

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

МАСНЮК ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА

**СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Освітня програма *«Психологія»*

Спеціальність *053 Психологія*

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Олена СТАВИЦЬКА

Рівне, 2026

РЕЗЮМЕ

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 54 сторінки, робота містить 1 таблицю, 3 рисунки, список використаних джерел нараховує 45 найменувань, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність в юнацькому віці.

Предмет дослідження – соціальні мережі як чинник розвитку тривожності в юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток тривожності в юнацькому віці.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація; спостереження, тестування, бесіда; якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Основні теоретичні положення. Тривожність є складним психологічним феноменом, що проявляється як у формі ситуативних реакцій, так і як стійка особистісна характеристика, і виконує як адаптивні, так і дезадаптивні функції. У юнацькому віці, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю та пошуком ідентичності, соціальні мережі виступають важливим чинником впливу, здатним як підтримувати розвиток, так і підвищувати рівень тривожності через соціальне порівняння та залежність від зовнішньої оцінки.

Отримані результати. Отримані результати засвідчили переважання середнього рівня залежності від соціальних мереж та тривожності, однак значна кількість респондентів має високі показники залежності і ситуативної тривожності. Встановлено сильні статистично значущі прямі зв'язки між залежністю від соціальних мереж і тривожністю (особистісною, ситуативною та соціальною), що підтверджує їх суттєвий вплив на емоційний стан молоді.

Значущість виконаної роботи та висновки. Дослідження має теоретичну й практичну значущість, оскільки підтверджує вплив соціальних мереж на розвиток тривожності у юнацькому віці.

Прогнозовані припущення про розвиток об'єкту та предмету дослідження. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм профілактики тривожності та формування безпечної цифрової поведінки молоді.

Ключові слова: *тривожність, юнацький вік, соціальні мережі, залежність від соціальних мереж, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, соціальна тривожність, психоемоційний стан.*

SUMMARY

The total volume of the qualification work is 54 pages, the work contains 1 table, 3 figures, the list of sources used includes 45 items, and 4 appendices.

The object of the study is anxiety in adolescence.

The subject of the study is social networks as a factor in the development of anxiety in adolescence.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of social networks on the development of anxiety in adolescence.

Research methods: analysis, generalization, comparison, systematization; observation, testing, conversation; qualitative and quantitative analysis of the results of the empirical study, K. Pearson correlation coefficient.

Main theoretical propositions. Anxiety is a complex psychological phenomenon that manifests itself both in the form of situational reactions and as a stable personality characteristic, and performs both adaptive and maladaptive functions. In adolescence, which is characterized by increased emotional sensitivity and the search for identity, social networks act as an important factor of influence, capable of both supporting development and increasing the level of anxiety through social comparison and dependence on external evaluation.

Results. The results showed a prevalence of medium levels of social media addiction and anxiety, however, a significant number of respondents have high levels of addiction and situational anxiety. Strong statistically significant direct relationships were established between social media addiction and anxiety (personal, situational and social), which confirms their significant impact on the emotional state of young people.

Significance of the work performed and conclusions. The study has theoretical and practical significance, as it confirms the influence of social networks on the development of anxiety in adolescence.

Projected assumptions about the development of the object and subject of the study. The results obtained can be used to develop anxiety prevention programs and form safe digital behavior of young people.

Keywords: *anxiety, adolescence, social networks, social network addiction, situational anxiety, personal anxiety, social anxiety, psychoemotional state.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ... Error!	
Bookmark not defined.	
1.1. Сутність поняття «тривожність» у сучасному науковому дискурсі Error! Bookmark not defined.	
1.2. Психологічна характеристика юнацького віку Error! Bookmark not defined.	
1.3. Вплив соціальних мереж на розвиток тривожності в юнацькому віці Error! Bookmark not defined.	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ Error!	
Bookmark not defined.	
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження Error! Bookmark not defined.	
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження Error! Bookmark not defined.	
ВИСНОВКИ	8
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій, зокрема соціальних мереж, які стали невід'ємною частиною щоденного життя молоді. Для юнацького віку, що є критичним етапом становлення особистості, інтенсивна онлайн-комунікація виконує як чинником соціалізації, так і тригером формування емоційних порушень. Соціальні мережі забезпечують швидкий доступ до інформації, розширюють можливості спілкування, формують почуття належності до певних груп. Водночас вони створюють підґрунтя для розвитку емоційної нестабільності, порівнянь себе з іншими, страху виключення та надмірної чутливості до соціальної оцінки.

У юнацькому віці особливо інтенсивно формуються механізми самоприйняття, самооцінки та соціальної ідентичності. Надмірна залученість до соціальних мереж може сприяти розвитку внутрішньої напруги, відчуття невідповідності, переживання тривоги та емоційної вразливості. Проблема ускладнюється тим, що тривожність часто не усвідомлюється самими молодими людьми як психологічна проблема, а її прояви можуть маскуватися під звичайні поведінкові реакції.

Питання тривожності стало предметом наукових розвідок таких дослідників, як Д. Доллард, К. Ізард, М. Міллер, М. Кляйн, Я. Стреляу, Ч. Спілбергер, К. Хорні, М. Шайер та ін. У контексті сучасних соціально-психологічних викликів дослідження взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами та рівнем тривожності в юнацькому віці набуває особливої актуальності, оскільки воно має не лише теоретичну, а й важливу практичну значущість – для розробки програм профілактики тривожних розладів та підтримки психологічного благополуччя молоді.

Актуальність зумовила вибір теми дослідження: «Соціальні мережі як чинник розвитку тривожності в юнацькому віці».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток тривожності в юнацькому віці.

Для досягнення мети необхідно вирішити наступні **завдання дослідження**:

1. Визначити сутність поняття «тривожність» у сучасному науковому дискурсі та надати психологічну характеристику юнацького віку.
2. Обґрунтувати вплив соціальних мереж на розвиток тривожності в юнацькому віці.
3. Емпірично дослідити вплив соціальних мереж на виникнення тривожності у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – тривожність в юнацькому віці.

Предмет дослідження – соціальні мережі як чинник розвитку тривожності в юнацькому віці.

Для досягнення мети та розв'язання завдань дослідження використано такі **методи дослідження**: теоретичні: аналіз наукової літератури з метою визначення сутності поняття «тривожність»; узагальнення, порівняння, систематизація для виокремлення основних понять дослідження; емпіричні: діагностичні (тестування; бесіда) з метою перевірки проявів тривожності в юнацькому віці; психодіагностичні методики: «Шкала тривожності» Спілбергера (STAI); шкала соціальної тривожності Лібовіца; шкала залежності від соціальних мереж Бергена; математико-статистичні: якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, коефіцієнт кореляції К. Пірсона для визначення впливу соціальних мереж на розвиток тривожності в юнацькому віці.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводили на базі Рівненського державного гуманітарного університету. У дослідженні взяли участь студенти 4-х курсів у кількості 36 осіб.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були апробовані на I Всеукраїнській заочній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології

особистості та професійного становлення» (м. Рівне, 24 квітня 2026 р.). За матеріалами дослідження опубліковано тези доповіді на тему «Соціальні мережі як чинник розвитку тривожності в юнацькому віці».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 45 джерел та 4 додатків на 6 сторінках; ілюстрована 3 рисунками та 1 таблицею. Загальний обсяг роботи – 54 сторінки.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми впливу соціальних мереж на розвиток тривожності у юнацькому віці можна сформулювати такі висновки.

1. Визначено сутність поняття «тривожність» у сучасному науковому дискурсі та надано психологічну характеристику юнацького віку. Аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феномена тривожності дає підстави стверджувати, що це складне психологічне утворення, яке поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні компоненти. У науковому дискурсі чітко простежується розмежування понять «тривога» як ситуативного емоційного стану та «тривожність» як відносно стійкої індивідуально-психологічної характеристики, що визначає схильність особистості до переживання занепокоєння в широкому спектрі життєвих ситуацій. Встановлено, що тривожність виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функцію: за помірного рівня вона сприяє мобілізації ресурсів і підвищенню ефективності діяльності, тоді як надмірна інтенсивність або тривала фіксація цього стану може призводити до порушення психічної рівноваги, зниження продуктивності та формування психологічних розладів. Різні теоретичні підходи (психоаналітичний, гештальтпсихологічний, екзистенціальний, діяльнісний) розкривають різні аспекти цього феномена, що підтверджує його міждисциплінарний характер та складність інтерпретації. Важливим є також те, що тривожність формується під впливом комплексу чинників: біологічних, соціальних і психологічних, а її прояви залежать від індивідуальних особливостей особистості, умов соціалізації та життєвого досвіду.

Узагальнення наукових підходів до психологічної характеристики юнацького віку дозволяє визначити його як складний, динамічний і водночас сенситивний етап розвитку особистості, що супроводжується глибокими змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Центральним

новоутворенням цього періоду виступає формування особистісної ідентичності, світогляду, системи цінностей та готовності до самостійного життєвого вибору, що визначає подальшу траєкторію розвитку людини. Юнацький вік характеризується поєднанням прагнення до автономії та потреби у соціальному схваленні, що зумовлює внутрішню суперечливість, емоційну напруженість і підвищену чутливість до зовнішніх впливів. Активний розвиток самосвідомості, рефлексії, міжособистісних взаємин і системи життєвих орієнтирів відкриває значні можливості для особистісного зростання, однак підвищує вразливість до стресогенних чинників і ризик виникнення психологічних труднощів. Особливу роль у цей період відіграє соціальне середовище, зокрема взаємодія з однолітками, формування дружніх і романтичних стосунків, а також вплив сучасного інформаційного простору. Підвищена залежність від соціального схвалення, нестабільність самооцінки та кризові явища, пов'язані з процесом самовизначення, можуть сприяти виникненню емоційної нестійкості та тривожних переживань.

2. Обґрунтовано вплив соціальних мереж на розвиток тривожності в юнацькому віці. Соціальні мережі виступають важливим соціально-психологічним середовищем, що забезпечує реалізацію базових потреб юнаків у спілкуванні, самовираженні, соціальному визнанні та формуванні ідентичності. Водночас інтенсивне занурення у цифровий простір супроводжується низкою ризиків, пов'язаних із порушенням емоційної рівноваги та зростанням тривожності. Встановлено, що специфіка онлайн-комунікації, зокрема можливість конструювання віртуальної ідентичності, постійне соціальне порівняння, орієнтація на зовнішню оцінку та редукція безпосередніх міжособистісних контактів, може сприяти формуванню внутрішньої невпевненості, емоційної напруженості та підвищеної тривожності. Особливо вразливими до такого впливу є юнаки, для яких характерні нестабільність самооцінки, активний пошук ідентичності та залежність від соціального схвалення. Аналіз сучасних наукових досліджень підтверджує наявність статистично значущого зв'язку між активністю у

соціальних мережах і підвищенням рівня тривожності. Часте використання соціальних платформ асоціюється з розвитком психоемоційних порушень, зокрема тривожних станів, що може проявлятися у зниженні самооцінки, порушенні сну, посиленні соціальної ізоляції та переживанні негативного соціального досвіду.

3. Емпірично досліджено вплив соціальних мереж на виникнення тривожності у юнацькому віці. Встановлено, що у структурі залежності домінує середній рівень (61,2%), тоді як високий рівень виявлено у 27,7% респондентів, а низький – лише у 11,1%, що свідчить про значну поширеність проблемного використання соціальних мереж серед молоді. Аналіз тривожності показав переважання середнього рівня як особистісної (77,8%), так і ситуативної (63,8%) тривожності, проте звертає на себе увагу суттєво вищий відсоток високої ситуативної тривожності (30,6%) порівняно з особистісною (8,4%). Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано лише у 5,6% досліджуваних, що вказує на загальну тенденцію до підвищеного емоційного напруження у більшості юнаків. У структурі соціальної тривожності домінує помірний рівень (61,1%), водночас виражена тривожність спостерігається у 25,0% респондентів, сильна – у 5,6%, а низька – у 8,3%, що підтверджує наявність значної частки молоді з труднощами соціальної адаптації. Ключовим результатом дослідження є встановлення сильних прямих кореляційних зв'язків між залежністю від соціальних мереж і тривожністю: для особистісної тривожності $r=0,804$ при $p<0,001$, для ситуативної – $r=0,859$ при $p<0,001$, для соціальної – $r=0,808$ при $p<0,001$.

Отже, соціальні мережі здійснюють вплив на емоційну сферу молоді: вони не лише підсилюють ситуативні тривожні реакції, але й пов'язані з розвитком стійких форм тривожності та труднощами соціальної адаптації. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення даної проблеми та розробки профілактичних заходів, спрямованих на формування здорових моделей цифрової поведінки.