PSYCHOLOGICAL SCIENCES

DOI: https://doi.org/10.64076/ap261012.05

Alina Kubatko
National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine
ORCID iD: 0000-0001-8542-8804
Olena Kyrychenko
National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine
ORCID iD: 0000-0001-7136-0984
Vladyslav Chernyshev
National University Zaporizhzhia Polytechnic, Zaporizhzhia, Ukraine

SOCIAL NETWORKS AS A FACTOR IN THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ATHLETES

Abstract. The paper examines contemporary scientific approaches to the impact of social media on the psychological state of athletes. The positive and potentially negative aspects of using digital platforms in the sports environment are analyzed. It is established that social media can perform communicative, informational, professional, motivational, and social-support functions, contributing to athletes' self-presentation, professional information exchange, and maintenance of social connections. At the same time, problematic social media use, passive content consumption, social comparison, dependence on online audience evaluation, and the use of digital platforms in the evening may be associated with increased levels of stress and anxiety, negative emotions, dissatisfaction with physical appearance, sleep disturbances, and symptoms of sports burnout. The need for conscious and controlled use of social media by athletes, development of digital literacy, and formation of psychological self-regulation skills is substantiated. It is emphasized that the psychological effects of social media are context-dependent and are determined by the purpose and manner of use, the type of digital activity and content, as well as individual characteristics of athletes.

Keywords: social media, athletes, psychological state, psychological well-being, social comparison, sports burnout, digital behavior, psychological recovery, digital hygiene.

Аліна Кубатко
Національний університет "Запорізька політехніка", Запоріжжя, Україна
ORCID iD: 0000-0001-8542-8804
Олена Кириченко
Національний університет "Запорізька політехніка", Запоріжжя, Україна
ORCID iD: 0000-0001-7136-0984
Владислав Чернишев
Національний університет "Запорізька політехніка", Запоріжжя, Україна

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У роботі розглянуто сучасні наукові підходи до визначення впливу соціальних мереж на психологічний стан спортсменів. Проаналізовано позитивні та потенційно негативні аспекти використання цифрових платформ у спортивному середовищі. Визначено, що соціальні мережі можуть виконувати комунікативну, інформаційну, професійну, мотиваційну та соціально-підтримувальну функції, сприяти самопрезентації спортсменів, професійному обміну інформацією та підтриманню соціальних зв'язків. Водночас проблемне використання соціальних мереж, пасивний перегляд контенту, соціальне порівняння, залежність від оцінки онлайн-аудиторії та використання цифрових платформ у вечірній час можуть бути пов'язані з підвищенням рівня стресу й тривожності, негативними емоціями, незадоволеністю зовнішністю, порушеннями сну та ознаками спортивного вигорання. Обґрунтовано необхідність усвідомленого та контрольованого використання соціальних мереж спортсменами, розвитку цифрової грамотності й формування навичок психологічної саморегуляції. Наголошено, що психологічний ефект соціальних мереж має контекстно залежний характер і визначається метою та способом їх використання, характером цифрової активності, типом контенту та індивідуальними особливостями спортсмена.

Ключові слова: соціальні мережі, спортсмени, психологічний стан, психологічне благополуччя, соціальне порівняння, спортивне вигорання, цифрова поведінка, психологічне відновлення, цифрова гігієна.

Актуальність. Цифровізація сучасного суспільства зумовила активне використання соціальних мереж у різних сферах життєдіяльності людини, зокрема у фізичній культурі та спорті. Instagram, TikTok, Facebook, YouTube та інші цифрові платформи стали важливими інструментами комунікації, самопрезентації, професійного розвитку та формування особистого бренду спортсмена. Соціальні мережі дають можливість популяризувати спортивні досягнення, підтримувати зв'язок із уболівальниками, тренерами й однодумцями, отримувати професійну інформацію та формувати позитивний публічний образ. Водночас постійна присутність у цифровому середовищі може створювати додаткове психологічне навантаження, пов'язане із соціальним порівнянням, оцінюванням з боку аудиторії, негативними коментарями, проблемним використанням платформ та порушенням відновлення.

Психологічний стан спортсмена є одним із важливих чинників ефективності тренувальної та змагальної діяльності. Тривожність, емоційне виснаження, зниження самооцінки, порушення сну та недостатнє психологічне відновлення можуть негативно позначатися на мотивації та спортивній діяльності. Тому вивчення взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям спортсменів є актуальним напрямом сучасної спортивної психології.

Мета роботи – проаналізувати сучасні наукові дані щодо впливу соціальних мереж на психологічний стан спортсменів, визначити основні позитивні та негативні аспекти цифрової взаємодії та окреслити напрями профілактики її потенційних негативних наслідків.

Результати аналізу. Соціальні мережі виконують для спортсмена декілька взаємопов'язаних функцій. Насамперед вони є засобом соціальної комунікації та підтримки. Для спортсменів, які тривалий час перебувають на зборах, змаганнях або далеко від родини, цифрове спілкування може забезпечувати відчуття соціальної включеності. Крім того, соціальні платформи створюють можливості для обміну професійною інформацією, популяризації здорового способу життя, самопрезентації та взаємодії з уболівальниками.

Важливим є те, що позитивний ефект соціальних мереж значною мірою залежить від характеру їх використання. Дослідження за участю 1120 студентів-спортсменів із дев'яти університетів показало, що загальний екранний час сам по собі не був пов'язаний із показниками психологічного благополуччя. Натомість використання соціальних мереж під час повсякденних справ та сприйняття їх як таких, що втручаються в життя, були пов'язані з нижчою самооцінкою, більшим рівнем стресу, тривожності, депресивних проявів та страху пропустити важливу подію [1].

Отже, оцінюючи вплив соціальних мереж, доцільно враховувати не тільки "скільки часу" спортсмен перебуває онлайн, а й "як саме" він використовує цифрові платформи. Активне спілкування, отримання соціальної підтримки та професійний обмін інформацією можуть відрізнятися за психологічними наслідками від пасивного перегляду контенту та постійного порівняння себе з іншими.

Одним із найбільш значущих потенційно негативних механізмів є соціальне порівняння. Спортсмен у цифровому середовищі регулярно стикається з демонстрацією чужих спортивних досягнень, фізичної форми, перемог та професійного успіху. При цьому соціальні мережі переважно відображають вибрані й відредаговані моменти життя. У результаті реальні тренувальні труднощі, невдачі, травми та періоди відновлення можуть залишатися поза межами представленого контенту. У вихідному матеріалі також підкреслюється, що для спортсмена проблема соціального порівняння може бути особливо значущою, оскільки тіло одночасно є інструментом професійної діяльності та об'єктом оцінювання.

Сучасні дослідження підтверджують значення цього механізму. Fiedler et al. [2] у дослідженні 591 спортсмена підліткового віку встановили, що триваліше щоденне використання соціальних мереж було пов'язане з підвищенням негативного афекту та порушеннями харчової поведінки, а соціальне порівняння та якість сну виступали важливими опосередковувальними чинниками.

Окремої уваги потребує зв'язок соціальних мереж із емоційним виснаженням та спортивним вигоранням. Pacewicz та Mellano [3] дослідили 162 студентів-спортсменів і виявили взаємозв'язок між особливостями використання Instagram та окремими компонентами вигорання. Зокрема, пасивний перегляд публікацій був пов'язаний із виснаженням, зниженням відчуття досягнення та знеціненням спортивної діяльності. Дослідники також встановили значення соціального порівняння під час користування платформою.

Водночас ці результати не означають, що соціальні мережі безпосередньо спричиняють спортивне вигорання. Значна частина сучасних досліджень має кореляційний або поперечний дизайн, тому причинно-наслідкові зв'язки залишаються недостатньо визначеними. Наприклад, можливим є і зворотний механізм, за якого спортсмен із уже наявним емоційним виснаженням частіше звертається до соціальних мереж. Саме тому сучасні автори наголошують на необхідності довготривалих досліджень.

Ще одним важливим аспектом є сон та психологічне відновлення. Для спортсмена якісний сон є необхідною складовою відновлення після фізичних і психоемоційних навантажень. Використання соціальних мереж у вечірній час може супроводжуватися тривалим перебуванням із цифровими пристроями, постійним отриманням повідомлень, переглядом емоційно насиченого контенту та порівнянням себе з іншими.

Lin, Cen та Chen [4] дослідили 362 спортсменів віком 14–21 року та встановили зв'язок проблемного використання соціальних мереж із негативними емоціями. Водночас автори показали, що порівняння фізичної зовнішності та якість сну можуть виступати важливими проміжними чинниками цього взаємозв'язку.

Таким чином, можна розглядати взаємодію кількох психологічних і поведінкових механізмів: проблемне використання соціальних мереж → соціальне або зовнішнісне порівняння → порушення сну та негативні емоції →

ускладнення психологічного відновлення. Однак цей механізм не є універсальним і може відрізнятися залежно від віку спортсмена, рівня спортивної майстерності, особливостей особистості, виду спорту та характеру цифрової активності.

Особливої уваги потребують молоді спортсмени, оскільки в підлітковому та юнацькому віці активно формуються самооцінка, особистісна ідентичність та уявлення про власні можливості. У цьому віці спортивні результати можуть займати важливе місце у формуванні самооцінки, тому залежність від зовнішньої оцінки та постійне порівняння себе з іншими можуть посилювати психологічну вразливість.

У цілому сучасний систематичний огляд Siaj et al. [5], опублікований у 2026 році, узагальнив результати 11 емпіричних досліджень, присвячених соціальним мережам і психічному здоров'ю спортсменів. Автори відзначають неоднозначний та контекстно залежний характер виявлених взаємозв'язків. Пасивне використання, проблемна цифрова поведінка та порівняння зовнішності частіше пов'язувалися з несприятливими психологічними показниками, тоді як активна взаємодія та соціальна підтримка демонстрували змішані або потенційно захисні ефекти. Водночас автори наголошують на недостатній кількості довготривалих досліджень і необхідності подальшого вивчення цих механізмів.

Практичне значення. Отримані дані свідчать про необхідність не повної відмови спортсменів від соціальних мереж, а формування навичок їх усвідомленого та контрольованого використання. Доцільними можуть бути обмеження використання соціальних мереж перед сном і безпосередньо перед відповідальними тренуваннями та змаганнями, критичне ставлення до демонстрованого контенту, обмеження підписок, які провокують негативні емоції або надмірне порівняння, а також розмежування спортивної самооцінки та реакції онлайн-аудиторії.

Важливу роль у цьому процесі можуть відігравати тренери, спортивні психологи та викладачі. Вони можуть сприяти формуванню цифрової грамотності спортсменів, своєчасно виявляти ознаки надмірної залежності від онлайн-оцінювання, емоційного виснаження, порушення сну або негативного сприйняття власного тіла. Такий підхід відповідає сучасному розумінню психологічного супроводу спортсмена, що передбачає не лише підвищення спортивної результативності, а й підтримку його загального психологічного благополуччя.

Висновки. Соціальні мережі є важливою складовою сучасного спортивного середовища та можуть виконувати комунікативну, інформаційну, професійну, мотиваційну й соціально-підтримувальну функції. Водночас проблемне використання цифрових платформ, пасивний перегляд контенту, залежність від оцінки аудиторії та несприятливе соціальне порівняння можуть бути пов'язані з підвищенням тривожності, стресу, негативними емоціями, незадоволеністю власною зовнішністю, порушеннями сну та ознаками спортивного вигорання.

Отже, психологічний ефект соціальних мереж доцільно розглядати не як однозначно позитивний або негативний, а як контекстно залежний. Визначальне

значення мають мета використання, тип цифрової активності, характер контенту, схильність до соціального порівняння, вік і рівень спортивної діяльності спортсмена. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні довготривалих досліджень, вивченні професійних та елітних спортсменів, порівнянні різних цифрових платформ і розробленні науково обґрунтованих програм цифрової гігієни та психологічної профілактики для спортсменів.

REFERENCES / СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Geier C. F., et al. Social media engagement, perceptions of social media costs and benefits, and well-being in college student-athletes. Journal of American College Health. 2024. Vol. 72, No. 8. P. 2938–2947. DOI: 10.1080/07448481.2022.2137005.

2. Fiedler R., et al. Digital media and mental health in adolescent athletes. Psychology of Sport and Exercise. 2023. Vol. 67. 102421. DOI: 10.1016/j.psychsport.2023.102421.

3. Pacewicz C. E., Mellano K. T. The toll of the scroll: A path toward burnout. Psychology of Sport and Exercise. 2024. Vol. 74. 102681. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102681.

4. Lin W., Cen Z., Chen Y. The impact of social media addiction on the negative emotions of adolescent athletes: the mediating role of physical appearance comparisons and sleep. Frontiers in Public Health. 2025. Vol. 12. 1452769. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1452769.

5. Siaj J., Domínguez-Balmaseda D., Vos-Saz A., Bonilla I. The impact of social media on athletes' mental health: a systematic review. Frontiers in Sports and Active Living. 2026. Vol. 8. 1876771. DOI: 10.3389/fspor.2026.1876771.