СОЦІАЛЬНИЙ ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: СТАТИСТИЧНИЙ АСПЕКТ

Гуріненко Юлія Віталіївна,
студентка ІІ-го курсу магістратури,
спеціальність «Економічна аналітика та статистика»;
Юрченко Юлія Олексіївна,
студентка ІІ-го курсу магістратури,
спеціальність «Економічна аналітика та статистика»;
науковий керівник:
Мазуренко О. К.,
кандидат економічних наук, доцен;
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У сучасному світі мобільні смартфони та соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Завдяки цим технологіям люди можуть отримувати актуальну інформацію про знайомих або друзів без необхідності особистих зустрічей. У результаті вже кілька років спостерігається тенденція, коли люди все частіше обирають цифрове спілкування замість особистих зустрічей і розмов віч-на-віч. Розповсюдженим явищем в цифрову епоху стає соціальна тривожність.

Соціальна тривожність, яку також називають «соціальним страхом», характеризується відчуттям дискомфорту або напруги під час реальної чи уявної соціальної взаємодії. Вона виникає через страх отримати негативну оцінку або осуд з боку інших людей [1].

Якщо ігнорувати цей стан і не вживати заходів для його корекції, соціальна тривожність може перерости у серйозний соціальний тривожний розлад. Це, своєю чергою, може суттєво вплинути на академічні досягнення, кар'єрний розвиток і загальне психічне здоров'я, особливо серед студентів [2]. Постійний страх перед спілкуванням і публічними ситуаціями може призводити до ізоляції, зниження самооцінки та навіть розвитку депресії. Важливо зазначити, що своєчасна психологічна допомога або терапія можуть значно полегшити стан і запобігти його прогресуванню. Особисте спілкування для таких людей стає надзвичайно складним завданням. Вони можуть втратити навички живої комунікації, не маючи можливості переглянути чи відкоригувати вже сказані слова. Часто вони не здатні розпізнавати емоції інших, читати атмосферу в кімнаті або правильно інтерпретувати мову тіла співрозмовника.

Причини цього явища можуть бути різними, але воно вказує на глибші проблеми взаємодії. Тому важливо дослідити, який сегмент користувачів соціальних мереж є найбільш вразливим до розвитку соціального тривожного розладу. Можливо, це ті, хто уникає особистих контактів, замінюючи їх на онлайн-спілкування, або ті, хто проводить у мережі занадто багато часу, порівнюючи себе з іншими, що посилює почуття невпевненості та страху соціального осуду.

У цій статті розглянемо зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, і ризиком розвитку соціального тривожного розладу в окремих групах людей. Особливу увагу приділимо тому, як тривале перебування в онлайн-середовищі може впливати на психоемоційний стан користувачів, сприяти ізоляції та формувати страх соціальної взаємодії.

За результатами опитування, яке проводилося у Google Forms було зібрано 66 відповідей. Анкета включала базову інформацію про респондентів, зокрема їхній вік, стать, сімейний стан, а також середню кількість годин, проведених у соціальних мережах щодня. Крім того, у формі було шість додаткових запитань, які дозволяли глибше дослідити поведінку та звички користувачів соціальних платформ.

Респонденти мали оцінити свою відповідь на кожне з шести запитань за шкалою від 1 (дуже комфортно) до 5 (дуже некомфортно). Зібрані дані були якісними, тому не потребували значної обробки. Однак для глибшого аналізу знадобилися незначні модифікації структури даних.

Наприклад, на рисунку 1, показано розподіл відповідей на кожне запитання. Так, для першого запитання більшість респондентів обрали варіанти «ні згодні, ні не згодні» (3) або «незручно» (4). Для другого запитання переважали відповіді «незручно» (4) та «дуже незручно» (5).

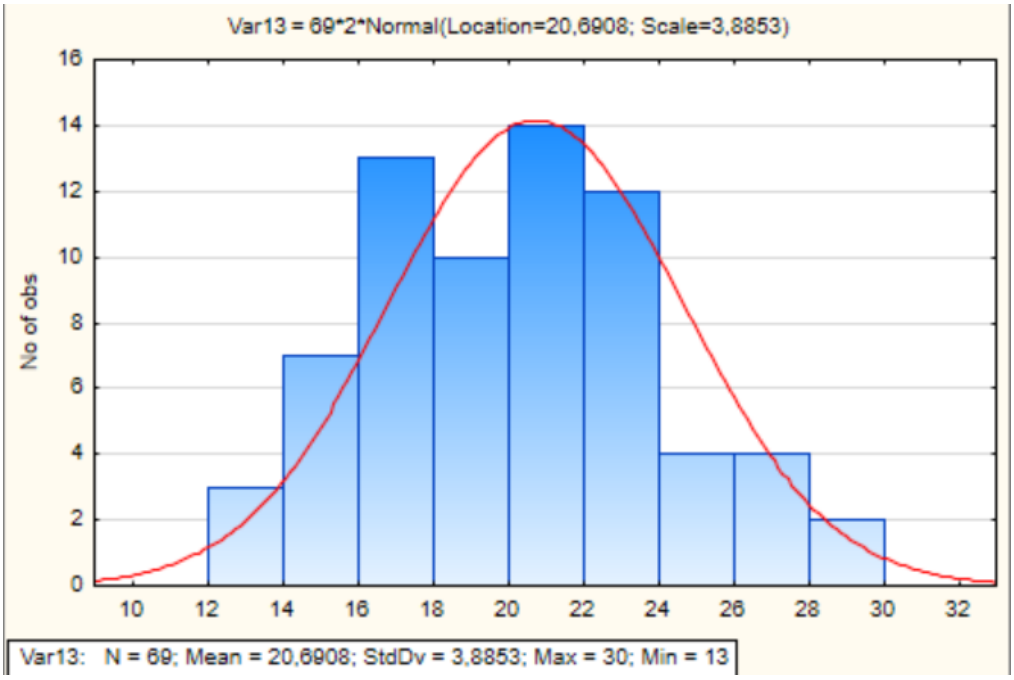


Рис.1. Графік розподілу відповідей опитування

Першим кроком у вдосконаленні структури даних стало обчислення загальних балів для кожного респондента шляхом підсумовування їхніх відповідей на всі запитання. Це дозволило отримати інтегральний показник рівня комфорту чи дискомфорту, табл. 1, що суттєво полегшило подальший аналіз результатів опитування.

Таблиця 1

Фрагмент таблиці «Результати опитування респондентів»

Як ви почуваєтеся, коли опиняєтеся в центрі уваги?	Чи комфортно вам працювати, коли за вами спостерігають?	Як ви ставитеся до спілкування віч-на-віч із малознайо-мою людиною?	Чи складно вам висловлювати незгоду або критику на адресу людини, з якою ви мало знайомі?	Чи відчуваєте ви надмірну тривожність за свої дії в соціальних ситуаціях через страх образити когось ?	Чи виникає у вас відчуття тривоги або паніки перед соціальни-ми подіями?	Всього
1	1	1	1	1	1	6
2	2	2	2	2	2	12
3	3	3	3	3	3	18
4	4	4	4	4	4	24
5	5	5	5	5	5	30
…						
…						

Джерело: побудовано автором

Другий етап аналізу передбачав класифікацію результатів за рівнями соціальної тривожності: «Відсутня», «Помірна» та «Висока». Для цього було створено категорії на основі загального балу, отриманого респондентами, як показано на рис 1.

Загальний бал варіює від 6 до 30. Мінімальний результат у 6 балів відповідав вибору «дуже комфортно» (1) на всі шість запитань (6x1). Максимальний результат у 30 балів отримували ті, хто обрав «дуже некомфортно» (5) для всіх запитань (6x5). *Щоб спростити аналіз, оцінки кожного респондента були перетворені в три категорії:*

- Відсутня соціальна тривожність: 0 – 17 балів
- Помірна соціальна тривожність: 18 – 23 бали
- Висока соціальна тривожність: 24 і більше балів

Порогові значення для категорій обиралися на основі розподілу балів і контрольних показників. У 93 респондентів мінімальний бал склав 13, максимальний – 30, а середній ($\bar{x}$) – 20,83. Графік розподілу свідчить, що результати менше 18 балів належать до нижнього квартиля, а більше 24 – до верхнього.

Ці критерії дозволяють точніше визначити рівень соціальної тривожності кожного респондента, що є важливим для подальших висновків і практичного застосування результатів дослідження.

Оскільки середнє значення виявилося меншим за медіану, розподіл даних має лівий нахил. Це свідчить про невелику асиметрію в кривій дзвону, яка зміщена вліво на 0,172. Такий результат може вказувати на те, що більшість респондентів отримали оцінки, ближчі до нижньої частини шкали, тобто переважали відповіді з нижчим рівнем соціальної тривожності.

На основі результатів опитування можна зробити висновок про основні характеристики респондентів. Більшість учасників виявилися студентами – 74%,

причому 78% з них є неодруженими. За статевим розподілом 59% опитаних – це жінки, що видно з рис. 2.

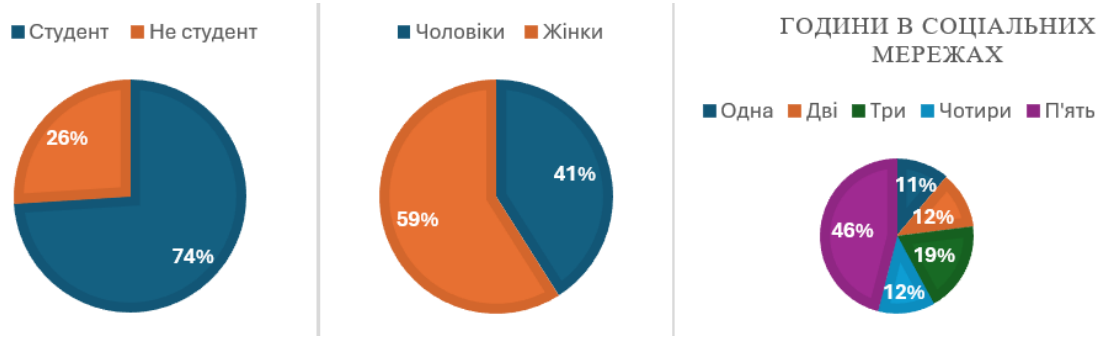


Рис. 2. Розподіл опитуваних за статтю, категорією «студент/не студент» та кількістю годин проведених в соціальних мережах

Також цікаво розглянути, скільки часу респонденти проводять у соціальних мережах. Згідно з даними, 46% витрачають понад 5 годин на день на соціальні платформи, тоді як лише 11% обмежуються однією годиною на день або менше. Це свідчить про значну залученість молоді до онлайн-активностей, що може впливати на їхній психоемоційний стан та соціальну взаємодію.

Аналіз результатів, враховуючи вікові групи респондентів, наведений на рисунку 3.

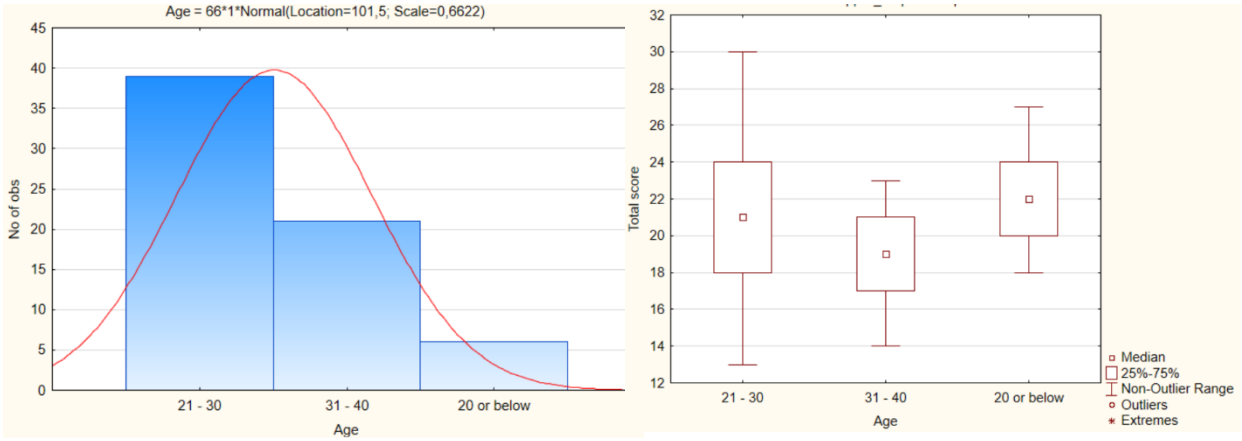


Рис.3. Кількість опитувань за віком (ліворуч) та загальна кількість балів за віком (праворуч)

Графік ліворуч ілюструє розподіл учасників за трьома віковими категоріями. З огляду на те, що більшість респондентів є студентами, основна частина опитаних потрапляє у вікову групу 21–30 років.

Згідно з рисунком 5, студенти віком 31-40 років демонструють низький рівень соціальної тривожності. У їхній групі навіть максимальний показник не досягає межі високої соціальної тривожності (24 бали), і близько 75% учасників мають бали нижчі за середнє значення вибірки – 20,8. Це свідчить про те, що старші студенти менш схильні до соціальної тривожності.

Натомість студенти віком 21-30 років мають найвищий рівень соціальної тривожності. Більшість з них (понад 75%) потрапляють у категорії з помірним і

високим рівнем тривожності, що свідчить про серйозні соціальні труднощі в цій віковій групі.

Студенти віком до 20 років також мають середній і високий рівень соціальної тривожності, однак менше ніж 25% з них показують виражену тривожність. Це підтверджує загальний тренд, що з віком ймовірність розвитку високого рівня соціальної тривожності знижується. Таким чином, чим молодші студенти, тим більша ймовірність того, що вони стикатимуться з проблемами соціальної тривожності.

В розрізі статі не спостерігається значних відмінностей у формі розподілу для різних статей. Медіанна лінія майже однакова для всіх груп і розташована дуже близько до середнього значення, що свідчить про відсутність яскраво вираженої асиметрії в розподілі даних. Це означає, що розподіл тривожності серед учасників є достатньо рівномірним незалежно від статі чи типу кандидатів, що видно з рис. 4.

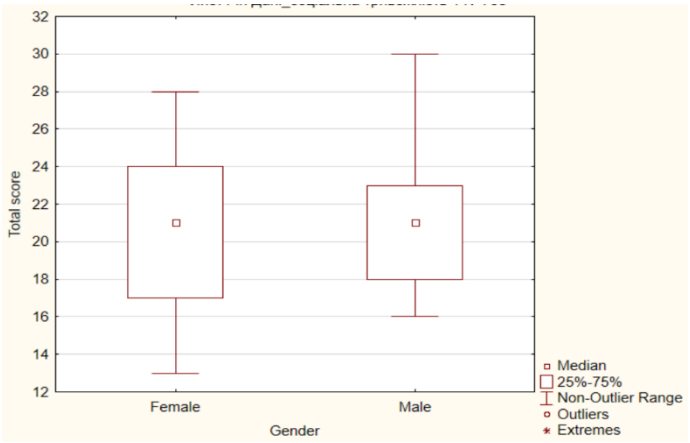


Рис. 4. Box-Plot розподілу студентів за статтю

Чоловіки-студенти, як правило, мають нижчий рівень соціальної тривожності порівняно з жінками-студентами. Мінімальні та максимальні значення для чоловіків розташовуються між аналогічними точками для жінок. Однак, якщо порівняти «вуса» на діаграмі, можна побачити, що у жінок довший нижній вус, а у чоловіків – верхній. Це свідчить про те, що, хоча в середньому чоловіки менш схильні до соціальної тривожності, серед них є більше осіб з високим рівнем тривожності, тоді як більшість жінок мають помірний рівень або низьку тривожність.

Це може бути пов’язано з соціальними та культурними факторами, де жінки часто стикаються з більшим тиском соціальних очікувань, що може сприяти розвитку більш виражених проявів соціальної тривожності. Водночас, чоловіки можуть менш відкрито висловлювати свої тривоги, що відображається в загальному зниженому рівні тривожності в групі.

Далі розглянемо кореляція між кількістю годин, проведених у соціальних мережах, та рівнем соціального тривожного розладу буде визначатися за допомогою лінійної регресії та коефіцієнта кореляції Спірмена на рівні достовірності 0,95. Як видно на рисунку 5, представлено два графіки лінійної регресії для студентів та не-студентів.

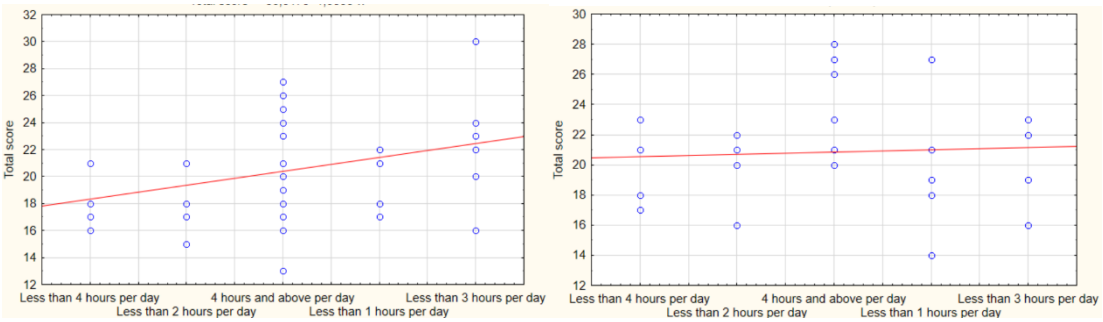


Рис.5. Графік залежності між кількістю годин, проведених у соціальних мережах, та рівнем соціального тривожного розладу

Рівняння лінії регресії для студентів: **y = 1,036x – 86,317**, а для не-студентів: **y = 0,152x + 5,184**. Графік для студентів показує, що навіть при дуже малому часу, витраченому на соціальні мережі (менше 1 години), показник соціальної тривожності у студентів становить 20,257, що знаходиться в межах помірної соціальної тривожності. Однак, нахил лінії для студентів не є значущим, що свідчить про слабкий зв'язок між часом у соціальних мережах і рівнем тривожності.

Водночас, для не-студентів лінія має більш виражений нахил, що вказує на більш очевидну залежність між часом в соціальних мережах і рівнем соціальної тривожності. Однак, для всіх учасників дослідження кореляція за допомогою коефіцієнта Спірмена (P) показує слабкий **зв'язок: P: 0,3 для всіх респондентів, P: 0,321 для студентів та P: 0,058** для не-студентів. Всі ці значення вказують на слабку кореляцію між часом, проведеним у соціальних мережах, та соціальним тривожним розладом.

Отже, між часом в соціальних мережах і рівнем тривожності є певний зв'язок, цей зв'язок є слабким, що означає, що інші фактори мають значний вплив на розвиток соціальної тривожності.

За результатами опитувань можна зробити висновок, що хоча зв'язок між кількістю годин, проведених у соціальних мережах, і соціальним тривожним розладом є слабким і статистично незначущим, певні тенденції все ж проявляються. Зокрема, молоді жінки, віком від 21 до 30 років, частіше переживають етапи значних змін у особистісному розвитку, що робить їх більш уразливими до зовнішніх факторів, зокрема до онлайн-комунікацій, які іноді можуть посилювати відчуття ізольованості або невпевненості.

Список використаних джерел

1. Scott G.G., Courtney A. : The Impact of Narcissism, Social Anxiety, Loneliness, and Shyness. 2018;133:67–72. doi: 10.1016/j.paid.2016.12.039.

2. Fink M., Kasper S. : Social Anxiety Disorder: Epidemiology, Biology and Treatment. 2009;21:533–542.