

**Шейх Халіль Л.**

*студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія»  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського  
Науковий керівник: Мітіна С. В.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Навчально-наукового гуманітарного інституту  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується тотальною цифровізацією, де соціальні мережі стають домінуючим простором соціалізації молоді. Питання впливу віртуальної комунікації на ментальне здоров'я особистості набуває особливої гостроти, оскільки надмірна зануреність у цифровий контент може виступати потужним стресогенним чинником. Вивчення особливостей стресостійкості та життєстійкості в контексті використання соціальних мереж є актуальним для розуміння механізмів адаптації сучасної молоді до умов постійної інформаційної напруги [1, с. 6].

Проблема стресостійкості та впливу цифрового середовища на особистість неодноразово ставала предметом наукових розвідок. Теоретичні підходи до дослідження стресостійкості та резильєнтності розкрито у працях З. Блінової, О. Бондаренко, М. Корольчука, а також у фундаментальних дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкман, де акцент зроблено на когнітивному оцінюванні стресу та виборі копінг-стратегій [2, с. 14]. Питання віртуальної комунікації та її впливу на формування ідентичності в юнацькому віці досліджували С. Мітіна, М. Кулицька та П. Валкенбург, вказуючи на трансформацію емоційної сфери під впливом соціальних медіа.

Результати теоретичного аналізу проблеми дають підстави стверджувати, що соціальні медіа формують специфічне «середовище порівняння», де систематичне спостереження за штучно ідеалізованими образами інших користувачів провокує девальвацію власного досвіду та зростання соціальної тривожності [3, с. 188]. Вплив цифрового простору на стресостійкість реалізується через механізми когнітивного перевантаження та формування фрагментарності мислення, що суттєво обмежує здатність молоді до глибокої рефлексії та конструктивного вирішення життєвих суперечностей [5, с. 4]. Окрім того, віртуальна

комунікація часто підміняє реальні копінг-ресурси, створюючи ілюзію підтримки, яка нівелюється при зіткненні з реальними життєвими викликами [4, с. 204].

Варто підкреслити, що в сучасній психологічній науці проблема впливу соціальних мереж на стресостійкість розглядається крізь призму інтеграції когнітивно-поведінкового та соціокультурного підходів. Зокрема, відповідно до положень теорії резильентності, стресостійкість формується як динамічна система взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов середовища, де цифровий простір виступає одночасно як ресурсом, так і фактором ризику [1, с. 10]. У межах когнітивної теорії стресу наголошується, що ключову роль відіграє процес інтерпретації інформації: надлишковий інформаційний потік у соціальних мережах ускладнює адекватне оцінювання ситуацій, що підвищує рівень психологічної напруги [2, с. 15].

Крім того, дослідження впливу соціальних мереж демонструють, що механізми соціального порівняння активізують формування заниженої самооцінки та внутрішньої напруженості, що прямо впливає на зниження адаптаційного потенціалу молоді [3, с. 190]. Водночас залежність від цифрової взаємодії поступово трансформує структуру копінг-стратегій, зміщуючи акцент із активного подолання труднощів на уникнення та емоційне реагування [4, с. 205]. У контексті зарубіжних досліджень також підкреслюється, що інтенсивне використання інтернету може знижувати якість міжособистісних контактів і рівень соціальної підтримки, яка є важливим буфером стресу [5, с. 3].

Психологічна сутність стресостійкості молоді полягає у здатності зберігати стабільність та продуктивність діяльності в умовах стресу, що безпосередньо корелює з рівнем життєстійкості особистості. Для сучасної молоді цифрова зануреність часто стає засобом компенсації дефіциту реального спілкування, проте водночас вона може провокувати феномен «цифрової безпорадності» та зниження вольового контролю [4, с. 201].

З огляду на актуальність проблеми нами було проведено емпіричне дослідження на базі ВСП «Київський фаховий коледж міського господарства ТНУ ім. В.І. Вернадського» серед студентів (24 особи). Для діагностики було використано: тест на інтернет-аддикцію К. Янг, шкалу стресу Холмса-Раге та тест життєстійкості С. Мадді.

Результати дослідження виявили тривожну тенденцію: у більшості респондентів спостерігається низький рівень життєстійкості за всіма трьома компонентами (залученість, контроль, прийняття ризику). Зокрема, аналіз протоколів показав, що студенти з високим рівнем цифрової зануреності демонструють виражену схильність до синдрому навченої безпорадності. На прикладі респондента №8 встановлено, що

неконтрольоване використання соціальних мереж як основного способу «втечі» від реальності призводить до песимістичного стилю інтерпретації подій та глобальних негативних узагальнень щодо майбутнього [4, с. 210].

Водночас було зафіксовано, що низький показник за шкалою «Контроль» свідчить про впевненість молоді у власній неспроможності впливати на життєві ситуації, що робить їх більш вразливими до інформаційного стресу. Проте результати апробації тренінгових вправ («Цифровий детокс», «Коло впливу») продемонстрували потенціал до підвищення рефлексії та поступової зміни атрибутивного стилю студентів у бік більшої суб'єктності [1, с. 112].

Специфіка впливу соціального порівняння та кіберцькування на молодь зумовлена також гендерними й соціокультурними чинниками, що обґрунтовує необхідність персоналізації превентивних заходів. Пріоритетними напрямками є розвиток медіакомпетентності та критичного мислення через відповідні освітні програми. Цифрові рішення для моніторингу емоційного добробуту в поєднанні з соціальною підтримкою стануть інструментами подолання стресу. Системне вивчення кореляції між використанням соцмереж, стресостійкістю та самооцінкою є підґрунтям для формування довготривалих стратегій психологічного супроводу. [4, с. 213]

Отже, результати дослідження свідчать про деструктивний вплив надмірної зануреності в соціальні мережі на стресостійкість молоді. Вибір конструктивних способів подолання стресу та рівень життєстійкості більше залежать від здатності особистості до усвідомленої саморегуляції та критичного сприйняття цифрового контенту, ніж від стажу користування мережею.

### **Список використаних джерел:**

1. Блінова З. В. Психологія резильєнтності особистості : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 324 с.
2. Бондаренко О. С. Теоретичні підходи до дослідження стресостійкості особистості. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2018. Вип. 64. С. 12–18.
3. Мітіна С. В. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. 2020. Т. 31 (70), № 2. С. 188–193.
4. Черевко С. С. Психологічні аспекти залежності від соціальних мереж у студентському віці. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 201–215.

5. Valkenburg P. M., Peter J. Social Consequences of the Internet for Adolescents. *Current Directions in Psychological Science*. 2015. Vol. 18(1). P. 1–5.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-12>

**Шкатулова А. І.**

*студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія»  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського  
Науковий керівник: Мігіна С. В.,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Навчально-наукового гуманітарного інституту  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ АВТОРИТАРНОГО СТИЛЮ ВИХОВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ: МІЖНАРОДНИЙ ОГЛЯД**

Підлітковий вік є критичним етапом фізичного та психічного розвитку, що виступає перехідною фазою від дитинства до дорослого життя та визначає формування характеру й ціннісних орієнтацій особистості. Наукові дослідження підтверджують, що стиль батьківського виховання є одним із ключових детермінантів ментального здоров'я підлітків [7].

Проблема деструктивного впливу авторитарних методів виховання набуває особливої гостроти у сучасному глобалізованому світі. Авторитарність батьків часто стає предиктором серйозних поведінкових ризиків: від схильності до небезпечних соціальних практик до формування проблемного використання цифрових технологій та інтернет-залежності.

Вивчення та систематизація даних міжнародних досліджень дозволяє не лише розширити існуючі уявлення про вплив авторитарного стилю на підлітків, а й глибше зрозуміти механізми формування резильєнтності підростаючого покоління в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: вивчити та систематизувати дані міжнародних досліджень про вплив авторитарного батьківства на дітей підліткового віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних літературних джерел.