність зв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами та особливостями прояву соціальної тривожності.

Установлено, що відмінності між групами найбільш виражені саме за показниками соціальної тривожності, тоді як відмінності за показниками особистісної тривожності мають менш виражений характер. Дає підстави припустити, що інтенсивне користування соціальними мережами пов'язане насамперед із труднощами соціального функціонування, а не лише із загальною схильністю особистості до переживання тривоги.

Також з'ясовано, що молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами характеризується більш вираженими ознаками інтернет-залежності. Отримані результати свідчать, що надмірне перебування в соціальних мережах може супроводжуватися формуванням проблемних моделей онлайн-поведінки, пов'язаних із труднощами контролю часу, надмірною залученістю до цифрового середовища та зниженням значущості реальної соціальної взаємодії.

Проведене дослідження підтвердило висунуті емпіричні припущення щодо існування відмінностей у проявах соціальної тривожності, особистісної тривожності та інтернет-залежності між молоддю з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. Отримані результати також підтвердили загальне припущення про наявність зв'язку між особливостями користування соціальними мережами та психологічними характеристиками молоді.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх використання для розроблення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження проявів соціальної тривожності, формування навичок безпечного користування соціальними мережами та розвиток ефективної міжособистісної комунікації в молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження було присвячене проблемі соціальної тривожності в молодому віці та її зв'язку з інтенсивністю користування соціальними мережами. Отримані результати дають підстави сформулювати такі загальні висновки.

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що соціальна тривожність є багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Її ключовими проявами виступають страх негативної оцінки, уникаюча поведінка та емоційний дискомфорт у ситуаціях міжособистісної взаємодії. З'ясовано, що молодий вік (18–25 років) є сенситивним періодом для виникнення та загострення соціальної тривожності, що зумовлено нормативною кризою переходу до дорослості, розширенням кола соціальних контактів та підвищеними вимогами до комунікативної компетентності. Чинники соціальної тривожності мають комплексний характер і включають біологічні передумови, психологічні характеристики (низька самооцінка, перфекціонізм, негативний комунікативний досвід) та соціальні умови (стиль виховання, зміна середовища, тиск очікувань).

Показано, що соціальні мережі чинять амбівалентний вплив на психічний стан молоді. З одного боку, вони здатні виконувати компенсаторну функцію, створюючи для тривожної молоді безпечніше середовище для комунікації та підтримки соціальних зв'язків. З іншого боку, надмірна залученість до соціальних мереж активує механізми, що сприяють підвищенню тривожності: висхідне соціальне порівняння (що знижує самооцінку та посилює страх невідповідності), синдром втрачених можливостей FoMO (що змушує постійно перевіряти оновлення), дефіцит практики реального спілкування (що призводить до регресу комунікативних навичок), кібербулінг та інформаційне перевантаження. В українському контексті додатковим стресогенним чинником виступає інформаційне навантаження воєнного часу, що підвищує загальний рівень психоемоційної напруги.

На основі аналізу наукової літератури обґрунтовано, що ключове значення для психічного благополуччя молоді має не сам факт використання соціальних мереж, а інтенсивність залучення та переважний тип активності. Пасивне споживання контенту (скролінг стрічки без активної взаємодії) виявляє значно тісніший зв'язок із підвищенням тривожної симптоматики, ніж активна комунікація. Водночас надмірне покладання на віртуальну комунікацію здатне поглиблювати соціальну тривожність через формування унікаючих патернів: у короткостроковій перспективі соціальні мережі зменшують тривогу завдяки контрольованості ситуації, однак у довготривалій – позбавляють особу досвіду, який міг би спростувати її негативні очікування щодо соціальної взаємодії.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці здобувачів вищої освіти віком 18–23 роки, дало змогу виявити відмінності в особливостях прояву соціальної тривожності між молоддю з різною інтенсивністю користування соціальними мережами. Встановлено, що молодь, яка проводить у соціальних мережах понад чотири години на добу, характеризується більш вираженими проявами соціальної тривожності порівняно з молоддю, яка користується соціальними мережами помірно. Такі респонденти частіше демонструють страх соціальної взаємодії, схильність до уникнення соціальних ситуацій та підвищений рівень психологічного дискомфорту під час міжособистісного спілкування. Отримані результати свідчать про наявність зв'язку між високою інтенсивністю користування соціальними мережами та більш вираженими проявами соціальної тривожності.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями соціальної тривожності засвідчив кардинальні відмінності: у групі з помірною інтенсивністю 70,0% учасників перебувають у межах середнього рівня, 16,7% – низького, і лише 13,3% – високого. Натомість у групі з високою інтенсивністю 73,3% респондентів характеризуються високим рівнем соціальної тривожності, а низького рівня не виявлено в жодного учасника. Це означає, що серед молоді, яка проводить у соціальних мережах понад 4 години на день, ризик виявити клінічно значущий

рівень соціальної тривожності є в кілька разів вищим, ніж серед помірних користувачів.

Доведено, що відмінності між групами є специфічними саме для соціальної тривожності. Відмінності за особистісною тривожністю (STAI-T) хоча й сягають рівня статистичної значущості ($U = 282,0$; $p = 0,012$), проте є суттєво менш вираженими ($d = 0,63$), ніж відмінності за соціальною тривожністю. У групі з високою інтенсивністю 53,3% мають високий рівень особистісної тривожності, тоді як у групі з помірною – 26,7%. Це підтверджує, що інтенсивне користування соціальними мережами пов'язане не із загальним підвищенням тривожності як особистісної риси, а саме з тими її аспектами, які стосуються міжособистісного функціонування – страхом оцінювання, унікаючою поведінкою та емоційним дискомфортом у соціальних ситуаціях.

Виявлено, що висока інтенсивність користування соціальними мережами супроводжується формуванням ознак інтернет-залежності: 50,0% респондентів групи з високою інтенсивністю демонструють високий рівень за шкалою CIAS, тоді як у групі з помірною інтенсивністю таких лише 6,6% ($U = 131,0$; $p < 0,001$; $d = 1,82$). Це вказує на те, що відмінності між групами мають не лише кількісний, а й якісний характер: ідеться про формування проблемного патерну використання соціальних мереж, що наближається до симптомів залежності – компульсивного бажання перевіряти оновлення, симптомів відміни за відсутності доступу, труднощів із контролем часу. Показово, що саме в підгрупі з високим рівнем CIAS спостерігаються найвищі показники соціальної тривожності (середній бал LSAS = 74,5), що свідчить про синергічний зв'язок між проблемним використанням соціальних мереж і соціально-тривожною симптоматикою.

Підтверджено концептуальну гіпотезу дослідження про існування зв'язку між рівнем соціальної тривожності та інтенсивністю залученості до соціальних мереж, а також обидві емпіричні гіпотези. Встановлено, що молодь із високою інтенсивністю користування соціальними мережами має достовірно вищий рівень соціальної тривожності, а також більш виражені прояви страху негативної оцінки та соціального уникнення порівняно з однолітками з помірною інтенсивністю.

Величина ефекту для ключових порівнянь є дуже великою ($d > 1,5$), що підкреслює не лише статистичну, а й практичну значущість результатів.

Отримані результати узгоджуються з положеннями когнітивно-поведінкової моделі соціальної тривожності (Д. Кларк, А. Уеллс), згідно з якою уникаюча поведінка є ключовим механізмом підтримки тривожної симптоматики. Інтенсивне використання соціальних мереж, вочевидь, виконує функцію уникаючої стратегії: замінюючи реальне спілкування віртуальним, молодь уникає тривожних соціальних ситуацій, однак водночас позбавляє себе можливості отримати досвід, що міг би спростувати негативні очікування щодо соціальної взаємодії. Крім того, виявлений парадокс – вищий страх бути в центрі уваги в реальності при звичці до публічності в соціальних мережах – узгоджується з концепцією «самотності разом» Ш. Теркл, згідно з якою віртуальна публічність не замінює, а радше ускладнює справжню соціальну взаємодію.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані психологами соціально-психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм профілактики та корекції соціальної тривожності. Основними мішенями такої роботи мають стати: розвиток навичок цифрової гігієни (зокрема зменшення частки пасивного споживання контенту та обмеження загального екранного часу), формування комунікативної компетентності в реальних соціальних ситуаціях через тренінгові вправи, корекція дисфункційних переконань щодо соціальної взаємодії засобами когнітивно-поведінкової терапії, а також підвищення обізнаності молоді щодо механізмів впливу соціальних мереж на психічне благополуччя. Окремої уваги потребує робота з особами, у яких високий рівень соціальної тривожності поєднується з ознаками інтернет-залежності, оскільки ця група є найбільш вразливою.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в проведенні лонгітюдних та експериментальних досліджень, які б дозволили з'ясувати причиново-наслідковий характер зв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами та соціальною тривожністю. Зокрема, перспективним є планування

експерименту з обмеженням часу в соціальних мережах та відстеженням динаміки тривожної симптоматики. Також доцільним є розширення вибірки за рахунок інших вікових груп і соціальних категорій, а також вивчення можливостей цілеспрямованої психокорекційної роботи з використанням когнітивно-поведінкових технік для зниження соціальної тривожності в умовах цифровізації комунікативного простору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

сєєва Ю. О. Соціальна турбулентність як фактор дестабілізації психоемоційного стану студентської молоді в умовах війни // Психологічні травелоги. 2025. № 4. С. 12–19. URL: звернення: 30.05.2026).

таманчук Н. М. Психологічні прояви тривожності у студентів під час воєнного стану // Психологія і особистість. 2023. № 1(23). С. 45–58. URL: (дата звернення: 30.05.2026).

єрбовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2024. № 18. С. 67–

ончаренко Е. Адаптація шкали соціальної тривожності Лібовіца (LSAS) для української вибірки // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2021. Т. 4. С. 78–85. URL: (дата звернення: 30.05.2026).

речановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 4. С. 67–73.

овженко І. О. Вплив цифровізації на психологічний стан молодих людей // Психологія і суспільство. 2025. № 1. С. 45–53. URL: (дата звернення: 30.05.2026).

розд О. В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді // Habitus. 2024. № 57. С. 112–118. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/25.pdf> (дата звернення: 30.05.2026).

итинська М. О. Місце цифрових технологій та комунікацій у наданні

соціально-психологічної підтримки молоді в умовах війни // Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 34–42. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-2.6.

ванова Т., Калашнікова В. Розробка та валідація шкали соціальної тривоги: інтерперсональний та інтраперсональний компоненти // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 23. С. 67–76. DOI:

оць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема // П

ривошеїн В. В. Вплив цифрових комунікаційних платформ на соціальну тривожність молоді // Habitus. 2025. № 62. С. 89–96. URL:

х

о

атієнко Т. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків // Дидактика. 2025. № 3. С. 45–53. URL:

г

і

іжєєва Л. Кіберкомунікативна залежність у структурі цифрових адикцій молоді // Психологічні травелоги. 2025. № 4. С. 56–64. URL:

и

й

асюкевич А. В. Тривожність сучасної молоді як наслідок переживання впливу воєнних подій : кваліфікаційна робота. Тернопіль, 2024. 62 с. URL:

а

ономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни // Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 70–78. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-2.12.Резніченко О. О. Особливості

психодіагностики страхів у дорослому віці. Habitus. 2023. № 52. С. 145–152.

с

резніченко О. О. Особливості психодіагностики страхів у дорослому віці //

2

0

1

Habitus. 2023. № 52. С. 145–152. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/20-2020/13.pdf> (дата звернення: 30.05.2026).

онкопей Ю. Л. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни // Habitus. 2024. № 55. С. 178–185. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf> (дата звернення: 30.05.2026).

екулаєв Б. Особливості впливу сучасних технологій на психічне здоров'я молоді // Психологія і особистість. 2024. № 2. С. 34–42. URL: [https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8223/1/Магістерська_Чекулаєв%202.0%20\(1\).pdf](https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8223/1/Магістерська_Чекулаєв%202.0%20(1).pdf) (дата звернення: 30.05.2026).

євякова І. П. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74), № 2. С. 56–63. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2024/13.pdf (дата звернення:

естопал І., Ткаченко Д., Сайко Д. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. № 15. С. 88–95. [y/article/view/3558](https://journal.nuou.edu.ua/article/view/3558) (дата звернення: 30.05.2026).

ol. 40, No. 6. P. 701–715. DOI: 10.1016/S0005-7967(01)00060-2.

oers E., Afzali M. H., Newton N., Conrod P. Association of screen time and depression in adolescence // JAMA Pediatrics. 2019. Vol. 173, No. 9. P. 853–859.

hen S.-H., Weng L.-J., Su Y.-J., Wu H.-M., Yang P.-F. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study // Chinese Journal of Psychology. 2003. Vol. 45, No. 3. P. 279–294. URL: [t-of-a-Chinese-Internet-addiction-scale-Chen-](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00060-2)

Weng/34a392614b88bd6dd8e5abe2b8848952836d9914 (дата звернення:

, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier. New York : Guilford Press, 1995. P. 69–93.

. URL: <https://psychology.org.au/for-members/publications/inpsych/2023/spring-2023/got-fomo> (дата звернення: 30.05.2026).

etwork sites // Journal of Computer-Mediated Communication. 2007. Vol. 12, No. 4. P. 1143–1168. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x.

l anxiety disorder? // Journal of Anxiety Disorders. 2004. Vol. 18, No. 5. P. 629–

estinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140. DOI: 10.1177/001872675400700202.

resco D. M., Coles M. E., Heimberg R. G., Liebowitz M. R. The Liebowitz Social Anxiety Scale: a comparison of the psychometric properties of self-report and clinician-administered formats // Psychological Medicine. 2001. Vol. 31, No. 6. P. 1025–1035. DOI: 10.1017/S0033291701004056.

eist C. R., Borecki S. Social avoidance and distress as a predictor of perceived locus of control and level of self-esteem // Journal of Clinical Psychology. 1982. Vol. 38, No. 3. P. 611–613. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7107927/> (дата звернення: 30.05.2026).

. 1. P. 199–212. DOI: 10.1017/S0033291798007879.

unt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression // Journal of Social and Clinical Psychology. 2018. Vol. 37, No. 10. P. 751–768. DOI: 10.1521/jscp.2018.37.10.751.

. P. 3607–3612. DOI: 10.4103/jfmprc.jfmprc_360_20.

Vol. 25, No. 1. P. 79–93. DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851.

Vol. 42, No. 7. P. 1237–1245. DOI: 10.1007/s10802-014-9872-y.

iebowitz M. R. Social phobia // Modern Problems of Pharmacopsychiatry. 1987. Vol. 22. P. 141–173. DOI: 10.1159/000414022.

E., Pilling S. Psychological and pharmacological interventions for social anxiety

disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis // The Lancet Psychiatry. 2014. Vol. 1, No. 5. P. 368–376. DOI: 10.1016/S2215-0366(14)70329-3.
., Goldfield G. S. Psychological correlates of sedentary screen time behaviour among children and adolescents: a narrative review // Current Obesity Reports. 2023. Vol. 12, No. 1. P. 41–53. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32870464/> (дата звернення: 30.05.2026).

an Y., Qin J., Li Z., Kim N. G., Kim S. S. Y., Miller L. C. Is social media use related to social anxiety? A meta-analysis // Mass Communication and Society. 2024. Vol. 27, No. 3. P. 441–474. DOI: 10.1080/15205436.2024.2321533.

nn E., Stodt B., Brand M., Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out // Journal of Adolescence. 2017. Vol. 55. P. 51–60. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008.

James A. E. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally representative study among U.S. young adults // Computers in Human Behavior. 2017. Vol. 69. P. 1–9. DOI: 10.1016/j.chb.2016.11.013.

rayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

l. 22, No. 8. P. 535–542. DOI: 10.1089/cyber.2019.0079.

wenge J. M. iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood. New York :

., Ohannessian C. M. Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence // Journal of Youth and Adolescence. 2019. Vol. 48, No. 8. P. 1469–1483. DOI: 10.1007/s10964-019-01060-9.

atson D., Friend R. Measurement of social-evaluative anxiety // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1969. Vol. 33, No. 4. P. 448–457. DOI:

iedelis A., Bulotaitė L., Kymantienė J. The chicken-and-egg dilemma of adult social anxiety and compulsive social media use // Psichologija. 2026. Vol. 74. P. 110–125.

ДОДАТОК А

ЗВЕДЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Таблиця А.1

Описові статистики показників соціальної тривожності, особистісної тривожності та інтернет-залежності у групах з різною інтенсивністю користування соціальними мережами

Показник	Група						
LSAS загальний бал	До 2 годин						
LSAS загальний бал	Понад 4 години						
LSAS страх	До 2 годин						
LSAS страх	Понад 4 години						
LSAS уникнення	До 2 годин						
LSAS уникнення	Понад 4 години						
SADS соціальне уникнення	До 2 годин						
SADS соціальне уникнення	Понад 4 години						
SADS соціальний дистрес	До 2 годин						
SADS соціальний дистрес	Понад 4 години						

Таблиця А.2

Розподіл респондентів за рівнями соціальної тривожності (LSAS)

Рівень	До 2 годин	Понад 4 години
Низький	5 осіб (16,7%)	0 осіб (0%)
Середній	21 особа (70,0%)	осіб (26,7%)
Високий	4 особи (13,3%)	22 особи (73,3%)

Таблиця А.3

Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності (STAI-T)

Рівень	До 2 годин	Понад 4 години
Низький	7 осіб (23,3%)	3 особи (10,0%)
Помірний	15 осіб (50,0%)	11 осіб (36,7%)
Високий	8 осіб (26,7%)	16 осіб (53,3%)

Таблиця А.4

Розподіл респондентів за рівнями інтернет-залежності (CIAS)

Рівень	До 2 годин	Понад 4 години
Низький	17 осіб (56,7%)	2 особи (6,7%)
Середній	11 осіб (36,7%)	13 осіб (43,3%)
Високий	2 особи (6,6%)	осіб (50,0%)