

## ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Нароган Дар'я

У сучасному постіндустріальному суспільстві процес цифровізації набув тотального характеру, трансформуючи соціальні мережі з допоміжного інструменту комунікації у домінантне середовище соціалізації особистості. Особливої гостроти ця проблема набуває у контексті життєдіяльності здобувачів вищої освіти, для яких віртуальний простір стає основним полем самопрезентації та критерієм соціального успіху [3]. Феномен «цифрової тривожності» сьогодні розглядається як багатогранна детермінанта, що суттєво деформує психоемоційний стан молоді, призводячи до зниження когнітивної продуктивності та порушення адаптаційних механізмів. Насильницький вплив надмірного інформаційного потоку, що генерується соціальними платформами, за своїми наслідками може бути порівняний із системним психологічним тиском, оскільки він створює умови для постійної емоційної напруженості та фрустрації базових потреб особистості у безпеці та визнанні [1].

Домашнє середовище, яке в класичній психологічній парадигмі традиційно інтерпретувалося як простір безпеки та «зона психологічного комфорту», у сучасних реаліях цифрової трансформації суспільства дедалі частіше трансформується у місце «цифрового полону». У цьому специфічному просторі замість очікуваної реальної міжособистісної взаємодії та емоційного відновлення відбувається деструктивне поглинання індивіда алгоритмами медіапростору, що диктують власні правила сприйняття дійсності. Науковий аналіз актуальних досліджень переконливо свідчить, що інтенсивне та неструктуроване використання соціальних мереж провокує виникнення низки специфічних деструктивних патернів, серед яких особливе місце посідає синдром FOMO (*Fear of Missing Out*). Цей феномен соціально-психологічного генезу характеризується нав'язливим страхом втрати соціального зв'язку або пропуску важливої інформації, що

безпосередньо корелює з критично високими показниками реактивної тривожності.

Як зазначають провідні вітчизняні дослідники, тривожність у студентському віці за своєю природою є надзвичайно лабільним та пластичним утворенням, яке під агресивним впливом зовнішніх техногенних стимулів здатне до швидкої трансформації. Зокрема, спостерігається небезпечна тенденція, коли під тиском інформаційного перенасичення тривожність переходить межі стійкої особистісної риси й маніфестує як гострий ситуативний стан, що супроводжується психосоматичними розладами та потребує негайної фахової психологічної корекції [2]. У цьому контексті сім'я як первинний інститут соціалізації та вища освітня установа як середовище професійного становлення сьогодні постають перед глобальним викликом – необхідністю формування культури цифрової гігієни та медіаграмотності.

Неконтрольоване медіаспоживання, яке часто набуває ознак адиктивної поведінки, не лише руйнує базову емоційну стабільність здобувачів освіти, а й стає катализатором розвитку глибоких депресивних тенденцій та почуття соціальної відчуженості. Механізм цього впливу реалізується через постійне перебування індивіда у стані «когнітивного очікування» та порівняння власного реального життя з ідеалізованими цифровими симулякрами, що в кінцевому підсумку веде до девальвації власного досвіду та формування вивченої безпорадності перед обличчям безперервного потоку контенту. Таким чином, цифрова тривожність стає не просто суб'єктивним переживанням, а серйозним соціально-психологічним бар'єром, що перешкоджає гармонійному розвитку особистості студента в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Процес формування та закріплення тривожних станів у суб'єктів освітнього процесу в умовах інтенсивної цифрової активності має виражену циклічну природу, що за своєю архітектонікою є багато в чому аналогічною до динаміки розвитку класичних кризових станів особистості. Ця циклічність обумовлена специфікою роботи нейропсихологічних механізмів очікування та винагороди, які

деформуються під впливом постійної стимуляції медіаконтентом.

На початковому етапі – *фазі латентної когнітивної напруги* – відбувається приховане накопичення психоемоційної втоми, що виникає як закономірний наслідок інформаційного перевантаження (*information overload*). У цей період респонденти піддаються механізму несвідомого «горизонтального» соціального порівняння, де реальні аспекти власного буття вступають у дисонанс із ретельно сконструйованими, еталонними «ідеальними» образами інших користувачів. Це створює підґрунтя для формування базового відчуття недостатності власного життєвого досвіду, що поступово переростає у стійке занепокоєння, хоча зовні людина може зберігати звичний рівень функціонування.

Перехід до наступної стадії – *етапу маніфестної ескалації тривожності* – характеризується виходом негативних емоцій на поведінковий рівень. Тривожність втрачає свою латентність і набуває ознак клінічного стану, проявляючись у стійких порушеннях сну (інсомнії), підвищеній афективній дратівливості та втраті здатності до тривалої концентрації уваги. Ключовим симптомом цієї фази є виникнення компульсивного патерну поведінки – нав'язливого бажання безперервного моніторингу цифрових сповіщень (*nomophobia*), що виступає як невдала спроба психіки відновити контроль над інформаційним потоком та знизити рівень невизначеності.

Кульмінаційним моментом циклу є *фаза емоційного виснаження та деперсоналізації*, яка часто стає об'єктом хибної діагностики. Зовнішні прояви цієї стадії – апатія, емоційна холодність та зниження соціальної активності – нерідко помилково інтерпретуються оточенням як лінощі, байдужість або відсутність академічної мотивації. Проте в межах патопсихологічного аналізу ці ознаки слід розглядати як складну захисну реакцію психіки, спрямовану на консервацію залишків енергетичного ресурсу в умовах хронічного медіастресу [5].

Жертви такого «алгоритмічного тиску» та цифрової фрустрації демонструють

стійку втрату суб'єктної ініціативи, почуття екзистенційної безпорадності та виражену тенденцію до соціальної ізоляції (преференція віртуальних контактів перед реальними). Зазначена динаміка підтверджує критичну необхідність впровадження спеціалізованих методів пролонгованої психологічної допомоги та превентивних стратегій на базі університетських кризових центрів. Важливим елементом такої допомоги має стати не лише симптоматичне зниження тривожності, а й реструктуризація когнітивних установок студента, розвиток критичного ставлення до цифрових симулярів та відновлення здатності до реальної міжособистісної взаємодії як базового ресурсу психологічної стійкості.

Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволяє стверджувати, що сучасні соціальні мережі виступають не просто пасивним каналом передачі інформації, а потужним детермінуючим тригером формування складних психоемоційних станів у студентської молоді. Встановлено, що специфіка цифрової взаємодії здатна провокувати зростання як ситуативної (реактивної) тривожності, що виникає як миттєва відповідь на медіастимули, так і особистісної тривожності, яка закріплюється як стійка індивідуальна характеристика здобувача освіти внаслідок тривалого перебування у деструктивному віртуальному середовищі.

Обґрунтована у дослідженні циклічність цифрового стресу - від латентного накопичення напруги до фази емоційного виснаження - свідчить про глибоку інвазію алгоритмів соціальних платформ у структуру самосвідомості особистості. Виявлена кореляція між інтенсивністю медіаспоживання та індивідуально-психологічними характеристиками молоді (такими як схильність до перфекціонізму, низька самооцінка та дефіцит реальної соціальної підтримки) вказує на нагальну необхідність перегляду існуючих підходів до психологічного супроводу студентів. Це зумовлює потребу у розробці та впровадженні комплексних програм психопрофілактики, спрямованих на підвищення рівня цифрової грамотності, розвиток критичного мислення та опанування технік емоційної

саморегуляції в умовах інформаційного перевантаження.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі вбачаються у детальному вивченні внутрішніх ресурсів життєстійкості (*resilience*) особистості. Саме розвиток життєстійкості може виступати ключовим медіатором, що мінімізує негативний вплив віртуального середовища, трансформуючи деструктивний цифровий досвід у ресурс для саморозвитку та збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах сучасної глобальної цифровізації. Такий підхід дозволить не лише констатувати негативні наслідки впливу мереж, а й виявити конкретні психологічні механізми захисту, які допоможуть молоді залишатися адаптивними та цілісними у динамічному медіапросторі.

#### Список використаних джерел

1. Бондаренко О. С. Психологічне насильство як форма деструктивного впливу на особистість. *Часопис Київського університету права*. 2019. № 2. С. 12–17.
2. Вітюк Н. Р. Особливості прояву тривожності у студентської молоді в умовах сучасних викликів. *Психологічний часопис*. 2020. № 6. С. 108–115.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 600 с.
4. Приходько Г. І. Цифрова адикція та її вплив на психоемоційну стабільність особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 45–51.
5. Яблонська Т. М. Психологія розвитку особистості в системі сімейних взаємин : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 312 с.