

УДК 316.774:159.944.4-053.6:364

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17>

Шевчук Олександр Володимирович

кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри цифрових, освітніх та соціо-економічних технологій,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
evruka@i.ua
ORCID ID: 0000-0002-0557-2994

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ: СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ В ЕРУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Вступ. У сучасному суспільстві, коли цифрові технології проникли в усі сфери життя, соціальні мережі стали важливою складовою повсякденного існування молоді. Особливо це стосується підлітків, які активно використовують платформи для спілкування, самовираження та здобуття інформації. Водночас існує значна кількість досліджень, що вказують на неоднозначний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді. З одного боку, ці платформи можуть стати простором для підтримки та розвитку, де молодь може знайти однодумців і висловлювати себе. З іншого боку, соціальні мережі можуть стати джерелом стресу, тривожності, депресії та соціальної ізоляції через порівняння себе з іншими, зловживанням анонімністю та іншими факторами.

Мета. аналіз впливу соціальних мереж на психоемоційний стан молоді та визначення ролі соціальних працівників у підтримці підлітків у цифрову епоху.

Наукова новизна

1. Узагальнено й систематизовано наукові підходи до вивчення впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків, зокрема з урахуванням когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляторних і соціально-психологічних факторів.
2. Вперше у контексті соціальної роботи проаналізовано взаємозв'язок між активністю в соціальних мережах та рівнем емоційного інтелекту підлітків, що визначає глибину їхнього залучення у віртуальні взаємодії та характер впливу на психоемоційний стан.
3. Сформульовано концептуальну модель соціальної підтримки підлітків, яка враховує специфіку їхньої взаємодії з цифровим середовищем та орієнтована на профілактику деструктивного впливу інформаційних технологій на психіку.
4. Визначено соціально-психологічні маркери ризику, пов'язані з надмірним або проблемним використанням соціальних мереж, що можуть бути використані соціальними працівниками як індикатори для своєчасного втручання.

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, соціальні мережі стали невід'ємним компонентом повсякденного життя підлітків, значно впливаючи на формування їхнього психоемоційного стану, особистісної ідентичності та соціальної поведінки. Цей вплив є амбівалентним: з одного боку, цифрові платформи сприяють розвитку комунікативних навичок, самовираженню, пошуку підтримки та формуванню соціального капіталу; з іншого – провокують почуття тривожності, соціальної ізоляції, формування залежності, зниження самооцінки та порушення емоційної стабільності.

Ключові слова: соціальні мережі, психоемоційний стан, підлітки, цифрова епоха, молодь, соціальна робота, інтернет-залежність.

Shevchuk Oleksandr Volodymyrovych

Candidate of Pedagogical Sciences,
Lecturer at the Department of Digital, Educational, and Socio-Economic Technologies,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education
«Kamianets-Podilskyi State Institute»
evruka@i.ua
ORCID ID: 0000-0002-0557-2994

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF YOUTH: SOCIAL WORK WITH ADOLESCENTS IN THE ERA OF DIGITAL TECHNOLOGIES

Introduction. In modern society, where digital technologies have penetrated all areas of life, social media has become an essential part of young people's daily existence. This is especially true for adolescents who actively use these platforms for communication, self-expression, and acquiring information. At the same time, there are numerous studies indicating the ambiguous impact of social media on the psycho-emotional state of youth. On one hand, these platforms can provide a space for support and development, where young people can find like-minded individuals and express themselves. On the other hand, social media can become a source of stress, anxiety, depression, and social isolation due to comparing oneself with others, abusing anonymity, and other factors.

Purpose. To analyze the impact of social media on the psycho-emotional state of youth and define the role of social workers in supporting adolescents in the digital age.

Scientific novelty.

1. The scientific approaches to studying the impact of social media on the psycho-emotional state of adolescents have been generalized and systematized, considering cognitive-behavioral, emotional-regulatory, and socio-psychological factors.
2. For the first time, the relationship between social media activity and the level of emotional intelligence of adolescents has been analyzed in the context of social work, determining the depth of their engagement in virtual interactions and the impact on their psycho-emotional state.
3. A conceptual model of social support for adolescents has been formulated, which takes into account the specifics of their interaction with the digital environment and focuses on preventing the destructive impact of information technologies on their psyche.

4. Socio-psychological risk markers associated with excessive or problematic use of social media, which can be used by social workers as indicators for timely intervention, have been identified.

Conclusions. The results of the study indicate that social media has become an integral part of adolescents' daily lives, significantly influencing the formation of their psycho-emotional state, personal identity, and social behavior. This influence is ambivalent: on the one hand, digital platforms promote the development of communication skills, self-expression, seeking support, and building social capital; on the other hand, they provoke feelings of anxiety, social isolation, dependence, lower self-esteem, and emotional instability.

Key words: social media, psycho-emotional state, adolescents, digital age, youth, social work, internet addiction.

Актуальність проблеми. Стрімке проникнення цифрових технологій у повсякденне життя підлітків, що суттєво трансформує процеси соціалізації, комунікації та формування психоемоційного досвіду молоді. Соціальні мережі стали не лише засобом спілкування та самовираження, а й потужним фактором впливу на емоційний стан, ціннісні орієнтації та поведінкові реакції підлітків. У контексті постійного інформаційного навантаження, візуальної конкуренції та цифрової присутності виникають нові ризики для психічного здоров'я, серед яких тривожність, депресивні стани, зниження самооцінки, порушення сну та залежність від віртуального середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про зростаючу увагу наукової спільноти до впливу соціальних мереж на психоемоційний стан молоді, зокрема в контексті соціальної роботи з підлітками.

Гречановська О.В., Мегем О.М. та Потапюк Л.М. у своїй роботі «Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді» дослідили, як надмірне використання соціальних мереж може призводити до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності серед української молоді. Автори наголошують на необхідності впровадження програм соціальної підтримки для молоді, яка зазнає негативного впливу цифрового середовища [2, с. 60–66.].

Голембівська Е. у статті «Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей» виявила, що 28 % респондентів зізналися у зниженні самооцінки після перегляду контенту в соціальних мережах, а 96 % відчувають перевантаження через наплив інформації. Ці дані підкреслюють важливість розвитку емоційної стійкості та навичок критичного мислення серед молоді [1, с. 50–58].

Огоренко В. та співавтори у дослідженні «Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку» зазначають, що надмірне використання соціальних мереж пов'язане з підвищеним ризиком розвитку депресивних станів, тривожності та соціальної ізоляції. Автори рекомендують впровадження освітніх програм для батьків та вчителів щодо безпечного використання соціальних мереж підлітками [3].

Мороз А.М. та Підбуцька Н.В. у своїй роботі «Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я сучасного підлітка» підкреслюють, що соціальні мережі можуть впливати на формування особистості підлітка, зокрема на розвиток емоційної сфери та соціальних навичок. Вони наголошують на необхідності інтеграції цифрової грамотності в освітні програми для підлітків.

Загалом, аналіз останніх досліджень вказує на необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми впливу соціальних мереж на психоемоційний стан

молоді. Це включає впровадження програм соціальної підтримки, розвиток емоційної стійкості та критичного мислення, а також освіти для батьків і вчителів щодо безпечного використання цифрових технологій.

Метою дослідження є всебічне вивчення впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків як однієї з найбільш вразливих категорій молоді, а також розроблення науково обґрунтованих підходів і рекомендацій щодо соціальної роботи з підлітками в умовах цифрової трансформації суспільства. Особлива увага приділяється визначенню ролі соціального працівника в забезпеченні психоемоційного благополуччя підлітків через адаптацію практик соціальної роботи до умов цифрової епохи.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, особливо підлітків. Ці платформи не лише змінюють способи комунікації та самовираження, але й суттєво впливають на психоемоційний стан молодих людей. Дослідження, проведене Європейською комісією, показало, що 96 % п'ятнадцятирічних підлітків у ЄС щодня користуються соціальними мережами, а понад третина з них проводить у цих платформах більше трьох годин на день. Це пов'язано з підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожності та інших психічних розладів, особливо серед дівчат-підлітків [4].

Всесвітня організація охорони здоров'я також звертає увагу на зростання проблемного використання соціальних мереж серед підлітків у Європі. З 2018 по 2022 рік цей показник зріс з 7 % до 11 %, причому дівчата частіше зазнають негативного впливу. Таке використання характеризується неможливістю контролювати час, проведений у мережі, та відчуттям тривоги при відсутності доступу до соціальних платформ [5].

Європейські дослідження також підкреслюють, що надмірне використання соціальних мереж може призводити до зниження самооцінки, порушення сну та інших негативних наслідків для психічного здоров'я молоді. Зокрема, дослідження, проведене в Угорщині та Ізраїлі, виявило, що порівняння себе з іншими в соціальних мережах може спричиняти незадоволення власним тілом та зниження самооцінки.

У відповідь на ці виклики, соціальна робота з підлітками в Європі адаптується до нових реалій. Зокрема, у Великій Британії поліція та громадські організації закликають до обмеження доступу до соціальних мереж для дітей до 16 років, посилюючи на зростання випадків онлайн-насилства та експлуатації. Водночас, дослідження показують, що заборона використання смартфонів у школах сама по собі не покращує психічне здоров'я учнів, що вказує

на необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми [8].

У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, особливо підлітків. Ці платформи не лише змінюють способи комунікації та самовираження, але й суттєво впливають на психоемоційний стан молодих людей. Дослідження, проведене Європейською комісією, показало, що 96 % п'ятнадцятирічних підлітків у ЄС щодня користуються соціальними мережами, а понад третина з них проводить у цих платформах більше трьох годин на день. Це пов'язано з підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожності та інших психічних розладів, особливо серед дівчат-підлітків.

Всесвітня організація охорони здоров'я також звертає увагу на зростання проблемного використання соціальних мереж серед підлітків у Європі. З 2018 по 2022 рік цей показник зріс з 7 % до 11 %, причому дівчата частіше зазнають негативного впливу. Таке використання характеризується неможливістю контролювати час, проведений у мережі, та відчуттям тривоги при відсутності доступу до соціальних платформ [5].

Європейські дослідження також підкреслюють, що надмірне використання соціальних мереж може призводити до зниження самооцінки, порушення сну та інших негативних наслідків для психічного здоров'я молоді. Зокрема, дослідження, проведене в Угорщині та Ізраїлі, виявило, що порівняння себе з іншими в соціальних мережах може спричинити незадоволення власним тілом та зниження самооцінки.

У відповідь на ці виклики, соціальна робота з підлітками в Європі адаптується до нових реалій. Зокрема, у Великій Британії поліція та громадські організації закликають до обмеження доступу до соціальних мереж для дітей до 16 років, посиляючись на зростання випадків онлайн-насилюства та експлуатації. Водночас, дослідження показують, що заборона використання смартфонів у школах сама по собі не покращує психічне здоров'я учнів, що вказує на необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми [9].

Візуалізація, яка ілюструє вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді в Європі, зокрема серед підлітків:

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження засвідчило глибокий і різновекторний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків у цифрову епоху. Соціальні мережі відіграють як позитивну, так і негативну роль у житті молоді: вони слугують простором для самовираження, підтримки та розвитку соціальних зв'язків, водночас можуть стати джерелом психологічного навантаження, тривожності, емоційної нестабільності та формування залежної поведінки. У сучасних умовах, коли цифрова взаємодія є невід'ємною складовою повсякденного життя, особливої актуальності набуває необхідність розробки ефективних моделей соціального супроводу молоді, які враховують як ризики, так і потенціал соціальних мереж.



Рис. 1. Проблемне використання соціальних мереж серед підлітків у Європі (2018–2022) [10]



Рис. 2. Рівень проблемного використання соціальних мереж у деяких країнах Європи (2022) [6]

Таблиця 1

Час, проведений у соціальних мережах, та рівень депресивних симптомів серед підлітків у Великій Британії

Щоденний час у соцмережах	Збільшення рівня депресивних симптомів
3–5 годин	+26 % (дівчата), +21 % (хлопці)
Понад 5 годин	+ 50 % (дівчата), + 35 % (хлопці)

Джерело: Millennium Cohort Study, 2019 [7, р. 59–68].

Таблиця 2

Фактори, що впливають на психоемоційний стан підлітків у контексті використання соціальних мереж

Фактор	Вплив
Онлайн-цитування	Підвищення рівня тривожності та депресії
Порушення сну	Зниження когнітивних функцій та настрою
Низька самооцінка	Зростання ризику депресивних розладів
Незадоволення тілом	Підвищення рівня тривожності та депресії

Джерело: Millennium Cohort Study, 2019 [7, р. 59–68].

Результати дослідження дозволили сформулювати концептуальні засади для побудови соціальної підтримки підлітків, яка ґрунтується на принципах розвитку емоційної стійкості, критичного мис-

лення, цифрової грамотності та безпечної поведінки в інтернеті. Визначено соціально-психологічні маркери ризику, які можуть бути використані соціальними працівниками для своєчасної профілактики психоемоційних порушень, а також надано практичні рекомендації щодо адаптації існуючих методів соціальної роботи до умов цифрового середовища.

Перспективи подальших досліджень варто спрямувати на поглиблений аналіз впливу окремих платформ соціальних мереж на різні аспекти психоемоційного стану молоді, зокрема в контексті гендерних відміннос-

тей, соціального статусу та рівня цифрової грамотності. Доцільним є також вивчення ефективності впровадження інтегрованих програм соціального супроводу, що включають елементи медіаосвіти, психоемоційного тренінгу та партнерської взаємодії з батьками й освітніми закладами. Особливо актуальними залишаються дослідження трансформації соціальної ідентичності підлітків під впливом цифрових медіа, а також пошук нових форм і методів роботи соціальних працівників, здатних забезпечити стійкий психоемоційний розвиток молоді в умовах цифрової трансформації суспільства.

Список літератури:

1. Голембівська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітologia*. 13(13). 2024. С. 50–58. <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5>
2. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потопіок Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія : наук. журн.* 2023. Т. 34(73), № 4. С. 60–66.
3. Огоренко В., Тимофєєв Р., Гарібова Л., Крамарчук Д., Шорніков А. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку. *Психосоматична медицина та загальна практика*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/473>
4. Bertoni E., Centeno C., Cachia R. Social media usage and adolescents' mental health in the EU. JRC Publications Repository. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC141047>
5. Bhanu B., Roy W. Teens, screens and mental health. URL: <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
6. Euronews. Social media addiction among teenagers reaches alarming levels in Europe. new study. 2024. URL: <https://www.euronews.com/next/2024/01/17/social-media-addiction-among-teenagers-reaches-alarming-levels-in-europe-new-study>
7. Kelly Y., Zilanawala A., Booker C., Sacker A. Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. 2019. Vol. 6. P. 59–68. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.00>
8. Rachel Sylvester. We need a social media ban for under-16s, police chiefs say. URL: <https://www.thetimes.com/uk/crime/article/crime-justice-commission-police-chiefs-call-social-media-ban-under-16s-d979hds9v>
9. Weaver Matthew. School phone bans alone do not improve grades or wellbeing, says UK study. URL: <https://www.theguardian.com/education/2025/feb/05/school-ban-phones-not-improve-grades-health-uk-study>
10. World Health Organization. Growing up in a digital world: Data and evidence on digital technologies and child health. Geneva: WHO, 2024. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240071904>

References:

1. Golembiovs'ka, E. (2024). Vplyv sotsial'nykh merezh na sotsial'nyi ta emotsiynyi stan molodykh liudei [The impact of social media on the social and emotional state of young people]. *Osvitohiia*, 13(13), 50–58. Retrieved from: <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5>
2. Hrechanyvs'ka, O. V., Meheme, O. M., & Potapiuk, L. M. (2023). Vplyv sotsial'nykh merezh na psykholohichniy stan ta samootsinky ukrains'koi molodi [The impact of social media on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsional'noho universytetu imeni V.I. Vernads'koho. Seriya: Psykholohiia*, 34(73), 4, 60–66.
3. Ohorenko, V., Tymofeev, R., Haribova, L., Kramarchuk, D., & Shornikov, A. Vykorystannia sotsial'nykh merezh pidlitkami: Potentsiynyi vplyv na psykiku i povedinku [The use of social media by adolescents: potential effects on mental health and behavior]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahal'na praktyka*. (n.d.). *uk.e-medjournal.com*. Retrieved from: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/473>
4. Bertoni, E., Centeno, C., & Cachia, R. Social media usage and adolescents' mental health in the EU. *JRC Publications Repository*. Retrieved from: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC141047>
5. Bhanu, B., & Roy, W. (2024). Teens, screens and mental health. *World Health Organization*. Retrieved from: <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
6. Euronews. (2024). Social media addiction among teenagers reaches alarming levels in Europe: New study. *Euronews*. (n.d.). *euronews.com*. Retrieved from <https://www.euronews.com/next/2024/01/17/social-media-addiction-among-teenagers-reaches-alarming-levels-in-europe-new-study>
7. Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.00>
8. Sylvester, R. We need a social media ban for under-16s, police chiefs say. *The Times*. Retrieved from: <https://www.thetimes.com/uk/crime/article/crime-justice-commission-police-chiefs-call-social-media-ban-under-16s-d979hds9v>
9. Weaver, M. (2025). School phone bans alone do not improve grades or wellbeing, says UK study. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/education/2025/feb/05/school-ban-phones-not-improve-grades-health-uk-study>
10. World Health Organization. (2024). Growing up in a digital world: Data and evidence on digital technologies and child health. *World Health Organization*. (n.d.). *who.int* Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240071904>