

адаптації та збереження ментального здоров'я, що є важливою умовою не лише для успішного навчання, а й для майбутньої ролі молоді у відновленні держави.

Список використаних джерел:

1. Арутюнова Д.Ю. Психологічні особливості зниження тривожності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Національний авіаційний університет, 2023. 71 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/86c912ef-95d9-49cc-b7fa-454061afd544> (дата звернення: 14.04.2025)
2. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Журнал "Psychology Travelogs"*, 2024. 115-125 с. URL: https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/159?utm_source (дата звернення: 13.04.2025)
3. Прохоренко Я.С. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, Київ 2022. 9 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/items/c35ebac4-d469-49dd-9b9d-8ef82ce79bdf> (дата звернення: 13.04.2025)
4. Савіщенко В. Розвиток стресостійкості особистості ЗВО в умовах воєнного стану: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро 2024. 98–99 с. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/14325?utm_source (дата звернення: 14.04.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-23>

Ширшова М. О.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Такі інтернет-платформи, як Instagram, TikTok і Facebook, відкривають безліч можливостей для спілкування, самовираження та отримання інформації. Проте, надмірне використання соціальних мереж може викликати психологічні проблеми, серед яких

тривожність займає одне з провідних місць. Особливо важливим є вивчення цього феномену в контексті юнацького віку, саме в цей період відбувається формування самооцінки, ідентичності та емоційної стійкості. Проблема набуває ще більшої ваги в умовах сучасної цифрової реальності, де вплив соціальних мереж на психіку зростає з кожним роком. Дослідження у цій сфері дозволять краще зрозуміти взаємозв'язок між використанням соціальних платформ та рівнем тривожності й розробити ефективні стратегії для мінімізації їх негативного впливу.

Науковці відзначають як позитивні, так і негативні наслідки впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Згідно з теорією соціального порівняння [6], юнаки схильні оцінювати себе через призму чужих досягнень, що може спричиняти підвищену тривожність та невпевненість у собі. постійний контакт із відфільтрованими образами успішного життя інших людей викликає у користувачів відчуття невідповідності власним очікуванням, що посилює стрес та емоційну напругу.

Тривожність – це особистісна риса, що проявляється у схильності до надмірного хвилювання та переживань у ситуаціях, які людина сприймає як потенційно небезпечні. При цьому загроза має психологічний, а не фізичний характер і є суто суб'єктивною. Вона може виникати в умовах конфлікту, соціального порівняння з тими, хто має певні переваги, або конкуренції, що провокує емоційну напругу та невпевненість у власних можливостях [1].

Дослідження особливостей прояву тривожності, пов'язаної з активним використанням соціальних мереж, було проведене Філоненко Ю. на базі Криворізького державного педагогічного університету серед студентів факультету іноземних мов. Загальна кількість респондентів склала 47 осіб віком 19–20 років, вибір респондентів, ймовірно, був цілеспрямованим. Отримані результати свідчать, що майже третина студентів (27% і 37%) мають високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Виявлено, що студенти з високою реактивною тривожністю гостро реагують на інформацію в соціальних мережах, особливо у стресових ситуаціях (наприклад, кібербулінг, порівняння з іншими користувачами, негативні коментарі) [4, с. 91-93].

Також результати дослідження Філоненко Ю. свідчать, що підвищена активність у соціальних мережах сприяє виникненню інформаційного перевантаження, що негативно впливає на емоційний стан студентів, знижує їхню стійкість до стресу та може стати причиною зниження самооцінки. Високий рівень тривожності може перешкоджати формуванню позитивної самоідентичності та ускладнювати соціальну адаптацію в реальному житті.

На думку Козлової М. негативні наслідки використання соціальних мереж пов'язані з низкою факторів, серед яких постійний тиск досягнення ідеалізованих стандартів, соціальне порівняння, недостатня підтримка з боку оточення та вплив негативного контенту. Одним із ключових чинників, що впливає на психічне здоров'я молоді, є ідеалізований образ життя, який створюють користувачі соціальних мереж. Спотворене уявлення про реальність може викликати незадоволення власним життям, загострювати відчуття невідповідності очікуванням і сприяти зниженню самооцінки, що, своєю чергою, підвищує рівень стресу. Додатковий негативний вплив чинять кібербулінг, що проявляється через образливі коментарі та агресивну поведінку в мережі, а також надмірний потік інформації, який спричиняє когнітивне перевантаження та емоційну втому. Усе це створює несприятливе середовище для психічного благополуччя молоді, підвищуючи ризик розвитку тривожності та інших емоційних розладів [2].

Підвищена чутливість до критики робить юнаків вразливими, схильними сумніватися у власній індивідуальності та рішеннях, що може спричиняти зростання тривожності. Як показали дослідження Мітіної С. В., юнаки, які надмірно занурюються у віртуальний простір, мають низький рівень саморегуляції та схильність пояснювати події у своєму житті зовнішніми обставинами. Це може зумовлювати уникнення реальних соціальних контактів та загострювати почуття внутрішньої напруженості [3].

Аналіз наукових джерел показав, що юнацький вік є особливо вразливим періодом, коли формується самооцінка та ідентичність, що посилює чутливість до впливу медіа-контенту. На думку Кейсі А. Е. з метою зниження негативного впливу соціальних мереж на психічний стан, необхідно впроваджувати заходи, спрямовані на розвиток критичного мислення, обмеження часу, проведеного в мережах, а також освітні програми, які допоможуть юнакам краще розуміти ризики цифрового середовища [5].

Гендерні та культурні аспекти впливають на реакцію молоді на соціальне порівняння та кібербулінг, що потребує персоналізованих методик підтримки. Освітні програми з медіаграмотності сприятимуть розвитку критичного мислення й стійкості до негативного контенту. Інтеграція онлайн-платформ для моніторингу емоційного стану та створення груп підтримки допоможе молоді долати стресові ситуації. Вивчення впливу соцмереж на самооцінку та поведінкові зміни дозволить глибше зрозуміти їхні довгострокові наслідки й розробити ефективні стратегії підтримки [7].

Отже, підсумовуючи вищенаведене можна зазначити, що соціальні мережі справляють значний вплив на психічне здоров'я молоді, зокрема на рівень тривожності. Основними факторами, що спричиняють

підвищену тривожність, є постійне порівняння себе з іншими, перенасичення інформацією, кібербулінг, а також надмірне занурення у соціальні мережи. Особливу увагу слід приділяти популяризації психологічної допомоги, щодо зниження тривожності, впровадження тренінгів саморегуляції, навчання технікам управління стресом, а також необхідно формування у молоді медіакультури, адекватної мотивації до користування соціальними мережами.

Список використаних джерел:

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120–128 с.
2. Козлова М. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я: український контекст. Одеса: Видавництво "Одеський університет", 2017. С. 23-42.
3. Мітіна С.В. Проблема формування ідентичності особистості у віртуальному просторі. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020, Вип. 14. С. 65-76
4. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. С. 86–94. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7219> (дата звернення: 25.03.2025)
5. Casey A. E. Social media and teen mental health. *The Annie E. Casey Foundation*. URL: <https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health> (date of access: 28.03.2025).
6. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
7. Firth J., Torous J., Carney R. Digital technologies in the treatment of anxiety: recent innovations and future directions – PMC. *PMC Home*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7006989/>