

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

Ревус Анжела

Активне використання соціальних мереж стало звичною частиною повсякденного життя молоді. Вони виконують комунікативну, інформаційну та підтримувальну функції, однак водночас можуть посилювати психологічне напруження. Особливої уваги потребує зв'язок між постійною онлайн-активністю, залежністю від зовнішньої оцінки, інформаційним перевантаженням і ризиком емоційного вигорання. Емоційне вигорання розглядається не лише як тимчасова втома, а як поступове виснаження емоційних, когнітивних і мотиваційних ресурсів особистості [3, с. 2].

**Метою** публікації є теоретичне обґрунтування психологічних передумов емоційного вигорання молоді в умовах використання соціальних мереж.

Молодь є особливо вразливою до емоційного вигорання через нестабільність самооцінки, потребу в соціальному схваленні, формування життєвих цілей і недостатню сформованість механізмів саморегуляції. Психологічне благополуччя молодої людини значною мірою залежить від здатності діяти автономно, зберігати внутрішню мотивацію та відчувати контроль над власним життям [2, с. 34]. Якщо ці механізми послаблені, зовнішні стимули швидко починають визначати емоційний стан.

Соціальні мережі посилюють цей процес, оскільки створюють простір постійного порівняння й оцінювання. Лайки, коментарі, кількість переглядів і реакції інших користувачів можуть ставати для молоді показником власної значущості. У такій ситуації самооцінка втрачає стабільність і дедалі більше залежить від зовнішнього цифрового зворотного зв'язку. Водночас соціальні мережі можуть підтримувати відчуття соціальної включеності, що позитивно впливає на психологічне благополуччя молоді [1, с. 22]. Отже, їхній вплив є суперечливим.

Важливою передумовою вигорання є інформаційне перевантаження. Постійне оновлення стрічки, велика кількість повідомлень, швидка зміна контенту

й необхідність реагувати на соціальні сигнали виснажують увагу. Молодь може відчувати втому навіть тоді, коли формально перебуває у стані відпочинку. Це пов'язано з тим, що психіка продовжує працювати в режимі постійної активації.

Окреме значення має соціально-медійна залежність. За даними T. Feng, X. Zhao, Y. Guo, Y. Zhou, залежність від соціальних мереж пов'язана з показниками психічного здоров'я та академічного вигорання студентів [4, с. 3]. Це свідчить, що надмірна цифрова активність може не лише супроводжувати емоційне виснаження, а й бути чинником його посилення. Особливо ризикованою є ситуація, коли соціальні мережі використовуються як спосіб уникнення стресу, навчальних обов'язків або негативних переживань.

Емоційне вигорання молоді в умовах активного використання соціальних мереж формується під впливом кількох взаємопов'язаних чинників: нестійкої самооцінки, залежності від соціального схвалення, інформаційного перевантаження, дефіциту відновлення та слабкої саморегуляції. Соціальні мережі не можна оцінювати лише як негативний чинник, оскільки вони також забезпечують комунікацію й підтримку. Проте за умов надмірного використання вони здатні посилювати емоційне напруження та сприяти вигоранню.

Перспективним є емпіричне вивчення зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж, рівнем соціально-медійної залежності та показниками емоційного вигорання молоді. Доцільно також дослідити роль самооцінки, тривожності та якості сну як можливих посередників цього зв'язку.

#### **Список використаних джерел**

1. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Вісник Національного університету оборони України. 2023.
2. Сердюк Л. З., Данильченко Т. В., Турбан В. В. та ін. Психологія самодетермінації психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/>
3. Шкраб'юк В., Біляк Н. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений. 2020.
4. Feng T., Zhao X., Guo Y., Zhou Y. The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: a network analysis. Heliyon. 2025.