

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ФОРМУВАННІ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ

Черниш Віталіна

*магістрантка психологічного відділення філософського факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Соціальна тривожність виступає одним із основних психопатологічних чинників, що детермінують схильність до проблемного використання Інтернету, оскільки вона глибоко впливає на патерни міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції. Численні емпіричні дослідження свідчать про те, що індивіди з високим рівнем соціальної тривожності значно частіше використовують онлайн-середовище як інструмент для зниження ризику реальних соціальних контактів, уникаючи потенційно загрозливих для них ситуацій міжособистісної взаємодії [1, с. 234; 4, с. 86]. Така тенденція є проявом когнітивно-біхевіоральних механізмів уникнення, коли суб'єкти віддають перевагу безпечним і контрольованим формам комунікації, які мінімізують ризик соціального осуду та зменшують відчуття соціальної вразливості [3, с. 60].

Онлайн-комунікація забезпечує високий рівень контролю над процесом соціальної взаємодії завдяки можливості відкладеного реагування та ретельного обдумування повідомлень. Це дозволяє особам з соціальною тривожністю уникати когнітивних і емоційних реакцій, які можуть виникати під час спонтанного спілкування у реальному житті [3, с. 62]. Такі механізми сприяють розвитку селективної самопрезентації, яка підсилює почуття психологічного комфорту та безпеки, формуючи стійкі адаптивні стратегії уникнення [7, с. 239]. Можливість моделювання соціальної поведінки в онлайн-середовищі суттєво змінює сприйняття суб'єктом власної ефективності в комунікації, що, своєю чергою, підкріплює елементи емоційної залежності.

Соціальна тривожність розглядається як один з основних предикторів ПВІ, оскільки вона стимулює унікальні когнітивно-поведінкові механізми, спрямовані на уникнення реальних соціальних ситуацій. Дослідження показують, що індивіди з високим рівнем соціальної тривожності схильні до використання Інтернету для компенсації дефіциту реальних соціальних зв'язків і зниження рівня тривожності

шляхом анонімної або дистанційної комунікації [5, с. 89]. Така компенсаторна поведінка, на жаль, сприяє поглибленню психологічної ізоляції, що посилює емоційний дискомфорт і призводить до формування стійкої залежності від віртуального середовища [7, с. 243].

Крім того, Інтернет надає широкий спектр миттєвих соціальних підкріплень у вигляді схвальних реакцій і позитивних відгуків, які задовольняють потреби суб'єкта у соціальному визнанні без безпосередньої міжособистісної взаємодії. Ця форма негайного емоційного підкріплення призводить до формування залежних патернів поведінки, що є характерним для осіб із високою соціальною тривожністю [2, с. 1021]. Згідно з теорією соціального підкріплення, такі індивіди більшою мірою схильні до проблемного використання Інтернету, оскільки онлайн-комунікація слугує для них компенсаторним механізмом, який зменшує почуття тривожності та підсилює психологічне благополуччя на короткостроковій основі [1, с. 240; 6, с. 278].

Ці когнітивно-біхевіоральні механізми сприяють формуванню замкненого кола: регулярне використання онлайн-платформ для уникнення соціальних ситуацій призводить до зниження рівня реальних соціальних навичок і збільшення соціальної ізоляції, що, своєю чергою, підсилює потребу у використанні Інтернету як компенсаторного ресурсу [2, с. 1025]. Kraut et al. зазначають, що така залежна поведінка підвищує ризик розвитку серйозних психопатологічних станів, оскільки індивід втрачає здатність ефективно адаптуватися до реальних соціальних контекстів і відчуває підсилену тривожність при будь-якій спробі взаємодії у позаінтернетному середовищі [2, с. 1022].

Соціальна тривожність є одним з основних факторів ризику розвитку проблемного використання Інтернету через свою здатність модифікувати патерни поведінки шляхом впровадження унікаючої поведінки та селективної самопрезентації. Використання Інтернету як компенсаторного механізму забезпечує тимчасове зниження рівня тривожності та підвищує суб'єктивне відчуття контролю, проте водночас сприяє розвитку патологічних моделей поведінки та соціальної дезадаптації, що веде до тривалого психологічного та соціального дистресу [6, с. 280].

Література:

1. Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242.
2. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.

3. McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75.
4. Shepherd, R.-M., & Edelman, R. J. (2005). Reasons for Internet use and social anxiety in young adults. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 86–90.
5. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243.
6. Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.
7. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-32>

ПРОБЛЕМА КОГНІТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Чопко Христина

*асистентка кафедри психології, аспірантка кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Актуальність: увага до дослідження мотиваційного інтелекту зростає, оскільки від здатності встановлювати та досягати цілей залежить якість життя. Когнітивна складова мотиваційного інтелекту відіграє ключову роль, оскільки охоплює мисленнєві процеси, сприйняття, увагу та інші процеси, які допомагають аналізувати і розуміти зовнішні та внутрішні мотиваційні чинники, формувати стратегії для досягнення цілей.

Когнітивна складова мотиваційного інтелекту – це вміння аналізувати та планувати свою діяльність так, щоб задовольняти свої потреби. Необхідний розвиток таких складових [1]:

1. Увага та концентрація. Досягати цілей допомагає зосередженість на завданні. Для дослідження буде використано тести на рівень уваги та вміння утримувати концентрацію протягом певного часу. Додатково можливе вивчення впливу зовнішніх факторів здатність концентруватись та утримувати увагу.