

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЦИФРОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Регурецька Ольга

Соціальні трансформації, спричинені воєнним станом в Україні, дійсно мають глибокий вплив на психологічний стан молоді. Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, і в умовах нестабільності молоді люди стикаються з підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю щодо майбутнього та емоційним виснаженням. Дослідження показують (І.Бех, С. Максименко, Т. Титаренко, молоді, зокрема у сфері освіти, працевлаштування та соціальної інтеграції. Втрата стабільності та безпеки може призводити до хронічного стресу, що впливає на когнітивні процеси, мотивацію та здатність до прийняття рішень. Важливим аспектом є формування механізмів адаптації, які допомагають молоді зберігати психологічну стійкість в умовах воєнного стану [1–3].

Метою дослідження є обґрунтування ролі соціального середовища в формуванні тривожності у юнаків в умовах воєнного стану та цифрової реальності.

Одним із ключових факторів підтримки молоді є розвиток програм психологічної допомоги, освітніх ініціатив та соціальних проєктів, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості. Важливо створювати умови для відкритого діалогу, підтримки та розвитку навичок саморегуляції, що допоможе молодим людям краще адаптуватися до нових реалій. Одним із провідних факторів формування тривожності є соціальне середовище – як мікро-, так і макрорівня. Під *мікросередовищем* маються на увазі найближчі соціальні зв'язки індивіда: сім'я, однолітки, освітнє середовище. В той час як *макросередовище* охоплює вплив медіа, державних інституцій, загальну атмосферу в суспільстві, політичну ситуацію та соціальні загрози. Війна, інформаційна напруга, вимушене переселення, відчуття небезпеки формують у молоді стан постійної психологічної готовності до загрози [2, 3].

Цифрова реальність також має значний вплив. Постійний доступ до інформації про війну через соціальні мережі та новинні ресурси може спричиняти інформаційне перевантаження та підвищувати рівень стресу. Водночас онлайн-спільноти можуть слугувати джерелом підтримки та допомагати молоді адаптуватися до нових умов. Воєнний стан в Україні, постійна присутність теми небезпеки, втрати, невизначеності в медіапросторі створюють для юнацтва зону хронічної напруги. Значну роль у підсиленні тривожних станів відіграють соціальні мережі, зокрема TikTok, Instagram, Telegram, які водночас є джерелом новин, взаємодії й порівнянь. Поширення тривожного контенту, чуток, фейкової інформації, а також надмірне залучення до віртуальної реальності формують своєрідну «цифрову гіперчутливість» до негативу, що провокує або посилює тривожність. Часто молоді люди, зіштовхуючись із війною в медіа, переживають події на рівні травматичного досвіду, навіть якщо фізично не перебувають у зоні бойових дій [1, 3].

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні тривожності у юнаків, особливо в умовах воєнного стану та цифрової реальності. Війна створює нестабільність, невизначеність і загрозу, що значно впливає на емоційний стан молоді. Соціальні фактори, такі як сімейна атмосфера, підтримка друзів, доступ до психологічної допомоги та рівень соціальної інтеграції, можуть як посилювати, так і зменшувати рівень тривожності. Дослідження показують, що юнаки, які не мають ефективної соціальної підтримки, схильні до формування внутрішніх конфліктів, зниження самооцінки, уникнення міжособистісної взаємодії, що може сприяти розвитку тривожних розладів. Психологи також відзначають, що надмірна вимогливість з боку дорослих, відсутність визнання, порівняння з іншими в успішності, фізичній привабливості, популярності – все це формує у молоді глибокий страх невідповідності й провокує тривожність [1, 2].

Соціальне середовище впливає на особистість через соціальні ролі, стереотипи та очікування. У юнацькому віці важливим є питання самоідентифікації,

тож конфлікт між "соціально бажаним образом" і реальним "Я" часто викликає емоційну нестабільність. За умов невизначеності майбутнього, юнаки схильні до катастрофізації, песимістичних сценаріїв, що може проявлятися у формі генералізованої тривожності [2, 3].

Отож, соціальне середовище виконує як підтримувальну, так і деструктивну роль у контексті тривожності. Позитивний вплив спостерігається тоді, коли середовище є ресурсним: приймаючим, підтримуючим, безпечним. Для подолання негативного впливу потрібна системна психопрофілактична робота, яка має охоплювати як індивідуальні консультації, так і групові тренінги, розвиток емоційного інтелекту, навичок стресостійкості, критичного мислення та цифрової гігієни.

Таким чином формування психологічної стабільності юнаків потребує спільних зусиль сім'ї, освітнього середовища, суспільства та державних інституцій. Важливо формувати в молоді навички адаптації, емоційної грамотності, внутрішньої опори, що дасть змогу протистояти тривожним викликам сьогодення. Дослідження показують, що тривожність у юнаків в умовах війни проявляється через емоційні та фізичні симптоми, такі як дратівливість, перепади настрою, труднощі з концентрацією уваги, безсоння та напруження м'язів. Важливим аспектом є розробка програм психологічної підтримки, які допомагають молоді справлятися з тривожністю та розвивати навички емоційної стійкості.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. К. : Либідь, 2012. 352 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. К. : Центр учбової літератури, 2014. 608 с.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: теоретико-методологічний підхід. К. : КМ