

УДК 159.922:316.772

DOI 10.32342/3041-2196-2024-2-28-7

**І.В. ГАРКУША,**

*PhD з соціальних комунікацій, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро)*

**С.В. ДУБІНСЬКИЙ,**

*кандидат економічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» (м. Дніпро)*

## **СПЕЦИФІКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВЗАЄМОДІЇ З СОЦІАЛЬНИМИ МЕДІА**

У статті висвітлено специфіку тривожних станів молоді під час взаємодії з соціальними медіа. Незважаючи на низку переваг, що надають соціальні мережі, виявлено несприятливі наслідки надмірного використання соціальних мереж, такі як дефіцит реального спілкування і навпаки сперечання з близькими та сім'єю через надмірну заглибленість у життя в соціальних мережах.

Мета статті полягає у визначенні ступеня впливу різних платформ соціальних медіа (Instagram, Facebook, TikTok тощо) на розвиток різних видів тривоги, враховуючи відмінності у форматі контенту та взаємодії на цих платформах; у визначенні характеру й інтенсивності тривожних станів у молодих людей, пов'язаних із соціальними мережами.

У дослідженні використовувалися такі методи, як контент-аналіз першоджерел, систематизація, уточнення і узагальнення підходів до виявлення факторів, що сприяють виникненню тривоги і залежності, що виникають в результаті взаємодії з соціальними мережами.

Зазначено, що у психіці особистості існує дві емоції, які лежать в основі цього переживання та сотень інших подібних – це страх і тривога. Обидві є адаптивними реакціями організму на ситуації.

Визначено поняття: соціальні мережі та соціальні медіа. Соціальні медіа стали невіддільними від нашого особистого та професійного життя, значною мірою впливають на політичний сценарій країни. Зростання мереж 4G і 5G збільшило зв'язок між віртуальними мережами й реальним суспільством. Діяльність у соціальних мережах – обмін, лайки, обмін повідомленнями та інші види діяльності – посилюють стрес учасників соціальних мереж.

З'ясовано, що соціальна підтримка в реальному житті пов'язана зі зниженням депресії, тривоги та соціальної ізоляції, тоді як соціальна підтримка в соціальних мережах не була пов'язана з цими заходами щодо психічного здоров'я.

Доведено, що соціальні мережі провокують низку негативних змін у психіці та демонструють значний вплив на життя сучасної молоді. Усе частіше використовують платформи соціальних мереж для саморозкриття інформації про свої психічні захворювання, пошуку підтримки й отримання терапевтичних переваг. Соціальна взаємодія все більше переходить в онлайн і доповнює офлайн-стосунки.

Визначено, що різноманітні соціальні мережі стали популярними засобами для людей, щоб брати участь у соціальній комунікації та встановлювати соціальні зв'язки. Ідея створення соціальних мереж полягала в полегшенні соціалізації, адаптації та презентації особистості. Зі зростанням популярності соціальних мереж зросла також частота залежностей від них.

Соціальні мережі мають подвійний вплив на тривожність щодо зовнішнього вигляду. Підвищення залученість у соціальні мережі посилює занепокоєння щодо зовнішнього вигляду, формуючи естетичні стандарти та сприяючи створенню порівняльного середовища.

Доведено, що у 2024 році до п'ятірки найпопулярніших платформ соціальних медіа входять Facebook, Youtube, WhatsApp, Instagram і WeChat.

За результатами дослідження з'ясовано, що цей новий світ соціальних медіа породив, серед іншого, нове явище під назвою Fear of Missing Out (FoMO), яке означає прагнення людей залишатися на зв'язку й орієнтуватися в інфопросторі, щоб не пропустити жодної інформації про те, що відбувається.

***Ключові слова:** соціальні мережі, соціальні медіа, молодь, психологічний стрес, інтернет-залежність, цифрова комунікація.*

**Постановка проблеми.** Життя сучасної людини нерозривно пов'язане з низкою психоемоційних переживань, які є очевидними для сучасного суспільства. Сучасне українське суспільство перебуває в умовах війни. Війна – це потужна травматична подія, яка суттєво впливає на характер емоційних переживань людини, унаслідок чого переживання людини наповнюються складними емоціями. Беззаперечним є той факт, що результатом таких переживань є негативні та важкі емоції й почуття. Тривога відчувається при раптовій появі несподіваної небезпеки, в ситуації, яка потенційно може завдати шкоди тощо. Дві емоції, які лежать в основі цього переживання й сотень інших подібних, – це страх і тривога. Обидві є адаптивними реакціями організму на ситуації, які можуть потенційно загрожувати його благополуччю та / або фізичній цілісності. Страх вважається орієнтованою на теперішнє і короткочасною реакцією, що характеризується відповіддю на реальну й уявну небезпеку; на відміну від нього, тривога вважається орієнтованою на майбутнє й довготривалою реакцією, в якій невизначеність, очікування небезпеки та / або потенційна загроза є фундаментальними.

Поступово зростає кількість людей, які відчувають надмірну тривожність. Особливо це стосується молодих людей, які стикаються з низкою життєвих завдань, в яких без психологічної підтримки буває складно зорієнтуватися. Війна є однією з таких подій, яка може спричинити значні труднощі для людей. На фоні стресових подій особистість вдається до способів швидкого позбавлення напруги, стресу і тривоги. Це може бути вживання алкоголю, наркотичних речовин, паління, заїдання стресу та відхід у віртуальний світ шляхом комп'ютерних ігор або нервово оновлення стрічки новин у соціальних мережах. У психоаналітичному контексті тривога є важливим аспектом подолання загрозового середовища, а також є необхідною для розвитку невротичної поведінки [Simpson, Rholes, Eller, Paetzold, 2021].

**Аналіз останніх досліджень.** Провідні світові вчені такі як А. Адлер, М.В. Айзенк, М. Файковська [Eysenck, Fajkowska, 2017], Дж. Боулбі [Bowlby, 2008], Р. Мей [May, 2015], З. Фрейд [Freud, 2016], Е. Фромм [Fromm, 1994], К. Хорні [Horney, 1950], К.Г. Юнг [Jung, 1969] та ін., працювали в різних наукових підходах і досліджували роль тривоги з різних аспектів психічного розвитку людини. Науковці встановили, що тривога знижує мотивацію, негативно впливає на ефективність діяльності, уповільнює розумові процеси людини.

Не менш потужним слід уважати внесок у проблематику українських сучасних дослідників: Є. Калюжна і А. Вовна [Калюжна, Вовна, 2013, с. 29-13], Г. Коцюба [Коцюба, 2010], Н. Рубель [Рубель, 2019, с. 91-95], А. Стеценко [Стеценко, 2024, с. 161-170], О. Халік [Халік, 2014] та ін. ретельно вивчали різні аспекти тривожності особистості.

**Мета статті** полягає у визначенні ступеня впливу різних платформ соціальних медіа (Instagram, Facebook, TikTok тощо) на розвиток різних видів тривоги, враховуючи відмінності у форматі контенту та взаємодії на цих платформах; у визначенні характеру й інтенсивності тривожних станів у молодих людей, пов'язаних із соціальними мережами, як-от: страх пропустити важливу інформацію (FoMO), залежність від схвалення з боку аудиторії, а також емоційні реакції на негативний або нещирий контент.

У дослідженні використовувалися такі **методи**, як контент-аналіз першоджерел, систематизація, уточнення і узагальнення підходів до виявлення факторів, що сприяють виникненню тривоги і залежності, що виникають в результаті взаємодії з соціальними мережами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Соціальні медіа стали невіддільними від нашого особистого та професійного життя і значною мірою впливають на політичний сценарій країни. Надмірне використання соціальних медіа нині є ще більш помітним, оскільки

пандемія, яка вразила світ у 2020 році, створила сприятливі умови для її поширення, а саме соціальне дистанціювання, перебування вдома з вільним доступом до онлайн-світу. Цифрова революція ще більше підвищила ймовірність того, що до списку буде додано більше поведінкових залежностей: інтернет-залежність, залежність від смартфонів і нав'язливі покупки.

Соціальні мережі є складовою соціальних медіа. *Соціальні медіа* – це веб-сервіси, які дозволяють окремим особам і організаціям співпрацювати, підключатися, взаємодіяти та створювати спільноти, дозволяючи їм створювати, змінювати, ділитися та взаємодіяти зі створеним користувачами вмістом, який є легко доступним.

*Соціальні мережі* – веб-сервіси, які дозволяють окремим особам створювати загальнодоступний або напіввідкритий профіль в обмеженій системі, сформулювати список інших користувачів, із якими вони мають спільний зв'язок, і переглядати їхній список [McCauley, Quan-Haase, 2016, p. 13-26].

За даними дослідження компанії Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, серед основних способів подолання стресу та знервованості на ві-йні, в українців перше місце посідає перебування в інтернеті, на це вказали 35% респондентів. Основними джерелами інформації є месенджери (78%), соціальні мережі (71%) та YouTube (68%). При цьому переважна більшість опитаних (93%) послуговується цими джерелами щодня [Gradus Research Company, 2023].

На основі статистичних даних ми бачимо, що соціальні мережі мають велике значення для українців і не тільки – відомі постаті мають мільярди реакцій щодня від усього світу.

Використання соціальних медіа значно впливає на психічне здоров'я – це може підвищити самооцінку й покращити відчуття причетності [Shivani, Meera, 2023]. Але це також може призвести до надзвичайного стресу, тиску, що змушує порівнювати себе з іншими, а також до посилення смутку й ізоляції.

Швидкий розвиток інформаційних технологій, таких як Інтернет і штучний інтелект, змінює основну логіку соціальних структур, спонукаючи до переходу від модернізації до медіатизації. Зростання мереж 4G і 5G збільшило каналів зв'язку між віртуальними мережами й реальним суспільством, поглибивши масштаб «вбудовування медіатизації». Соціальні медіа, що втілюють інтеграцію мережевих систем і соціальних систем, дозволяють користувачам створювати, ділитися й отримувати вміст на онлайн-платформах або додатках, у такий спосіб уможливлюючи соціальну взаємодію. Наразі соціальні медіа витіснили традиційні форми соціальної взаємодії як найпоширеніший інструмент в епоху Інтернету. У той час, як люди насолоджуються значними зручностями, яку привносять соціальні медіа, зростає занепокоєння щодо їх впливу на психологічний стан користувачів.

Багато науковців провели масштабні дослідження на тему соціальних медіа та психічного здоров'я, і їхні висновки часто вражають і переконливі. Наприклад, у дослідженні впливу соціальних мереж на самоефективність користувачів, науковці показують, що величезна кількість інформації, яку приносять соціальні мережі, може стати незаперечним джерелом стресу, але якісний рівень освіти підвищує здатність людини критично мислити і, як наслідок, особи з вищою освітою мають більшу автономію та здатні контролювати своє особисте та професійне життя, тобто, вони мають сильне та стабільне почуття власної ефективності, тож вплив соціальних медіа на них не є значним, позитивним чи негативним.

У дослідженні В. Цзя, Л. Лю, Г. Пен вивчалось використання соціальних мереж або ступінь усвідомлення користувачами свого оточення, відчуттів, думок і почуттів під час використання соціальних мереж. Учасниками були 676 активних користувачів соціальних мереж з Ірану та США (451 жінка та 225 чоловіків віком від 18 до 65 років), залучених у період з липня по вересень 2022 року. Було оцінено інтеграцію користувачів соціальних мереж і симптоми залежності від соціальних мереж. За самозвітами учасників, дослідники вимірювали соціально-демографічні показники, душевний спокій, регуляцію емоцій, тривогу, депресію, психологічне благополуччя та задоволеність життям [Jia, Liu, Peng, 2024, p. 593–612]. Результати показали, що позитивні афективні стани схиляють користувачів до уважного використання соціальних мереж, що, своєю чергою, може покращити суб'єктивне психічне здоров'я й захистити від дисфункціонального споживання соціальних мереж.

Інформація має здатність контролювати людину, впливати на її психіку, стимулювати мислення, дії та вчинки. Засоби масової інформації можуть цілеспрямовано змінювати свідомість і поведінку значної кількості людей [Гаркуша, Дубінський, 2024]. Соціальна підтримка може захистити від поганого психічного здоров'я [Shabahang, Shim, Aruguete, Zsila, 2024, p. 157–173]. Люди можуть отримувати соціальну підтримку як у реальному житті, так і в соціальних мережах.

Науковці провели онлайн-опитування, зібравши показники проблемного використання соціальних мереж і психічного здоров'я (депресія, тривога й соціальна ізоляція), а також показники соціальної підтримки в реальному житті й соціальної підтримки, отриманої в соціальних мережах. Аналіз показав, що проблематичне використання соціальних медіа було значною мірою пов'язане зі зниженням соціальної підтримки в реальному житті та збільшенням соціальної підтримки в соціальних мережах. Важливо, що соціальна підтримка в реальному житті тоді була пов'язана зі зниженням депресії, тривоги й соціальної ізоляції, тоді як соціальна підтримка в соціальних мережах не була пов'язана з цими заходами щодо психічного здоров'я. Висновки дослідження показують цінність соціальної підтримки в реальному житті при розгляді зв'язку між проблематичним використанням соціальних мереж і психічним здоров'ям [Shabahang, Shim, Aruguete, Zsila, 2024].

Діяльність у соціальних мережах, така як обмін, лайки, обмін повідомленнями та інші види діяльності, посилюють стрес [Meshi, Morgan, 2021]. Окрім того, надмірне використання соціальних мереж Facebook стало серйозним джерелом стресу, оскільки люди часто діляться різноманітними стрічками, історіями й коментарями, від економіки, політики та соціальних питань до особистих проблем. Інша справа – бажання завантажити найкращі свої фотографії, щоб отримати компліменти чи лайки, а тиск, спрямований на те, щоб показати найкраще себе, може змусити користувача Facebook відчувати занепокоєння. Окрім тривожності, досягнення друзів у Facebook є одним із факторів, що впливають на стан психічного здоров'я людини [Wijiasih, Rona, Prabowo, 2022].

З зазначених вище досліджень, пересвідчуємось, що соціальні мережі провокують низку негативних змін у психіці й демонструють значний вплив на життя сучасної молоді. Мірою того, як люди все частіше використовують платформи соціальних мереж, чи може тривога відігравати не менш важливу роль у впливі на соціальну взаємодію в Інтернеті?

Люди все частіше використовують платформи соціальних мереж для саморозкриття інформації про свої психічні захворювання, пошуку підтримки та отримання терапевтичних переваг. Також соціальні медіа, включно з типами соціальних взаємодій, яким вони сприяють, є цінними для розуміння та прогнозування різних форм психічних захворювань, таких як депресія та суїцидальні думки. Тим не менш, мало що зрозуміло з точки зору того, як стан психічного здоров'я людини впливає на взаємодію, яку вона має на цих платформах.

Оскільки соціальна взаємодія все більше переходить в онлайн і доповнює офлайн-стосунки, таке розуміння може допомогти оцінити та відкрити нові та наявні спостереження про те, як основні проблеми психічного здоров'я, такі як тривога, можуть впливати на соціальне функціонування, особливо щодо різноманітних соціальних відносин, у які може бути включена людина. Окрім цього, визначення того, як стан психічного здоров'я людини впливає на її взаємодію в Інтернеті, може бути цінним для користувачів соціальних мереж, менеджерів, дизайнерів і власників.

У дослідженні С. Датта, Дж. Ма та М. Де Чоудхурі на прикладі соціальної мережі Twitter, група науковців вивчає питання: як тривога впливає на майбутню онлайн-взаємодію людини? [Dutta, Ma, De Choudhury, 2018].

Дослідження показало, що рівень тривожності, виявлений у поведінці людей у Twitter, достовірно передбачає їхню майбутню соціальну взаємодію зі слабкими зв'язками на платформі. Науковці припускають, що це може свідчити про бажання людей із підвищеною тривожністю шукати ширшу спільноту соціальних мереж, яка переважно складається зі слабких зв'язків, порад, солідарності й підтримки. Це може бути пов'язане з тим, що, на відміну від офлайн-контексту, користувачі вважають, що звернення до слабких зв'язків в Інтернеті під час емоційної вразливості дозволяє їм бути більш відвертими у своїх висловлюваннях, оскільки такі зв'язки, ймовірно, не засуджують їхніх психічних труднощів [Dutta, Ma, De Choudhury, 2018].

По суті, ці результати свідчать про те, що користувачі Twitter із саморозкритими проявами тривоги не обов'язково можуть мати знижений інтерес до соціальної взаємодії в Інтернеті, але зменшення взаємодії з міцними зв'язками (друзями), яке дослідники спостерігали, може бути пов'язане зі страхом негативної самооцінки [Dutta, Ma, De Choudhury, 2018].

Нині різноманітні соціальні мережі стали популярними засобами для людей для того, щоб брати участь у соціальній комунікації та встановлювати соціальні зв'язки, включаючи сайти або платформи соціальних мереж, програми обміну миттєвими повідомленнями, сайти для ведення блогів і віртуальні ігрові онлайн-програми. Соціальні мережі, як і будь-яка категорія вибору людини, щось дають і щось відбирають. Ідея створення соціальних мереж була в полегшенні соціалізації, адаптації та презентації особистості. За цією мрійливою ідеєю стояло дещо більше, за чим прийшли туди користувачі, а саме – легко стати популярним. Один клік – і ти маєш тисячі реакцій на свій жарт; один допис – і ти той самий популярний студент. Але як ми вже виявили вище, за цим стоїть набагато більше змін у сприйнятті людини. Зі зростанням популярності соціальних мереж, зросла і частота залежностей від них; це вже не просто поодинокі випадки, це проблемне питання, що зі зростанням цифрового покоління буде все більше поглиблюватися.

На тлі нормалізації заходів профілактики й боротьби з пандемією COVID-19 численні університети світу впровадили онлайн-навчання, безліч компаній перевели свій робочий режим в онлайн функціонування. Ці заходи збільшили кількість часу, який люди стали проводити в соціальних мережах, посилюючи їхню залежність від них і, можливо, впливаючи на їхнє психологічне благополуччя.

Тривоги, щодо сприйняття своєї зовнішності й залежності від соціальних мереж є формою соціально-оціночної тривоги, поширеною в епоху культури впливу. Зокрема, це стосується заклопотаності індивіда своїм зовнішнім виглядом і можливості негативних соціальних оцінок, заснованих на ньому, що призводить до стійких негативних емоцій, таких як занепокоєння, дистрес, страх і незадоволеність. Цей феномен охоплює не тільки конкретні фізичні особливості, пов'язані із зовнішністю, такі як колір шкіри, форма носа, розріз очей та обличчя, але й характеристики образу тіла, пов'язані із зовнішнім виглядом, такі як зріст, вага та пропорції м'язів. Дослідження Ю. Ву, Ю. Сюе, Х. Чжао визначає тривогу сприйняття своєї зовнішності, як негативну емоцію, яка змушує людей відчувати занепокоєння щодо свого зовнішнього вигляду [Wu, Xue, Zhao, et al., 2024].

Соціальні мережі мають подвійний вплив на тривожність стосовно зовнішнього вигляду. З одного боку, підвищена залученість у соціальних мережах посилює занепокоєння щодо зовнішнього вигляду, формуючи естетичні стандарти та сприяючи порівняльному середовищу. Коли люди беруть участь у більшій кількості онлайн-активностей, пов'язаних із селфі, отримання більшої кількості негативних відгуків від інших може призвести до більшої тривожності щодо зовнішності. Пошук соціального схвалення в процесі побудови інтимних стосунків в Інтернеті також є вирішальним фактором, що сприяє виникненню тривожності щодо зовнішнього вигляду. З іншого боку, різноманітні естетичні перспективи й автентичні презентації в соціальних мережах частково полегшують занепокоєння щодо зовнішності, сприяючи прийняттю унікальної зовнішності й підвищуючи впевненість у собі.

У сучасному суспільстві зовнішність стала «бонусним пунктом» у дружніх, романтичних і навіть робочих стосунках. Виходячи з цього, очевидно, що молодь вважає, що важливість «зовнішності» зросла в сучасній системі соціальної оцінки. Цей феномен підкреслення «зовнішності» тісно пов'язаний із поширеною тенденцією «судити про людей за їхньою зовнішністю» в сучасному ринково-орієнтованому суспільстві. З точки зору молоді, їх бажання «вдосконалювати зовнішність» і плутанина, пов'язана з тим, як виконати своє бажання, ще більше посилюють їхню тривогу щодо зовнішності. Як писав Е. Фромм, у такий спосіб відбувається перетворення людини на товар [Fromm, 1994]. На жаль, поки що наше суспільство не розвело цінність кожного як окремої особистості, а розвело торгівлю серед людей своїми якостями та іншим.

Окрім того, оцінки і ставлення тих, хто поруч, слугують рефлексивним «дзеркалом», що впливає на сприйняття і оцінку власної зовнішності. Варто відзначити, що розбіжності мають місце не тільки між самооцінками і оцінками з боку оточуючих, але й між оцінка-

ми різних індивідів. Коли існують розбіжності між самооцінкою й оцінками інших, ці молоді люди, зазвичай більш схильні приймати оцінки інших. З іншого боку, коли існують відмінності в оцінках різних людей, молоді люди з більшою ймовірністю надаватимуть більшого значення оцінкам осіб, які мають для них значну когнітивну цінність, особливо романтичних партнерів. Ці тенденції також є як причинами, так і проявами занепокоєння щодо зовнішності у молодих людей.

Із бажання отримати більше уваги та схвалення від когнітивно цінних осіб, молодь порушує конфіденційність і надмірно поширює інформацію про себе. Користувачі висловлюють себе, створюють соціальний капітал, розвивають і підтримують стосунки, отримують соціальну підтримку й розважаються шляхом обміну особистим досвідом [Kennedy, 2018, p. 265-280]; «впускають у своє життя» найчастіше практично незнайомих людей, які числяться у мережі як «друзі». Як правило, «друзі» у соціальній мережі переважно є не хорошими знайомими, а просто свого роду обрана «аудиторія» профілю, «колектив» (частково «масовка») для обміну інформацією та образами, їх взаємодії та оцінки один одного. Чим більше «аудиторія» користувача, тим більш товариським та успішним він здається [Гаркуша, Кайко, 2019]. І це стало нормою.

Хоча саморозкриття може мати багато позитивних наслідків для стосунків, деякі користувачі соціальних медіа демонструють тенденцію надмірно ділитися особистими деталями свого життя, що може мати негативні наслідки. Надлишкове поширення стосується «надмірної інформації про своє приватне життя або приватне життя інших», включаючи «частий обмін оновленнями або надто великою кількістю особистої інформації», користувачі «розкривають більше своїх внутрішніх почуттів, думок і сексуальності, ніж вони б це зробили особисто або навіть по телефону».

Потенційні наслідки надмірного обміну інформацією включають ризик злочинної експлуатації (викрадення особистих даних, шахрайство), кіберзалякування, переслідування й кіберпереслідування, шкоду, пов'язану з працевлаштуванням (втрата контрактів або роботи через порушення безпеки), комерційну експлуатацію (показ високоцільової реклами), державне відстеження та міжособистісна шкода (критичний відгук, стигма, заздрість і романтична підозра) [Shabahang, Shim, Arugnete, Zsila, 2024, p. 513–530].

Кілька досліджень задокументували зв'язок між тривогою та саморозкриттям. Теорія соціальної компенсації [Valkenburg, Schouten, Peter, 2005] припускає, що онлайн-розкриття себе може бути зумовлене психологічними труднощами, такими як самотність і соціальна тривога, причому саморозкриття здійснюється задля компенсації уявних недоліків.

Підтримуючи ідею надмірного використання як проблемної поведінки, виявлено, що надмірне використання соціальних мереж позитивно корелює з тривогою. Відповідно до цих висновків з'ясовано [Primack et al., 2017], що тривожність зростає зі збільшенням кількості облікових записів у соціальних мережах.

За оцінками, станом на жовтень 2024 року у світі нараховано приблизно 4 мільярди активних користувачів соціальних мереж. До п'ятірки найпопулярніших платформ соціальних медіа входять Facebook (3 млрд користувачів; Facebook Messenger: 1 млрд користувачів), YouTube (2,4 млрд користувачів), WhatsApp (2 млрд користувачів), Instagram (2 млрд користувачів) і WeChat (1,3 млрд користувачів). Окрім того, Snapchat, за оцінками, має приблизно 750 мільйонів активних користувачів. Люди з симптомами тривоги можуть шукати найзручнішу платформу, яка полегшує вираження негативних почуттів і пропозиції соціальної підтримки. Також можливо, що використання кількох платформ соціальних медіа може посилити симптоми тривоги через підвищений когнітивний попит, необхідний для керування різними платформами.

Цей новий світ соціальних медіа породив, серед іншого, нове явище під назвою Fear of Missing Out (FoMO), яке означає прагнення людей залишатися на зв'язку й орієнтуватися у низці подій сучасного інфопростору, щоб не пропустити новин про те, що відбувається. Схоже, що FoMO відбувається регулярно та в різний час, дні й обставини, і здебільшого у вихідні або під час громадської діяльності, швидше за все через додатковий вільний час, який люди можуть мати [Milyavskaya, Saffran, Hope, Koestner, 2018]. Цей висновок підтверджує ідею про те, що наявність FoMO необов'язково зумовлена використанням соціальних медіа, хоча останнє, схоже, посилює феномен, оскільки було виявлено, що FoMO пов'язане з проблемним використанням Інтернету та наявністю кількох акаунтів у соціальних мережах.

Дослідження 2017 року [Wannucci, Flannery, Ohannessian, 2017] встановило зв'язок між щоденним використанням соціальних мереж і вищим шансом на тривожний розлад. Дійсно, враховуючи, що FoMO за визначенням передбачає тип тривожних занепокоєнь, не повинно бути несподіванкою, що воно було пов'язане зі зниженням фізичного та психологічного функціонування. FoMO пов'язують із затримкою сну і проблемами зі сном, а також із підвищеним стресом і симптомами депресії. Окрім того, було виявлено, що FoMO пов'язаний із поведінковими проблемами, включаючи проблематичне користування Інтернетом та академічною незалученістю.

Хоча соціальні медіа, ймовірно, нікуди не зникнуть найближчим часом, те, як люди ними користуються та як часто ними користуються, безумовно, безпосередньо впливає на людську здатність відчувати FOMO. Коли у людини є незадоволені базові потреби, і вона залежить від використання соціальних мереж задля задоволення цих потреб, це, швидше за все, посилює серйозність симптомів, які вона відчуває. Дослідження [Yang, Montag, Elhai, 2021] також припускають, що FOMO – це негативний емоційний стан, який виникає внаслідок незадоволених потреб у соціальній спорідненості.

**Висновки.** З появою соціальних мереж ситуація з адаптацією до суспільства досі має все більше особливостей і питань. Зросла кількість випадків злочинної експлуатації, кіберзалякування, міжособистісної шкоди внаслідок надмірного поширення інформації про своє життя й життя інших людей. Люди в бажанні отримувати якомога більше схвалення забувають не тільки про приватність власного життя, але й підвищують страх пропустити будь-яку інформацію, що визначають для себе як важливу.

Варто також зазначити, що війна в Україні призвела до збільшення кількості людей, які відчувають розлади або проблеми з надмірною тривожністю, браком енергії й іншими пов'язаними з цим проблемами. Це також може призвести до зниження працездатності, підвищення ризику соціальної ізоляції тощо.

*Перспективами подальших досліджень* уважаємо вивчення характеру розвитку залежностей від соціальних медіа та шляхи корекції емоційних станів.

### Список використаних джерел

Гаркуша, І.В., Дубінський, С.В. (2024). Роль масмедіа у соціалізації та життєвому благополуччі: теоретичний аналіз та психосоціальні аспекти. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*, 1(27), 30–39. doi: 10.32342/2522-4115-2024-1-27-3

Гаркуша, І.В., Кайко, В.І. (2019). Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 2 (18), 40–50. doi: 10.32342/2522-4115-2019-2-18-5

Калюжна, Є.М., Вовна, А. (2013). Тривожність та її значення у виникненні інфантильно-го неврозу. *Проблеми сучасної психології*, 1, 29–33.

Коцюба, Г. (2010). *Психологічні особливості організації uzалеженого кохання у жінок* (Автореф. дис. канд. психол. наук). Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Харків.

Рубель, Н.Г. (2019). Динаміка проявів тривожності на різних етапах професійного становлення особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 6 (1), 91–95. doi: 10.32840/2663-6026.2019.6-1.19

Стеценко, А. (2024). Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 1, 161–170. doi: 10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.24

Халік, О.О. (2014). Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*, 23, 663–676. doi: 10.32626/2227-6246.2014-23.%25p

Bowlby, J. (2008). *Attachment*. New York: Basic Books.

Dutta, S., Ma, J., De Choudhury, M. (2018). Measuring the impact of anxiety on online social interactions. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (vol. 12, no. 1, pp. 584–587). doi: 10.1609/icwsm.v12i1.15081

Eysenck, M.W., Fajkowska, M. (2017). Anxiety and depression: toward overlapping and distinctive features. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1391–1400. doi: 10.1080/02699931.2017.1330255

Freud, S. (2016). *A general introduction to psychoanalysis*. Retrieved from: <https://educardolbm.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/10/a-general-introduction-to-psychoanalysis-sigmund-freud.pdf>

Fromm, E. (1994). *Escape from Freedom*. New York: Henry Holt and Company.

Gradus Research Company. (2023). *Аналітичний звіт про ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни*. Відновлено з: <https://drive.google.com/file/d/1eYYcGNnue-hrqsF3xfEFQoegPZNprQ4L/view>

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle towards self-realization*. New York: W.W. Norton, & Company Ink.

Jia, W., Liu, L., Peng, G. (2024). The impact of social media on users' self-efficacy and loneliness: An analysis of the mediating mechanism of social support. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 593–612. doi: 10.2147/PRBM.S449079

Jung, C. G. (1969). Archetypes and the collective unconscious (R. F. C. Hull, Trans.). In H. Read, M. Fordham, G. Adler, & W. McGuire (Eds.), *The collected works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1, 2nd ed.). Princeton University Press.

Kennedy, J. (2018). Oversharing is the norm. A.S. Dobson, B. Robards, N. Carah (Eds.), *Digital Intimate Publics and Social Media* (pp. 265–280). Charm: Sprenger. doi: 10.1007/978-3-319-97607-5\_16

May, R. (2015). *The Meaning of Anxiety*. New York: W.W. Norton & Company.

McCay-Peet, L., Quan-Haase, A. (2016). What is social media and what questions can social media research help us answer? L. Sloan, A. Quan-Haase (Eds.), *The SAGE Handbook of Social Media Research Methods* (pp. 13–26). Washington DC: SAGE Publications Ltd. doi: 10.4135/9781473983847

Meshi, D., Morgan, E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 108188. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.106949

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42, 725–737. doi: 10.1007/s11031-018-9683-5

Primack, B.A., et al. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. doi: 10.1016/j.chb.2016.11.013

Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M.S., Zsila, A. (2024). Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological Reports*, 127(2), 513–530. doi: 10.1177/00332941221122861

Shabahang, R., Zsila, A., Aruguete, M.S., et al. (2024). Embrace the moment using social media: A cross-cultural study of mindful use of social media. *Mindfulness*, 15, 157–173. doi: 10.1007/s12671-023-02271-9

Shivani, A., Meera, M. (2023). Love it or hate it, but can you ignore social media? A bibliometric analysis of social media addiction. *Computers in Human Behavior*, 147, 107831. doi: 10.1016/j.chb.2023.107831

Simpson, J.A., Rholes, W. S., Eller, J., Paetzold, R.L. (2021). Major principles of attachment theory: Overview, hypotheses, and research ideas. P.A.M. Van Lange, E.T.Higgins, A.W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 222–239). New York: The Guilford Press.

Valkenburg, P.M., Schouten, A.P., Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media & Society*, 7(3), 383–402. doi: 10.1177/1461444805052282

Wannucci, A., Flannery, K., Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 1, 163–166. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.040

Watts, R.E. (2015). La psicología individual de Adler: La psicología positiva original [Adler's individual psychology: The original positive psychology]. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 81–89. Retrieved from: [https://www.academia.edu/19020143/Adlers\\_Individual\\_Psychology\\_The\\_Original\\_Positive\\_Psychology](https://www.academia.edu/19020143/Adlers_Individual_Psychology_The_Original_Positive_Psychology)

Wijiasih, T.M., Rona, N.S., Prabowo, D.A. (2022). The classification of anxiety, depression, and stress on Facebook users using the support vector machine. *Journal of Informatics and Sci-*

ence, 5 (1), 75–79. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/profile/Rona-Amriza-2/publication/361427279\\_The\\_Classification\\_of\\_Anxiety\\_Depression\\_and\\_Stress\\_on\\_Facebook\\_Users\\_Using\\_the\\_Support\\_Vector\\_Machine/links/62d80813fdad924dcbf55fe7/The-Classification-of-Anxiety-Depression-and-Stress-on-Facebook-Users-Using-the-Support-Vector-Machine.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rona-Amriza-2/publication/361427279_The_Classification_of_Anxiety_Depression_and_Stress_on_Facebook_Users_Using_the_Support_Vector_Machine/links/62d80813fdad924dcbf55fe7/The-Classification-of-Anxiety-Depression-and-Stress-on-Facebook-Users-Using-the-Support-Vector-Machine.pdf)

Wu, Y., Xue, Y., Zhao, X., et al. (2024). Unravelling the veil of appearance anxiety: exploring social media use among Chinese young people. *BMC Psychology*, 12, 9. doi: 10.1186/s40359-023-01495-7

Yang, H., Montag, C., Elhai, J.D. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*, 43(2), 203–209. doi: 10.1590/1516-4446-2020-0870

## References

Bowlby, J. (2008). *Attachment*. New York, Basic Books Publ., 406 p.

Dutta, S., Ma, J., De Choudhury, M. (2018). Measuring the impact of anxiety on online social interactions. *Proc. Scien. and Pract. Conf. "Web and Social Media"*, vol. 12, no. 1, pp. 584–587. doi: 10.1609/icwsm.v12i1.15081

Eysenck, M.W., Fajkowska, M. (2017). Anxiety and depression: toward overlapping and distinctive features. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1391–1400. doi: 10.1080/02699931.2017.1330255

Freud, S. (2016). *A general introduction to psychoanalysis*. Available at: <https://eduardolbm.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/10/a-general-introduction-to-psychoanalysis-sigmund-freud.pdf> (Accessed date 15 October 2024).

Fromm, E. (1994). *Escape from Freedom*. New York, Henry Holt and Company, 302 p.

Gradus Research Company. (2023). *Analitychnyi zvit pro mentalne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykhologichnoi dopomohy pid chas viiny* [Analytical report on mental health and Ukrainians' attitudes towards psychological aid during the war], 40 p. Available at: <https://drive.google.com/file/d/1eYYcGNnue-hrqsF3xfEFQoegPZNprQ4L/view> (Accessed 15 October 2024). (In Ukrainian).

Harkusha, I., Dubynskiy, S. The role of mass media in socialisation and well-being: theoretical analysis and psychosocial aspects. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*, 2024, no. 1(27), pp. 30–39. doi: 10.32342/2522-4115-2024-1-27-3 (In Ukrainian).

Harkusha, I.V., Kaiko, V.I. Psychological aspects and the main motives for the use of social networks. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series: Pedagogy and Psychology*, 2018, no. 2 (18), pp. 40–50. doi: 10.32342/2522-4115-2019-2-18-5 (In Ukrainian).

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle towards self-realization*. New York, W.W. Norton, & Company Ink, 184 p.

Jia, W., Liu, L., Peng, G. The impact of social media on users' self-efficacy and loneliness: An analysis of the mediating mechanism of social support. *Psychology Research and Behavior Management*, 2024, vol. 17, 593–612. doi: 10.2147/PRBM.S449079

Jung, C.G. (1969). *Archetypes and the collective unconscious*. H. Read, M. Fordham, G. Adler, W. McGuire (Eds.). *The collected works of C.G. Jung*. Princeton University Press, vol. 9, part 1, 608 p.

Kaliuzhna, Ye.M., Vovna, O.M. Tryvozhnist ta yii znachennia u vynyknenni infantylnoho nevrozu [Anxiety and its significance in the occurrence of infantile neurosis]. *Problems of modern psychology*, 2013, no. 1, pp. 29–33. (In Ukrainian).

Kennedy, J. (2018). Oversharing is the norm. A.S. Dobson, B. Robards, N. Carah (Eds.), *Digital Intimate Publics and Social Media*. Charm, Sprenger, pp. 265–280. doi: 10.1007/978-3-319-97607-5\_16

Khalik, O.O. Tryvozhnist na pochatkovykh etapakh profesiinoho stanovlennia osobystosti [Anxiety in the early stages of a personality's professional formation]. *Collection of Research Papers "Problems of Modern Psychology"*, 2014, no. 23, pp. 663–676. doi: 10.32626/2227-6246.2014-23.%25p (In Ukrainian).

Kotsiuba, H. (2010). *Psykhologichni osoblyvosti orhanizatsii uzalezhenoho kokhannia u zhinok*. Avtoref. diss. kand. psych. nauk [Psychological features of the organization of dependent love in women. Abstract cand. psych. sci. diss.]. Kharkiv, 23 p. (In Ukrainian).

- May, R. (2015). *The Meaning of Anxiety*. New York, W.W. Norton & Company, 448 p.
- McCay-Peet, L., Quan-Haase, A. (2016). What is social media and what questions can social media research help us answer? L. Sloan, A. Quan-Haase (Eds.), *The SAGE Handbook of Social Media Research Methods*. Washington DC, SAGE Publications Ltd., pp. 13–26. doi: 10.4135/9781473983847
- Meshi, D., Morgan, E. Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 2021, vol. 119, AN: 108188. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.106949
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, vol. 42, pp. 725–737. doi: 10.1007/s11031-018-9683-5
- Primack, B.A., et al. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*, 2017, vol. 69, pp. 1–9. doi: 10.1016/j.chb.2016.11.013
- Rubel, N. H. *Dynamika proiaviv tryvozhnosti na riznykh etapakh profesiinoho stanovlennia osobystosti* [Dynamic of displays of anxiety on the different stages of the professional becoming]. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 2019, Issue 6 (1), pp. 91–95. doi: 10.32840/2663-6026.2019.6-1.19 (In Ukrainian).
- Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M.S., Zsila, A. Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological Reports*, 2024, vol. 127, no. 2, pp. 513–530. doi: 10.1177/00332941221122861
- Shabahang, R., Zsila, A., Aruguete, M.S., et al. Embrace the moment using social media: A cross-cultural study of mindful use of social media. *Mindfulness*, 2024, vol. 15, pp. 157–173. doi: 10.1007/s12671-023-02271-9
- Shivani, A., Meera, M. Love it or hate it, but can you ignore social media? A bibliometric analysis of social media addiction. *Computers in Human Behavior*, 2023, no. 147, AN: 107831. doi: 10.1016/j.chb.2023.107831
- Simpson, J.A., Rholes, W. S., Eller, J., Paetzold, R.L. (2021). Major principles of attachment theory: Overview, hypotheses, and research ideas. P.A.M. Van Lange, E.T.Higgins, A.W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles*. New York, The Guilford Press, pp. 222–239.
- Stetsenko, A. Theoretical approaches to the study of problem psychological characteristics in the development of self-esteem in adolescents. *Scientific Bulletin of Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series "Pedagogy. Psychology"*, 2024, no. 1, pp. 161–170. doi: 10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.24 (In Ukrainian).
- Valkenburg, P.M., Schouten, A.P., Peter, J. Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media & Society*, vol. 20057, no. 3, pp. 383–402. doi: 10.1177/1461444805052282
- Wannucci, A., Flannery, K., Ohannessian, C. Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 2017, no. 1, pp. 163–166. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.040
- Watts, R.E. La psicología individual de Adler: La psicología positiva original [Adler's individual psychology: The original positive psychology]. *Revista de Psicoterapia*, 2015, vol. 26, no. 102, pp. 81–89. Available at: [https://www.academia.edu/19020143/Adlers\\_Individual\\_Psychology\\_The\\_Original\\_Positive\\_Psychology](https://www.academia.edu/19020143/Adlers_Individual_Psychology_The_Original_Positive_Psychology) (Accessed date 15 October 2024).
- Wijiasih, T.M., Rona, N.S., Prabowo, D.A. The classification of anxiety, depression, and stress on Facebook users using the support vector machine. *Journal of Informatics and Science*, 2022, vol. 5, no. 1, pp. 75–79. Available at: [https://www.researchgate.net/profile/Rona-Amriza-2/publication/361427279\\_The\\_Classification\\_of\\_Anxiety\\_Depression\\_and\\_Stress\\_on\\_Facebook\\_Users\\_Using\\_the\\_Support\\_Vector\\_Machine/links/62d80813fdad924dcbf55fe7/The-Classification-of-Anxiety-Depression-and-Stress-on-Facebook-Users-Using-the-Support-Vector-Machine.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rona-Amriza-2/publication/361427279_The_Classification_of_Anxiety_Depression_and_Stress_on_Facebook_Users_Using_the_Support_Vector_Machine/links/62d80813fdad924dcbf55fe7/The-Classification-of-Anxiety-Depression-and-Stress-on-Facebook-Users-Using-the-Support-Vector-Machine.pdf) (Accessed date 15 October 2024).
- Wu, Y., Xue, Y., Zhao, X., et al. Unravelling the veil of appearance anxiety: exploring social media use among Chinese young people. *BMC Psychology*, 2024, no. 12, AN: 9. doi: 10.1186/s40359-023-01495-7
- Yang, H., Montag, C, Elhai, J.D. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*, 2021, vol. 43, no. 2, pp. 203–209. doi: 10.1590/1516-4446-2020-0870

## THE SPECIFICS OF ANXIETY STATES AMONG YOUNG PEOPLE DURING INTERACTION WITH SOCIAL MEDIA

*Harkusha Inesa*, PhD in Social Communications, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro.

e-mail: inessagarkusha@gmail.com.

ORCID: 0000-0002-2164-7968

*Dubinskyi Serhii*, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro.

e-mail: nsec.ep@duan.edu.ua.

ORCID: 0000-0003-4032-3202

DOI 10.32342/3041-2196-2024-2-28-7

**Keywords:** social networks, social media, youth, psychological stress, Internet addiction, digital communication.

*The article highlights the specifics of anxiety states among young people during their interactions with social media. Despite the various benefits that social networks offer, the research reveals adverse consequences of excessive social media usage, such as a deficit in real-life communication and conflicts with close ones and family members due to an excessive focus on life in social networks.*

*The aim of the article is to define the level of the impact of different social media platforms (Instagram, Facebook, TikTok, etc.) on the development of various types of anxiety, considering the differences in content formats and interaction modes on these platforms. Additionally, it seeks to define the nature and intensity of anxiety states among young people associated with social networks, such as the fear of missing out (FoMO), dependence on audience approval, and emotional reactions to negative or insincere content.*

*The study employed methods including content analysis of primary sources, systematisation, specification, and generalisation of approaches to identifying the factors contributing to anxiety and dependence arising from social media interactions.*

*It has been noted that two emotions underlie this experience and numerous similar ones in human psyche: fear and anxiety. Both are adaptive responses of the body to various situations.*

*The concepts of social networks and social media are defined. Social media have become inseparable from personal and professional life, significantly influencing the political landscape of countries. The expansion of 4G and 5G networks has increased the interconnectedness of virtual and real societies. Activities on social networks, such as sharing, liking, messaging, and other interactions, amplify the stress experienced by social media participants.*

*The findings indicate that real-life social support is associated with reduced depression, anxiety, and social isolation, whereas social support via social networks does not demonstrate a similar association with these mental health measures.*

*It has been proven that social networks provoke several adverse changes in the psyche and have a significant impact on the lives of modern youth. Increasingly, social media platforms are being used for self-disclosure regarding mental health conditions, seeking support, and obtaining therapeutic benefits. Social interactions are progressively shifting online, complementing offline relationships.*

*The research identifies that various social networks have become popular tools for social communication and establishing social connections. The original idea behind social networks was to facilitate socialisation, adaptation, and self-presentation. As the popularity of social networks has grown, so has the frequency of dependency on them.*

*The study outlines that the increasing popularity of social networks has heightened dependency rates. Social media have a dual effect on appearance-related anxiety. Enhanced engagement with social networks exacerbates concerns about appearance, establishes aesthetic standards, and fosters a comparative environment.*

*It has been demonstrated that in 2024, the five most popular social media platforms include Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, and WeChat.*

*The study reveals that this new social media environment has given rise to a phenomenon known as Fear of Missing Out (FoMO), characterised by the desire to remain connected and informed to avoid missing any significant events or information.*

*It has been concluded that the emergence of social networks has introduced new features and challenges to societal adaptation. With the increasing frequency of criminal exploitation, cyberbullying, and interpersonal harm caused by the excessive disclosure of personal and others' lives, the need for psychological assistance and specialised therapy becomes evident.*

*Дата надходження до редакції / Submitted: 22.01.2024*

*Дата прийняття до публікації / Accepted: 05.11.2024*

*Дата публікації / Published: 19.12.2024*