


**Міністерство освіти і науки України**  
Бердянський державний педагогічний університет  
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту  
Завідувач кафедру  
 Катерина ПЕТРОВСЬКА  
“22” квітня 2025

**ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ:  
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка  
першого (бакалаврського) рівня вищої  
освіти, групи 405СР-з  
Галузь знань 23 Соціальна робота  
Спеціальність 231 Соціальна робота  
Освітньо-професійна програма:  
“Соціальна робота та практична  
психологія”  
Валерія БУРЯК

Керівник:  
ст. викладач Наталія МАЦЕЙКО

Рецензент:  
к. пед. н., доц. Анастасія ПОПОВА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ .....</b>	<b>6</b>
1.1 Ментальне здоров'я молоді в контексті сучасних викликів: сутність та особливості .....	6
1.2 Соціальні мережі як фактор впливу на ментальне здоров'я молоді.....	15
1.3 Стратегії цифрової безпеки: роль соціального працівника у підтримці ментального здоров'я молоді .....	20
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>26</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....</b>	<b>28</b>
2.1 Визначення впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді .....	28
2.2 Розробка комплексу заходів з профілактики надмірного впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді (“Марафон цифрового детоксу”).....	49
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>58</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>68</b>

## ВСТУП

Сучасне цифрове середовище кардинально змінює спосіб життя молоді, впливаючи на їхню комунікацію, соціальні відносини та психоемоційний стан. Швидкий розвиток соціальних мереж ставить нові виклики перед суспільством, адже цифрові платформи одночасно створюють широкі можливості для самовираження, саморозвитку й збереження соціальних контактів та провокують появу нових форм залежності й психологічних ризиків. Внаслідок цього особливої уваги набуває питання взаємозв'язку між цифровим середовищем і ментальним здоров'ям молоді, адже в найбільш чутливому до змін віці вплив соціальних мереж може стати визначальним для формування особистості.

Ментальне здоров'я молодих людей є ключовим ресурсом суспільства, адже саме молодь визначає майбутній соціально-економічний розвиток. Психоемоційна стабільність, здатність до креативного мислення, відповідальне ставлення до власної діяльності та здорові комунікаційні навички залежать від гармонійного поєднання різних чинників, серед яких важливу роль відіграють сучасні інформаційні технології. Проте вплив соціальних мереж не є однозначно негативним чи позитивним – він відбувається в континуумі, де конструктивне використання цифрових можливостей може сприяти розвитку особистості, а неконтрольована активність призводить до різних форм деструктивної поведінки.

Дослідження ролі соціальних мереж як фактора впливу на ментальне здоров'я молоді допомагає виявити закономірності між поведінкою користувачів та їхнім психоемоційним благополуччям. Цьому питанню присвячені роботи багатьох науковців: Д. Гайдт, С. Лівінгстоун, К. Оджерс, Е. Орбен, В. Патель, Е. Пржибильський, Ж. Твендж, С. Максименко, Л. Найдьонова, О. Романчук, Т. Титаренко, О. Чабан, С. Чунихіна та інші (поняття та сутність ментального здоров'я); М. Айкен, Д. Бойд, С. Домоф,

А. Ленгарт, Т. Говорун, І. Пінчук, О. Рихальська, М. Слюсаревський та інші (вплив соціальних мереж на молодь та її ментальне здоров'я).

Зважаючи на постійне зростання інтеграції цифрових платформ у повсякденне життя, а також на стрімкі зміни в соціальному та освітньому просторі, розуміння принципів безпечного й адекватного використання соціальних мереж є важливою умовою підтримки ментального здоров'я молоді, що спонукає до подальшого вивчення механізмів впливу соціальних мереж на психоемоційну сферу та потенціалу цифрового середовища в інтересах позитивного розвитку особистості й суспільства та зумовило обрання теми нашого дослідження: “Цифрове середовище та ментальне здоров'я молоді: соціальні мережі як фактор впливу”.

**Об'єкт дослідження:** ментальне здоров'я молоді.

**Предмет дослідження:** особливості впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді.

**Мета дослідження:** виявлення та аналіз впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді, а також у розробка ефективних профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на формування здорових онлайн-звичок та збереження психоемоційної рівноваги.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність, особливості, основні фактори та механізми ментального здоров'я молоді.

2. Розкрити позитивні й негативні аспекти впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді.

3. Визначити підходи до розробки профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового користування соціальними мережами.

4. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей впливу соцмереж на ментальне здоров'я молоді та розробити комплекс заходів з профілактики їх надмірного впливу.

**Методи дослідження:** *теоретичні* (аналіз літературних джерел, порівняльний аналіз, синтез та узагальнення інформації); *емпіричні*

(анкетування); *методи обробки даних* (кількісний аналіз, якісний аналіз); *методи математичної статистики*.

**Структура дослідження:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (налічує 50 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок, із них основного тексту – 61.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було виявлено та проаналізовано вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді, а також розроблено ефективні профілактичні заходи, спрямовані на формування здорових онлайн-звичок та збереження психоемоційної рівноваги.

1. Встановлено, що ментальне здоров'я молоді є складним міждисциплінарним феноменом, який охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти. Його формування та підтримка залежать від сукупності біологічних, психологічних і соціальних чинників, які в сучасних умовах значною мірою детермінуються впливом цифрового середовища.

2. Проаналізовано, що соціальні мережі мають подвійний – конструктивний і деструктивний потенціал. З одного боку, вони забезпечують підтримку соціальних зв'язків, сприяють самовираженню, доступу до ресурсів та можливостей самореалізації. З іншого – провокують розвиток інтернет-залежності, підвищення тривожності, викривлення образу реальності, емоційне виснаження та зниження самооцінки внаслідок соціального порівняння.

3. Охарактеризовано роль соціального працівника у забезпеченні цифрової безпеки молоді. Визначено, що ефективна взаємодія соціального працівника з молоддю у цифровому середовищі передбачає інтеграцію індивідуальних та групових форм роботи, міжвідомчу співпрацю, включення сімейного оточення до процесу підтримки, а також активне представлення інтересів молоді в освітніх і соціальних політиках.

3. Проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді. Воно дозволило отримати цілісне уявлення про характер, інтенсивність і наслідки використання соціальних мереж молоддю в контексті ментального здоров'я. Результати дослідження підкреслили амбівалентний вплив соціальних мереж та необхідність розробки профілактичних заходів, спрямованих на формування навичок усвідомленого

цифрового споживання, розвитку емоційної саморегуляції та критичного ставлення до інформаційного середовища. Відповіддю на виявлені виклики стала профілактична програма “Марафон цифрового детоксу”.

Марафон цифрового детоксу є ефективним інструментом первинної профілактики цифрової залежності, а також важливим ресурсом у збереженні та зміцненні ментального здоров’я молоді в умовах цифрової доби.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Engel, G. L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine / G. L. Engel // *Science*. 1977. Vol. 196, No. 4286. P. 129-136.
2. Health and Well-Being. *World Health Organization*. URL: [https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being?utm_source=chatgpt.com) (date of access: 14.10.2024).
3. Балковий В., Кононец Н. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства. *Збірник наукових статей магістрів. Навчально-науковий інститут денної освіти*. 2021. № 2. С. 109-119.
4. Барчі Б. Психічне здоров'я особистості: технології відновлення. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : матеріали XIII Міжнародн. науково-практ. конф., м. Київ, 17 квіт. 2024 р. Національний авіаційний університет, 2024. С. 12-15.
5. Басараба Н. Вплив цифрових технологій на ментальне здоров'я. Цифровий детокс: що це і як його організувати. *Формування цифрового освітнього середовища професійного розвитку фахівців в умовах відкритого університету післядипломної освіти* : матеріали III Всеукр. науково-практ. інтернет-конф., м. Київ, 12–13 черв. 2024 р. Київ, 2024. С. 35-39.
6. Буряк В., Мацейко Н. Цифрове середовище та ментальне здоров'я молоді: соціальні мережі як фактор впливу. *Збірник наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету*. 2025. Т. 1, Сусп. науки. С. 13-16.
7. Буян М., Размолодчикова І. Соціальні мережі як інститут соціалізації молоді. *Спеціальна освіта та соціальна інклюзія: виклики XXI століття* : матеріали I Всеукр. науково-практ. конф., м. Запоріжжя, 25 листоп. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 100-101.

8. Вдовіченко О., Казанжи О. Вплив мережі Instagram на самопочуття, активність та настрої користувачів. *Вісник Львівського університету*. 2021. Серія: Психол. науки, № 9. С. 58-65.
9. Винничук Р., Федик С. Ментальне здоров'я організації: визначення та сутність. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. Т. 9, № 23. С. 43
10. Вишньовський В., Покотило М. Ментальне здоров'я як складова здорового способу життя. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали XIII Міжнар. науково-практ. конф. молодих уч. та студентів, м. Тернопіль, 11–12 груд. 2024 р. Тернопіль, 2024. С. 363-364.
11. Вольнова Л., Камінська А., Ляска О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки Тернопільського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. Серія: Психологія, № 6. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/01>.
12. Вплив особливостей спілкування на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни / С. Гозак та ін. *Освіта і здоров'я* : матеріали XIV Міжнар. науково-практ. конф., м. Суми, 16–17 трав. 2024 р. Суми, 2024. С. 9-17.
13. Гавеля О. Ментальне здоров'я: оздоровчий потенціал культурних практик. *Культурні та мистецькі студії XXI століття: науково-практичне партнерство* : матеріали IV Всеукр. науково-практ. конф., м. Київ, 9 листоп. 2023 р. Київ, 2023. С. 66–68.
14. Гайдай І. Сучасна молодь: соціальні мережі та політика. *Управління, адміністрування та право: проблеми, тенденції, досягнення*. 2021. № 4. С. 375-377.
15. Гладченко В., Макаренко Н. Вплив соціальних мереж на емоційну сфері у юнацькому віці. *Science and technology: problems, prospects and innovations* : proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference, м. Osaka, 11–13 трав. 2023 р. Osaka, 2023. С. 326-330.
16. Гречановська О., Мегем О., Потапюк Л. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки*

*Тернопільського національного університету імені В. І. Вернадського. 2023. Серія: Психологія, № 4. С. 60-67.*

17. Гуренко О., Мицик Г., Попова А., Лопатіна, Г. Використання цифрових технологій для реалізації інклюзивної вищої освіти: перспективи та обмеження. *Інклюзія і суспільство. 2023. No 2. С. 28-36.*  
<https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-2-4> (дата звернення: 16.11.2024).

18. Дзьобань О. Цифрова людина як філософська проблема. *Інформація і право. 2021. Т. 2, № 37. С. 9-20.*

19. Дюркгейм Е. Самогубство: соціологічне дослідження / Е. Дюркгейм ; пер. з фр. Л. Кононович ; наук. ред. О. Іващенко. К. : Основи, 1998. 352 с.

20. Завгородня О. Арттерапевтичні практики та ментальне здоров'я. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : матеріали XXIV Всеукр. науково-практ. конф., м. Київ, 23 трав. 2024 р. Київ, 2024. С. 31-38.*

21. Завгородня О., Степура Є. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Габітус. 2023. Психологія особистості, № 46. С. 139-144.*

22. Каретна О. Вплив цифрових технологій на молодь. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру : матеріали Всеукр. круглого столу, м. Одеса. Одеса, 2022. С. 8-12.*

23. Карташова Л., Кириченко М., Сорочан Т. Цифровий освітній простір та цифрове освітнє середовище: можливості для інновацій і реформ. *Сучасні досягнення в науці та освіті : зб. пр. XIX Міжнар. наук. конф., м. Хмельницький, 29 верес. – 6 жовт. 2024 р. Хмельницький, 2024. С. 62-68.*

24. Кизименко І. Етичні виклики цифрового середовища. *Соціокультурні засади економіки і політики: взаємозв'язки, тренди, суперечності : тези доп. Всеукр. науково-практ. конф., м. Київ, 16 листоп. 2023 р. Київ, 2023. С. 54-57.*

25. Клименюк Н. Новий вимір виховання: соціалізація дитини в умовах цифрового простору. *Теорія, методика і практика виховання. 2023. Т. 3, № 98. С. 60-73.*

26. Князькова В., Скороходова Ю. Ментальне здоров'я людини та його підтримка під час війни. *Людина як цілісність: людське, позалюдське, надлюдське* : матеріали VI Міжнар. наук. конф., м. Одеса, 19 жовт. 2023 р. Одеса, 2024. С. 87-91.

27. Козельський В., Петяк О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XIII Всеукр. науково-практ. конф., м. Хмельницький, 30 листоп. 2023 р. Хмельницький, 2023. С. 153-156.

28. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі / В. Кремень та ін. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 2. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4206>.

29. Крушевська Я., Шевчук О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму* : матеріали VIII Міжнар. науково-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 21-22 трав. 2024 р. Кам'янець-Подільський, 2024. С. 269–273.

30. Лазор К. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матеріали Міжнар. науково-практ. конф., м. Одеса, 14–15 листоп. 2023 р. Одеса, 2023. С. 173-175.

31. Лефтеров В. Психологічні особливості впливу цифрового середовища на особистість. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : Матеріали Міжнар. науково-практ. конф., м. Одеса, 14–15 верес. 2023 р. Одеса, 2023. С. 187-190.

32. Лигута Н., Бугайова Н. Ментальне здоров'я особистості у посттравматичних обставинах життя. *Innovative Solutions to Modern Scientific*

*Challenges* : proceedings of XI International scientific and practical conference, м. Zagreb, 21–23 лют. 2024 р. Zagreb, 2024. С. 234-236.

33. Літвін К., Зінченко В. Вплив соціальних мереж на світогляд та поведінку молоді. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні* : Матеріали Всеукр. науково-практ. конф., м. Дніпро. Дніпро, 2024. С. 213-218.

34. Манько Д. Цифровізація та цифрове середовище: щодо співвідношення понять. *Цифровий розвиток України: проблеми та перспективи* : матеріали доп. учасників круглого столу, м. Одеса, 22 берез. 2024 р. Одеса, 2024. С. 31-35.

35. Матрос О. Соціальна профілактика негативних впливів цифрового середовища на дітей за межами закладу загальної середньої освіти. *Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти* : матеріали VI Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Умань, 31 трав. 2023 р. Умань, 2023. С. 120-125.

36. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. Т. 9, № 109. С. 48-54.

37. Петровська К. Медіаосвіта як засіб профілактики інтернет-залежності в середовищі здобувачів вищої освіти. *Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття* : матеріали Всеукр. науково-пед. підвищ. кваліф., м. Одеса, 18 лип. – 28 серп. 2022 р. Видавничий дім "Гельветика", 2022. С. 330-334.

38. Пінчук І. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. № 1. С. 16-18.

39. Пінчук О., Лупаренко Л. Дидактичний потенціал використання цифрового контенту з доповненою реальністю. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. № 63. С. 39-57.

40. Полівко М. Негативні впливи соціальних мереж на сучасну молодь: на прикладі відеоплатформи тікток. *Публічне управління: проведення реформи*

в Україні : Матеріали VIII Всеукр. науково-практ. конф., м. Покровськ, 9-10 груд. 2021 р. Покровськ, 2021. С. 50-52.

41. Рибалка О. Негативний вплив соціальних факторів на ментальне здоров'я людини. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : матеріали Всеукр. науково-практ. конф., м. Полтава, 9–10 трав. 2024 р. Полтава, 2024. С. 58-60.

42. Рогова О. Ментальне здоров'я як освітня проблема. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. уч., м. Харків, 19 трав. 2022 р. Харків, 2022. С. 182-184.

43. Сергієнко В. Ментальне здоров'я учнів в умовах війни: психолого-педагогічний аспект. *Нова педагогічна думка*. 2024. Т. 2, № 118. С. 30-36.

44. Ткачишина О. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. № 53. С. 207-211.

45. Тумко М., Бочковська В. Ментальне здоров'я підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів I Міжнарод. наук.-практ. форуму, м. Полтава, 1–3 листоп. 2023 р. Полтава, 2023. С. 130-133.

46. Утюж І., Спиця Н. Ментальне здоров'я сучасного українського суспільства: соціально-філософський погляд на проблему. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2024. Філософ. науки, № 1(95). С. 140-153.

47. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / Віктор Франкл ; пер. з англ. Г. Лелів. Львів : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 224 с.

48. Фрейд З. Я і Воно / З. Фрейд ; пер. з нім. І. Рак. К. : Основи, 2002. 112 с.

49. Шостак І., Ніколенко К., Петровська К. Розвиток цифрової грамотності здобувачів вищої освіти в Україні як відповідь на воєнні виклики. *Академічні візії*. 2024. No 30. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1057/938> (дата звернення: 14.10.2024).

50. Яблонський А., Рогальська-Яблонська І., Яценко Л. Соціальний розвиток учнівської молоді в період діджиталізації. *Габітус*. 2022. Т. 41. С. 202-207.