

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нароган Дар'я

Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства та стрімка цифровізація освітнього простору зумовлюють тотальне занурення студентської молоді у віртуальне середовище, де соціальні мережі та інтернет-платформи стали провідним простором для комунікації, самовираження й побудови міжособистісних взаємин. Актуалізація зазначеної проблеми зумовлена тим, що безконтрольне перебування в онлайн-мережах дедалі частіше набуває ознак адиктивної поведінки, що безпосередньо відбивається на психологічному благополуччі молоді та трансформує її емоційну сферу. Особливої ваги в контексті професійного становлення майбутніх фахівців набуває вивчення внутрішніх психологічних механізмів формування інтернет-залежності, проявів специфічної залежності від соціальних медіа, а також порівняно нового емоційного феномену - синдрому FoMO (Fear of Missing Out), що виражається у нав'язливому страху упущеної вигоди.

Метою нашого дослідження став комплексний емпіричний аналіз та статистична перевірка наявності й характеру взаємозв'язків між зазначеними параметрами використання соціальних мереж та характеристиками тривожності студентів. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти Вінницького державного педагогічного університету.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження, було використано такий комплекс психодіагностичних методик:

- 1) Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.;
- 2) Тест на інтернет-залежність К. Янга.;
- 3) Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (BSMAS);
- 4) Опитувальник «Шкала FoMO».

Обробка та аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою комплексу

психодіагностичних методик, дозволили виявити певні тенденції та взаємозв'язки між залежністю від соціальних мереж та тривожністю здобувачів вищої освіти. Статистична обробка даних проводилася з використанням кореляції Пірсона в програмі Microsoft Excel.

Первинний кількісний аналіз емпіричних результатів дозволив диференціювати вибірку студентів різних факультетів за рівнями вираженості досліджуваних ознак. За результатами тесту К. Янга було встановлено, що лише 22% здобувачів вищої освіти мають низький (звичайний) рівень користування мережею без ознак залежності. Переважна більшість вибірки продемонструвала середній рівень інтернет-залежності (56%), що вказує на наявність періодичних проблем, пов'язаних із надмірним перебуванням у мережі, тоді як у 22% респондентів зафіксовано високий рівень адикції, який суттєво дезорганізує повсякденну та академічну діяльність. Схожа тенденція спостерігається і за Бергенською шкалою BSMAS, де виражену залежність безпосередньо від соціальних мереж (високий рівень) виявлено у 26% студентів, середній рівень притаманний 52%, а низький - усього 22% опитаних.

Оцінка синдрому упущеної вигоди (FoMO) показала, що високий рівень страху залишитися поза контекстом важливих подій медіапростору мають 24% респондентів, помірний (середній) емоційний дискомфорт відчувають 58%, і лише 18% студентів демонструють низьку чутливість до цього феномену. Діагностика емоційної сфери за методикою Ч. Спілберга - Ю. Ханіна дозволила зафіксувати, що високий рівень ситуативної тривожності як тимчасового стану притаманний 44% студентів, середній - 40%, а низький - 16%. Водночас показники особистісної тривожності як стійкої індивідуальної властивості розподілилися наступним чином: високий рівень виявлено у 48% здобувачів, середній - у 42%, і лише 10% осіб мають низьку особистісну тривожність, що свідчить про загальну схильність студентської молоді сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові.

Аналіз результатів математичної обробки виявив цілу низку значущих інтеркореляційних зв'язків, що дозволяють глибше зрозуміти специфіку впливу цифрового простору на студентів різних факультетів. Перш за все, було зафіксовано сильний позитивний зв'язок між загальним інтегральним показником інтернет-залежності за К. Янгом та специфічною залежністю від соціальних медіаплатформ за шкалою BSMAS ($r = 0,76$). Цей результат наочно підтверджує наукове припущення про те, що для сучасної студентської молоді саме активність у соціальних мережах виступає центральним ядром і головним чинником формування загальної комп'ютерної адикції. Наступним вагомим емпіричним фактом стало виявлення помірно сильного позитивного зв'язку синдрому упущеної вигоди (FoMO) з показниками загальної інтернет-залежності ($r = 0,57$) та безпосередньо із залежністю від соціальних мереж ($r = 0,52$).

Отримані коефіцієнти математично доводять, що глибинною психологічною основою неконтрольованого перебування молоді в онлайн-просторі є саме внутрішній когнітивно-емоційний дискомфорт, викликаний постійним страхом пропустити якусь важливу інформацію, тренди або події з життя однолітків. Ця тривога змушує респондентів знову і знову повертатися до екранів смартфонів, формуючи стійкі патерни залежної поведінки. Щодо безпосереднього аналізу показників емоційної сфери здобувачів, то результати кореляційного аналізу продемонстрували відсутність прямих сильних лінійних зв'язків між цифровими адикціями та рівнями ситуативної чи особистісної тривожності в межах досліджуваної вибірки, оскільки відповідні коефіцієнти виявилися статистично слабкими. Водночас була зафіксована очікувано висока позитивна кореляція між самими компонентами емоційної сфери - ситуативною та особистічною тривожністю ($r = 0,69$). Відсутність прямої лінійної залежності між тривожністю та надмірним використанням мереж може пояснюватися дією складних компенсаторних механізмів особистості, де занурення у віртуальний світ виступає

унікальною формою психологічного захисту або специфічною копінг-стратегією, спрямованою на втечу від реальних життєвих труднощів чи академічного стресу.

Таким чином, у результаті емпіричного дослідження доведено, що формування інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти тісно пов'язане зі специфічним використанням соціальних мереж та дією синдрому FoMO, який виступає головним майданчиком реалізації страху упущеної вигоди та підживлює адиктивну поведінку. Отримані результати вказують на складну, опосередковану природу зв'язку між медіазалежністю та тривожністю, де перебування в онлайн-просторі дозволяє тимчасово знизити рівень поточної напруги, створюючи ілюзію контролю, що обґрунтовує гостру необхідність розробки й впровадження у закладах вищої освіти цілеспрямованих програм психопрофілактики, розвитку цифрової гігієни та підвищення емоційної культури студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І., Омельченко В. В. Особливості взаємозв'язку інтернет-залежності та тривожності у студентському віці. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021.
2. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 118–124.
3. Приходько Г. І. Цифрова адикція та її вплив на психоемоційну стабільність особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 45–51.