

**МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ**Напрямок **Психологія**

Спеціалізація

Кваліфікаційний рівень **бакалавр****КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему **Вплив соціальних мереж на формування самоідентичності молоді**  
студента **Дворницька Єлизавета Ромуальдівна**

До захисту допущено:  
завідувач кафедри економіки

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

Науковий керівник: старший  
викладач кафедри економіки

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

Виконано студентом групи  
ТУнк-8-22-Б1ПС(4,0зdc)

Київ 2026

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу соціальних мереж на процес формування самоідентичності молоді в умовах сучасного цифрового середовища. У роботі розглянуто особливості трансформації уявлень молодих людей про себе під впливом онлайн-комунікації, цифрової взаємодії та постійної присутності у віртуальному просторі.

У роботі здійснено аналіз наукових підходів до трактування понять «самоідентичність», «соціальні мережі», «цифрова ідентичність», «самопрезентація» та «молодіжне середовище». Особливу увагу приділено психологічним і соціальним аспектам впливу соціальних мереж на формування уявлення молоді про власне «Я», механізмам наслідування поведінкових моделей, а також впливу цифрового контенту на самооцінку та систему цінностей.

У процесі дослідження визначено, що активне використання соціальних мереж сприяє формуванню нових моделей соціальної взаємодії, трансформує способи комунікації та впливає на процес особистісного становлення молоді. Водночас встановлено, що надмірна залежність від цифрового середовища може призводити до зниження рівня критичного мислення, виникнення психологічної залежності від схвалення аудиторії, спотворення самооцінки та втрати балансу між реальним і віртуальним життям.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження під час розроблення програм психологічної підтримки молоді, освітніх курсів із цифрової грамотності та рекомендацій щодо безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж.

Ключові слова: соціальні мережі, самоідентичність, молодь, цифрове середовище, самопрезентація, цифрова ідентичність, соціалізація, самооцінка.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ.....	10
1.1 Сутність поняття самоідентичності та особливості її формування у молодіжному середовищі .....	10
1.2 Соціальні мережі як чинник соціалізації сучасної молоді.....	20
1.3 Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді.....	31
2 ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМОІДЕНТИЧНІСТЬ МОЛОДІ .....	39
2.1 Організація та методика дослідження впливу соціальних мереж на молодь .....	39
2.2 Аналіз використання соціальних мереж сучасною молоддю та їх впливу на формування самоідентичності.....	43
2.3 Особливості конструювання самоідентичності молоді у цифровому просторі.....	50
3 НАПРЯМИ МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ .....	57
3.1 Теоретико-методологічні засади оптимізації впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді .....	57
3.2 Програма психотренінгу «Я в мережі: цінності та ідентичність» для молоді .....	62
3.3 Рекомендації з врівноваження ролі соціальних мереж у формуванні цінностей та ідентичності молоді.....	68
ВИСНОВКИ .....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	77
ДОДАТОК А .....	81

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною цифровізацією всіх сфер людського життя. Соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденної діяльності молоді, перетворившись не лише на засіб комунікації, а й на важливий простір самовираження, соціалізації та формування особистісних орієнтирів. Для молодого покоління цифрове середовище дедалі частіше виступає платформою, у межах якої формується система цінностей, уявлення про власну особистість, моделі поведінки та способи взаємодії з іншими людьми.

Стрімке поширення соціальних мереж суттєво вплинуло на процес становлення самоідентичності молоді. Молоді люди значну частину часу проводять у цифровому просторі, де постійно взаємодіють із великими потоками інформації, візуальним контентом, суспільними тенденціями та поведінковими моделями. У результаті цього соціальні мережі почали виконувати функцію не лише інформаційного середовища, а й механізму формування світогляду, самооцінки та соціального статусу особистості.

Особливістю сучасного цифрового середовища є можливість створення та демонстрації власного образу через фотографії, відео, публікації та онлайн-комунікацію. Прагнення до схвалення аудиторії, отримання позитивних реакцій і відповідності популярним стандартам часто впливає на психологічний стан молодої людини, її самооцінку та сприйняття власної особистості. У таких умовах процес формування самоідентичності відбувається під значним впливом цифрової взаємодії та суспільних очікувань.

Соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на молодь. З одного боку, вони сприяють розвитку комунікативних навичок, самореалізації, пошуку однодумців та доступу до інформації. З іншого боку, надмірне перебування у віртуальному середовищі може призводити до психологічної залежності, зниження рівня реального спілкування,

викривлення самооцінки та втрати чітких уявлень про власну індивідуальність.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю вивчення механізмів впливу соціальних мереж на молодь в умовах постійного розвитку цифрових технологій. Сучасне інформаційне середовище створює нові виклики для особистісного розвитку, оскільки процес формування самоідентичності дедалі більше залежить від онлайн-комунікації, візуального контенту та соціального схвалення у цифровому просторі.

Проблематика впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді є предметом дослідження багатьох українських і зарубіжних науковців. Значну увагу вчені приділяють питанням цифрової соціалізації, психологічних особливостей молодіжного середовища, впливу віртуальної комунікації на емоційний стан особистості, а також трансформації ціннісних орієнтирів молодого покоління під впливом інформаційного простору.

Об'єктом дослідження є соціальні мережі як складова сучасного цифрового середовища.

Предметом дослідження є вплив соціальних мереж на формування самоідентичності молоді.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження особливостей впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді, визначення основних механізмів цього впливу та обґрунтування напрямів формування відповідального ставлення до використання цифрового середовища.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

- дослідити сутність поняття самоідентичності та особливості її формування у молодіжному середовищі;
- визначити роль соціальних мереж у процесі соціалізації сучасної молоді;
- проаналізувати психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді;

- охарактеризувати організацію та методику дослідження впливу соціальних мереж на молодь;
- здійснити аналіз особливостей використання соціальних мереж молоддю;
- оцінити вплив соціальних мереж на самооцінку та самосприйняття молоді;
- обґрунтувати напрями формування цифрової культури та відповідального використання соціальних мереж;
- визначити заходи психологічної профілактики негативного впливу цифрового середовища на молодь;
- розробити практичні рекомендації щодо підтримки гармонійного розвитку самоідентичності молоді.

Методи дослідження. У процесі виконання кваліфікаційної роботи використано загальнонаукові та спеціальні методи дослідження, зокрема аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення, систематизацію, порівняння, анкетування та інтерпретацію отриманих результатів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців із роботи з молоддю під час розроблення програм цифрової грамотності, психологічної підтримки молоді та профілактики негативного впливу соціальних мереж.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ

## 1.1 Сутність поняття самоідентичності та особливості її формування у молодіжному середовищі

У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства проблема формування самоідентичності молоді набуває особливої актуальності. Стрімкий розвиток цифрових технологій, активне поширення соціальних мереж та трансформація соціальних комунікацій суттєво впливають на процес становлення особистості. Молоде покоління сьогодні формується в умовах постійної інформаційної взаємодії, де значна частина соціального досвіду набувається саме у цифровому просторі. У зв'язку з цим питання самоідентичності виходить за межі традиційного психологічного розуміння та дедалі більше пов'язується з особливостями онлайн-комунікації, цифрової культури та віртуального середовища.

Самоідентичність є складним багаторівневим процесом усвідомлення людиною власної особистості, індивідуальних особливостей, соціальної належності та життєвих цінностей. Вона формується поступово в процесі соціалізації людини та відображає її уявлення про власне «Я», систему переконань, поведінкові орієнтири та місце у суспільстві. Самоідентичність виступає важливим елементом особистісного розвитку, оскільки забезпечує внутрішню цілісність людини, стабільність її поведінки та здатність до самореалізації.

У науковій літературі самоідентичність часто розглядається як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем. Вона не є вродженою характеристикою, а формується під впливом сім'ї, освіти, культури, міжособистісних відносин, суспільних норм та інформаційного простору. Особливу роль у процесі формування самоідентичності відіграє молодіжний

період, адже саме в цей час людина активно шукає власні життєві орієнтири, формує систему цінностей і намагається визначити власне місце у суспільстві.

Молодіжний вік характеризується підвищеною емоційністю, прагненням до самоствердження та пошуком соціального визнання. У цей період особистість особливо чутливо реагує на оцінки оточення, суспільні стандарти та поведінкові моделі. Саме тому зовнішнє середовище має значний вплив на процес формування самоідентичності молоді. Якщо раніше основними джерелами соціального впливу були сім'я, освітні установи та найближче соціальне оточення, то сьогодні дедалі більшу роль відіграють соціальні мережі та цифрові медіа.

Соціальні мережі створили нові умови для самопрезентації та взаємодії між людьми. Молодь отримала можливість демонструвати власні погляди, інтереси, стиль життя та емоції широкій аудиторії. У цифровому просторі особистість постійно взаємодіє з інформаційними потоками, візуальними образами та суспільними тенденціями, що впливає на формування уявлення про себе та власну соціальну роль.

Особливістю сучасної самоідентичності є її тісний зв'язок із цифровою комунікацією. Молоді люди часто створюють власний образ не лише у реальному житті, а й у віртуальному просторі. Соціальні мережі дозволяють формувати бажану модель особистості через фотографії, публікації, відео та стиль онлайн-спілкування. У результаті цього виникає так звана цифрова ідентичність, яка може як доповнювати реальну особистість, так і суттєво відрізнитися від неї.

Важливим фактором формування самоідентичності у молодіжному середовищі є прагнення до соціального схвалення. У соціальних мережах популярність часто визначається кількістю підписників, вподобань та коментарів, що створює певну систему оцінювання особистості. Молоді люди починають орієнтуватися на реакцію аудиторії, намагаючись відповідати популярним тенденціям і суспільним очікуванням. У таких умовах самооцінка нерідко залежить від рівня визнання у цифровому просторі.

Постійне порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж може негативно впливати на психологічний стан молоді. Демонстрація ідеалізованого способу життя, успіху, зовнішності та матеріального добробуту формує завищені стандарти, яким складно відповідати в реальному житті. Це може призводити до внутрішньої невпевненості, емоційного виснаження, незадоволеності собою та втрати відчуття власної унікальності.

Разом із тим соціальні мережі мають і позитивний вплив на формування самоідентичності молоді. Вони створюють можливості для самовираження, розвитку творчих здібностей, пошуку однодумців та формування соціальних зв'язків. Молоді люди можуть брати участь у громадських ініціативах, обговорювати суспільно важливі теми, отримувати нові знання та реалізовувати власні інтереси. У багатьох випадках саме цифровий простір допомагає молоді знайти підтримку, відчуті власну значущість та сформувати активну громадянську позицію.

Дані табл. 1.1 свідчать про те, що сучасні наукові підходи розглядають самоідентичність як складний багаторівневий процес, який формується під впливом як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішнього соціального середовища.

Формування самоідентичності у сучасному молодіжному середовищі відбувається в умовах постійної зміни інформаційного простору та соціальних орієнтирів. Цифровізація суспільства створює нові можливості для розвитку особистості, проте водночас підсилює психологічні ризики, пов'язані з надмірною залежністю від віртуального середовища. Саме тому важливого значення набуває формування критичного мислення, цифрової культури та усвідомленого ставлення молоді до використання соціальних мереж.

Отже, самоідентичність є складним процесом становлення особистості, який формується під впливом соціального середовища, міжособистісної взаємодії та індивідуального досвіду людини. У сучасних умовах соціальні мережі стали одним із ключових чинників, що визначають особливості самосприйняття та самовираження молоді.

Таблиця 1.1 - Наукові підходи до трактування поняття «самоідентичність»

Автор	Підхід до визначення самоідентичності	Основний акцент
Е. Еріксон	Самоідентичність як результат особистісного та соціального розвитку	Самовизначення особистості
Дж. Марсія	Самоідентичність формується через кризу вибору та прийняття рішень	Пошук власного «Я»
І. Бех	Самоідентичність є усвідомленням людиною власної унікальності	Цінності та самосвідомість
Т. Титаренко	Самоідентичність залежить від соціального середовища та життєвого досвіду	Соціалізація особистості
Сучасні українські дослідники	Самоідентичність формується під впливом цифрового середовища та соціальних мереж	Цифрова ідентичність

Їхній вплив може бути як позитивним, так і негативним, залежно від характеру використання цифрового середовища, рівня психологічної стійкості особистості та сформованості критичного ставлення до інформаційного простору.

Важливим аспектом дослідження самоідентичності є розуміння її структури та основних складових. Самоідентичність не є однорідним поняттям, оскільки охоплює сукупність уявлень людини про себе, власні можливості, соціальні ролі та систему життєвих цінностей. У процесі розвитку особистості вона постійно змінюється та вдосконалюється під впливом зовнішнього середовища, соціального досвіду та внутрішніх психологічних процесів.

Як показано на рисунку 1.1, процес формування самоідентичності молоді відбувається під впливом комплексу соціальних, психологічних та інформаційних чинників, серед яких особливе місце в сучасних умовах займають соціальні мережі.



Рисунок 1.1 - Основні чинники формування самоідентичності молоді

У наукових дослідженнях самоідентичність часто пов'язують із поняттям самосвідомості, оскільки саме через усвідомлення власної індивідуальності людина формує уявлення про себе як окрему особистість. Самосвідомість дозволяє людині оцінювати власні дії, аналізувати поведінку, визначати власні цілі та орієнтуватися у соціальному середовищі. У молодіжному віці ці процеси відбуваються особливо активно, оскільки саме в цей період формується система особистісних переконань і життєвих пріоритетів.

Суттєвий вплив на формування самоідентичності має соціальне середовище, у якому перебуває молода людина. Соціальні групи, міжособистісні відносини, культурні традиції та суспільні норми визначають особливості сприйняття людиною себе та інших. Молодь прагне бути частиною певної соціальної спільноти, отримати підтримку та суспільне

визнання, тому процес самоідентифікації нерідко залежить від взаємодії з оточенням.

У сучасному цифровому суспільстві процес формування самоідентичності значною мірою відбувається у віртуальному середовищі. Соціальні мережі створюють нові умови для самопрезентації та взаємодії, що суттєво впливає на самосприйняття молоді. Онлайн-простір дозволяє не лише демонструвати власні інтереси та погляди, а й формувати бажаний образ особистості. Молоді люди можуть свідомо конструювати власний цифровий імідж, підкреслюючи окремі риси характеру або приховуючи певні аспекти реального життя.

Отже, соціальні мережі мають суперечливий вплив на процес формування самоідентичності молоді, поєднуючи можливості для самореалізації з ризиками психологічної залежності та викривлення самосприйняття (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 - Позитивний та негативний вплив соціальних мереж на формування самоідентичності молоді

Позитивний вплив	Негативний вплив
Можливість самовираження	Формування залежності від схвалення
Пошук однодумців	Зниження самооцінки
Розвиток комунікативних навичок	Соціальне порівняння
Доступ до інформації	Інформаційне перевантаження
Формування громадянської активності	Втрата індивідуальності
Розвиток творчості	Психоемоційне виснаження

Особливістю сучасної молоді є прагнення до публічного визнання та соціального схвалення у цифровому просторі. Важливими показниками популярності стають кількість підписників, вподобань, коментарів та

переглядів контенту. У результаті цього формується залежність від оцінки онлайн-аудиторії, що безпосередньо впливає на емоційний стан і самооцінку особистості. Молоді люди починають орієнтуватися на стандарти, які домінують у соціальних мережах, намагаючись відповідати суспільним очікуванням та популярним тенденціям.

Проблема полягає в тому, що соціальні мережі часто формують ідеалізовані образи життя, які не відповідають реальності. Користувачі демонструють переважно позитивні моменти власного життя, створюючи враження постійного успіху, популярності та благополуччя. Молодь, порівнюючи себе з такими образами, може відчувати невдоволення власним життям, зниження самооцінки та психологічний дискомфорт. Особливо небезпечним це є для підлітків та молодих людей із нестійкою психоемоційною сферою.

Крім того, у процесі формування самоідентичності молодь нерідко стикається з проблемою втрати індивідуальності. Прагнення відповідати популярним стандартам і тенденціям може призводити до копіювання поведінкових моделей, стилю життя та способів самовираження інших користувачів. У таких умовах особистість починає більше орієнтуватися на зовнішні оцінки, ніж на власні переконання та потреби.

Водночас соціальні мережі створюють можливості для розвитку творчого потенціалу та самореалізації молоді. Онлайн-платформи дозволяють ділитися власними ідеями, реалізовувати творчі проекти, знаходити однодумців та брати участь у суспільно важливих ініціативах. Для багатьох молодих людей цифрове середовище стає простором професійного розвитку, самонавчання та формування активної громадянської позиції.

Важливим елементом самоідентичності є також формування ціннісних орієнтирів особистості. Соціальні мережі активно впливають на систему цінностей молоді через поширення певних моделей поведінки, культурних тенденцій та інформаційного контенту. Молоді люди засвоюють нові норми спілкування, ставлення до успіху, зовнішності, соціального статусу та

міжособистісних відносин. У результаті цього цифрове середовище стає одним із головних чинників формування сучасної молодіжної культури.

Не менш важливим є вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді. Постійна інформаційна активність, велика кількість новин та безперервна взаємодія з контентом можуть спричиняти емоційне виснаження, тривожність та психологічне перенавантаження. Молоді люди часто відчують потребу постійно перебувати онлайн, що поступово формує залежність від цифрового середовища та знижує здатність до повноцінного відпочинку.

У процесі формування самоідентичності особливого значення набуває розвиток критичного мислення. Молодь повинна вміти аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність та усвідомлювати можливі ризики цифрового середовища. Саме критичне ставлення до інформаційного простору дозволяє зберігати індивідуальність, психологічну стійкість та здатність до самостійного формування життєвих орієнтирів.

Представлений механізм демонструє, що соціальні мережі впливають на самоідентичність молоді через процеси онлайн-комунікації, самопрезентації та оцінювання особистості у цифровому просторі (рис. 1.2).

Отже, самоідентичність сучасної молоді формується під впливом складної взаємодії соціальних, психологічних та інформаційних чинників. Соціальні мережі стали важливим елементом цього процесу, оскільки значною мірою визначають особливості комунікації, самопрезентації та соціальної взаємодії молодих людей. Їх вплив є неоднозначним: з одного боку, цифрове середовище відкриває широкі можливості для розвитку особистості, а з іншого — створює ризики психологічної залежності, втрати індивідуальності та спотворення самооцінки. Саме тому проблема формування здорової самоідентичності молоді в умовах активного розвитку соціальних мереж потребує подальшого наукового дослідження та практичного осмислення.

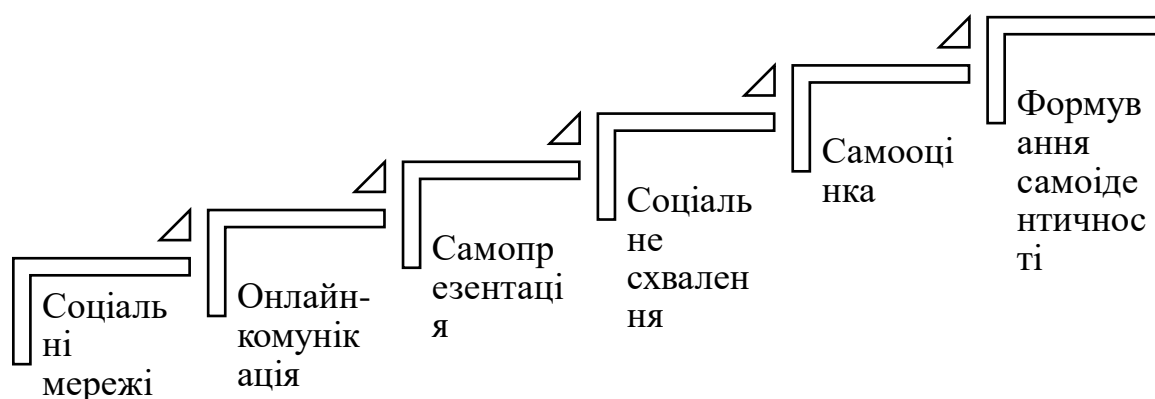


Рисунок 1.2 - Механізм впливу соціальних мереж на самоідентичність молоді

Подальше розкриття сутності самоідентичності молоді доцільно здійснювати з урахуванням позицій українських дослідників, які розглядають соціальні мережі не лише як канал комунікації, а як середовище, що бере участь у формуванні особистості. У наукових працях наголошується, що цифровий простір створює нові умови для соціалізації, самовираження та конструювання образу «Я», а тому безпосередньо впливає на становлення молодої людини як суб'єкта соціальних відносин. Зокрема, Т. Мазур підкреслює, що в умовах інформатизації суспільства формується новий тип соціального індивіда, який активно взаємодіє з віртуальною культурою та засвоює соціальний досвід через цифрове середовище.

У контексті теми кваліфікаційної роботи важливо зазначити, що самоідентичність молоді формується не лише через реальні соціальні зв'язки, а й через постійну присутність у мережевому просторі. Молодь сприймає соціальні мережі як місце, де можна демонструвати власні погляди, стиль життя, емоції, інтереси та цінності. У такому середовищі особистість ніби отримує додатковий простір для самовираження, однак водночас потрапляє

під вплив реакцій інших користувачів, алгоритмів, популярних трендів і соціальних очікувань.

Українські дослідники звертають увагу на те, що соціальні мережі впливають на самооцінку молоді через механізми соціального порівняння та зовнішнього схвалення. О. Гречановська аналізує вплив соціальних мереж на психологічний стан і самооцінку української молоді та зазначає, що віртуальний простір надає можливості для вираження емоцій, поглядів і життєвих позицій, але водночас може посилювати залежність від оцінок онлайн-аудиторії. Саме тому у процесі формування самоідентичності важливим стає не лише питання присутності молодої людини в соціальних мережах, а й характер цієї присутності.

Соціальні мережі дають молоді можливість створювати бажаний образ себе. Цей образ може бути наближеним до реальної особистості, але інколи він є більш ідеалізованим, вибірконим або навіть штучно сконструйованим. Молоді люди часто демонструють ті сторони свого життя, які хочуть зробити видимими для інших: успіхи, подорожі, зовнішність, соціальну активність, навчальні чи професійні досягнення. Натомість складні переживання, невдачі, внутрішні сумніви та суперечності зазвичай залишаються поза публічним простором. Через це цифровий образ може поступово віддалятися від реального самосприйняття.

Поняття цифрової ідентичності в цьому контексті набуває особливого значення. С. Булеца зазначає, що цифрова ідентичність формується через цифровий контакт і цифрову самопрезентацію, а соціальні мережі сприяють особистій самореалізації та створюють відчуття залученості людини до важливих процесів. Для молоді це означає, що онлайн-активність поступово стає частиною її особистісного простору. Профіль у соціальній мережі, публікації, коментарі, фотографії, відео та коло підписників перетворюються на елементи, через які молода людина презентує себе іншим і водночас оцінює себе.

У формуванні самоідентичності молоді важливу роль відіграє також належність до певних онлайн-спільнот. Соціальні мережі дозволяють об'єднуватися навколо спільних інтересів, цінностей, захоплень або соціальних позицій. Для молодшої людини участь у таких спільнотах може стати джерелом підтримки, самоствердження та відчуття причетності. Водночас існує ризик потрапляння до інформаційного середовища, яке нав'язує певні стандарти поведінки, зовнішності, мислення або способу життя.

## **1.2 Соціальні мережі як чинник соціалізації сучасної молоді**

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали одним із ключових чинників соціалізації молоді. Активний розвиток цифрових технологій, поширення мобільного Інтернету та зростання популярності онлайн-комунікації суттєво трансформували традиційні механізми взаємодії між людьми. Якщо раніше процес соціалізації переважно відбувався через сім'ю, освітнє середовище, найближче соціальне оточення та культурні інститути, то сьогодні значна частина соціального досвіду формується саме у віртуальному просторі.

Соціалізація є складним процесом засвоєння людиною соціальних норм, цінностей, моделей поведінки та правил взаємодії у суспільстві. Вона забезпечує інтеграцію особистості у соціальне середовище та формує здатність людини до ефективної комунікації й виконання соціальних ролей. Для молоді процес соціалізації має особливе значення, оскільки саме у молодіжному віці формується світогляд, система життєвих орієнтирів та основні поведінкові установки.

У сучасних умовах соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя молоді. Онлайн-платформи забезпечують швидкий доступ до інформації, можливість комунікації, самовираження та участі у суспільних процесах. Молоді люди використовують соціальні мережі не лише для спілкування, а й для навчання, професійного розвитку, пошуку однодумців

та організації власного дозвілля. У результаті цього цифрове середовище поступово перетворюється на важливий простір соціальної взаємодії.

На думку українських дослідників, соціальні мережі значною мірою змінюють особливості соціалізації сучасної молоді. Вони створюють нові форми міжособистісної комунікації, у межах яких молода людина одночасно виступає як споживач інформації та як активний учасник інформаційного обміну. У цифровому середовищі молодь не лише отримує соціальний досвід, а й формує власний інформаційний простір через публікації, коментарі, обговорення та взаємодію з іншими користувачами.

Як показано на рисунку 1.3, соціальні мережі впливають на процес соціалізації молоді через систему цифрової комунікації, інформаційної взаємодії та соціального оцінювання.

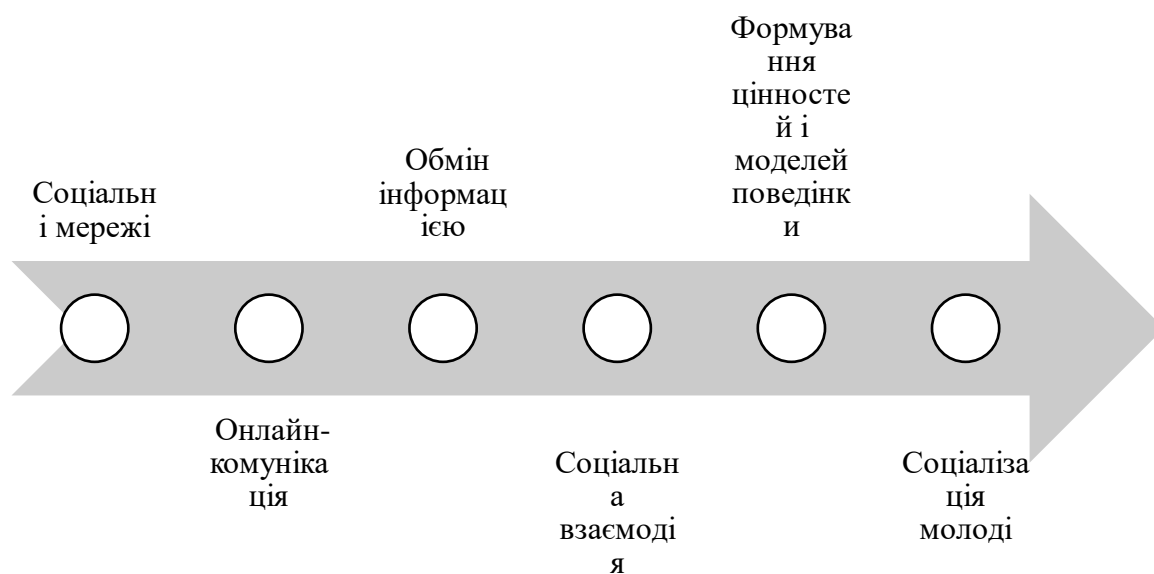


Рисунок 1.3 – Основні напрями впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді

Соціальні мережі створюють умови для швидкого поширення соціальних норм і культурних тенденцій. Молоді люди щоденно взаємодіють із великою кількістю інформації, яка впливає на їхні погляди, інтереси, стиль спілкування та поведінкові моделі. Через цифровий контент поширюються

певні стандарти успішності, зовнішності, способу життя та соціального статусу. У результаті цього соціальні мережі поступово формують нову цифрову культуру молодіжного середовища.

Важливою особливістю соціальних мереж є можливість інтерактивної комунікації. Молодь має змогу брати участь у дискусіях, обговорювати актуальні суспільні проблеми, висловлювати власну позицію та отримувати зворотний зв'язок від інших користувачів. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню соціальної активності та здатності до взаємодії у сучасному суспільстві.

Разом із тим соціальні мережі можуть впливати на процес соціалізації як позитивно, так і негативно. З одного боку, вони відкривають широкі можливості для розвитку особистості, самореалізації та доступу до знань. З іншого боку, надмірне занурення у цифровий простір може призводити до звуження реального соціального досвіду та поступового зменшення живого міжособистісного спілкування.

У наукових працях підкреслюється, що соціальні мережі нерідко формують у молоді залежність від постійної присутності в онлайн-середовищі. Молоді люди відчують потребу регулярно перевіряти новини, реагувати на повідомлення та підтримувати активність у цифровому просторі. У результаті цього формується психологічна залежність від соціальних мереж, яка може негативно впливати на емоційний стан, навчальну діяльність та міжособистісні відносини.

Суттєвою проблемою є також вплив соціальних мереж на систему цінностей молоді. У цифровому просторі часто популяризуються матеріальні цінності, культ успіху, зовнішньої привабливості та демонстративного способу життя. Молодь, перебуваючи під постійним впливом такого контенту, може поступово змінювати власні життєві орієнтири, орієнтуючись на зовнішні стандарти та суспільне схвалення.

Дані таблиці 1.3 демонструють основні позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді.

Таблиця 1.3 – Вплив соціальних мереж на процес соціалізації молоді

Позитивний вплив	Негативний вплив
Розширення комунікації	Формування інтернет-залежності
Доступ до освітнього контенту	Інформаційне перевантаження
Формування громадянської активності	Зниження рівня живого спілкування
Самовираження та творчість	Залежність від соціального схвалення
Швидкий доступ до інформації	Поширення маніпулятивного контенту
Пошук однодумців	Втрата індивідуальності

Особливого значення соціальні мережі набули у процесі формування молодіжних спільнот. Онлайн-платформи дозволяють об'єднувати людей за спільними інтересами, переконаннями або професійною діяльністю. Для багатьох молодих людей такі спільноти стають важливим джерелом підтримки, комунікації та соціальної адаптації.

Водночас участь у цифрових спільнотах може супроводжуватися ризиком інформаційного впливу та нав'язування певних моделей поведінки. Молоді люди нерідко потрапляють під вплив популярних блогерів, лідерів думок або інформаційних трендів, що може впливати на їхні переконання, цінності та поведінкові установки. У таких умовах особливого значення набуває здатність критично оцінювати інформацію та самостійно формувати власну позицію.

Соціальні мережі також суттєво впливають на емоційний стан молоді. Постійний потік інформації, швидкий темп комунікації та велика кількість візуального контенту можуть спричиняти емоційне перенавантаження, тривожність та психологічне виснаження. Особливо негативно це позначається на молодих людях із нестійкою самооцінкою та підвищеною емоційною чутливістю.

Разом із тим цифрове середовище створює нові можливості для розвитку особистості та соціальної активності молоді. Соціальні мережі активно використовуються для реалізації освітніх, культурних, волонтерських та громадських ініціатив. Молоді люди можуть брати участь у суспільних проєктах, поширювати важливу інформацію та формувати власну громадянську позицію.

Отже, соціальні мережі є важливим чинником соціалізації сучасної молоді. Вони суттєво впливають на формування цінностей, моделей поведінки, комунікативних навичок та особливостей соціальної взаємодії молодих людей. Їхній вплив має суперечливий характер: поряд із можливостями для самореалізації та розвитку особистості соціальні мережі створюють ризики психологічної залежності, інформаційного перенавантаження та втрати індивідуальності. Саме тому проблема впливу цифрового середовища на процес соціалізації молоді потребує подальшого наукового дослідження та практичного осмислення.

Подальше дослідження впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді знайшло відображення у працях багатьох українських та зарубіжних науковців, які розглядають цифрове середовище як новий простір формування особистості. Так, українська дослідниця Т. Титаренко наголошує, що сучасна молодь проходить процес становлення особистості в умовах постійної інформаційної взаємодії, де важливу роль відіграють цифрові комунікації та медіасередовище. На її думку, соціальні мережі формують нові механізми самопрезентації та впливають на процес соціальної адаптації молодої людини.

О. Вознюк у своїх дослідженнях зазначає, що соціальні мережі значно розширюють можливості соціальної взаємодії молоді, проте водночас створюють ризики поверхневого спілкування та втрати навичок реальної комунікації. Науковець підкреслює, що тривале перебування у цифровому середовищі змінює характер міжособистісних відносин, оскільки значна частина емоційного контакту переноситься у віртуальний простір.

Проблему впливу соціальних мереж на формування системи цінностей молоді досліджувала Н. Максимовська, яка вказує, що цифрове середовище активно транслює певні соціальні стандарти та поведінкові моделі. Через соціальні мережі молодь засвоює нові культурні тенденції, норми спілкування та уявлення про успіх, зовнішність і соціальний статус. Дослідниця наголошує, що в умовах інформаційного перенасичення молоді люди часто орієнтуються на популярні тренди, що може призводити до втрати індивідуальності та залежності від суспільного схвалення.

Українська психологиня І. Бех звертає увагу на те, що процес соціалізації молоді тісно пов'язаний із розвитком самосвідомості та формуванням ціннісних орієнтирів. Науковиця підкреслює, що соціальні мережі можуть як сприяти розвитку особистості через самовираження та комунікацію, так і негативно впливати на психоемоційний стан молоді через механізми соціального порівняння.

Проблему цифрової соціалізації молоді досліджує також В. Орбан-Лембрик, яка наголошує, що сучасна молодь дедалі більше інтегрується у цифровий соціальний простір, де відбувається формування її соціальних ролей та моделей поведінки. На її думку, соціальні мережі стають не лише засобом спілкування, а й важливим фактором соціального досвіду, який впливає на світогляд та поведінкові установки молодої людини.

Серед зарубіжних науковців суттєвий внесок у дослідження соціалізації особистості в умовах цифрового суспільства зробив Ентоні Гідденс. У своїй концепції рефлексивної ідентичності він зазначав, що в сучасному суспільстві людина змушена постійно конструювати власне «Я» під впливом соціальних змін та інформаційних потоків. У контексті соціальних мереж ця концепція набуває особливої актуальності, оскільки молодь постійно перебуває у процесі самопрезентації та оцінювання себе через реакцію інших користувачів.

Ервін Гофман у праці «Презентація себе в повсякденному житті» розглядав соціальну взаємодію як своєрідну театральну діяльність, у межах якої людина демонструє певний образ себе для оточення. Ідеї Гофмана

сьогодні активно застосовуються для пояснення поведінки молоді у соціальних мережах, де користувачі створюють бажаний цифровий образ через фотографії, публікації та онлайн-комунікацію.

Дослідження Шеррі Теркл присвячені проблемі впливу цифрових технологій на міжособистісне спілкування та психологічний стан молоді. Науковиця зазначає, що постійна присутність у соціальних мережах може формувати ілюзію активного спілкування, однак при цьому послаблювати глибину реальних емоційних контактів. Вона підкреслює, що молодь дедалі частіше замінює живу взаємодію цифровою комунікацією, що впливає на розвиток соціальних навичок.

Значний внесок у дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді зробили J. Vogel, J. Rose, L. Roberts та K. Eckles. У своїх працях вони доводять, що активне використання соціальних мереж сприяє формуванню механізму постійного соціального порівняння. Молоді люди оцінюють власну зовнішність, стиль життя та особисті досягнення через призму контенту інших користувачів, що нерідко призводить до зниження самооцінки та психологічної невпевненості.

Українська дослідниця О. Гречановська також зазначає, що соціальні мережі формують у молоді залежність від цифрового схвалення. Кількість вподобань, коментарів та підписників поступово стає показником соціальної успішності особистості у віртуальному просторі. У результаті цього самооцінка молодих людей дедалі більше залежить від реакції онлайн-аудиторії.

Водночас низка науковців наголошує і на позитивному потенціалі соціальних мереж у процесі соціалізації молоді. Так, Л. Найдьонова підкреслює, що цифрові платформи створюють нові можливості для розвитку громадянської активності, освітньої взаємодії та самореалізації молоді. Соціальні мережі дозволяють швидко поширювати суспільно важливу інформацію, організовувати волонтерські ініціативи та залучати молодих людей до громадської діяльності.

Таблиця 1.4 – Наукові підходи до визначення ролі соціальних мереж у соціалізації молоді

Автор	Основний зміст підходу	Ключовий акцент
Т. Титаренко	Соціальні мережі впливають на процес самопрезентації та адаптації молоді	Формування особистості у цифровому середовищі
І. Бех	Соціалізація молоді залежить від розвитку самосвідомості та цінностей	Самосвідомість і ціннісні орієнтири
В. Орбан-Лембрик	Соціальні мережі формують нові соціальні ролі та моделі поведінки	Цифрова соціалізація
О. Гречановська	Молодь стає залежною від оцінювання онлайн-аудиторії	Соціальне схвалення
Е. Гофман	Людина створює бажаний образ себе для оточення	Самопрезентація
Е. Гідденс	Ідентичність формується через постійне конструювання власного «Я»	Рефлексивна ідентичність
Ш. Теркл	Соціальні мережі змінюють характер міжособистісного спілкування	Віртуальна комунікація
Л. Найдьонова	Соціальні мережі сприяють громадянській активності молоді	Соціальна активність

Дані табл. 1.3 свідчать про те, що більшість сучасних дослідників розглядають соціальні мережі як важливий інструмент соціалізації молоді, який впливає на процес самосприйняття, комунікації, формування цінностей та поведінкових моделей. Водночас науковці наголошують на суперечливості

цього впливу, оскільки цифрове середовище створює як можливості для самореалізації, так і ризики психологічної залежності.

У процесі соціалізації молоді соціальні мережі виконують низку важливих функцій, пов'язаних із комунікацією, самопрезентацією, інформаційною взаємодією та формуванням соціальних зв'язків. Молоді люди використовують цифрові платформи не лише для спілкування, а й для отримання нових знань, пошуку підтримки, розвитку професійних інтересів та участі у суспільному житті.

Як показано на рис. 1.4, соціальні мережі впливають на різні складові процесу соціалізації молоді та визначають особливості її взаємодії із соціальним середовищем.

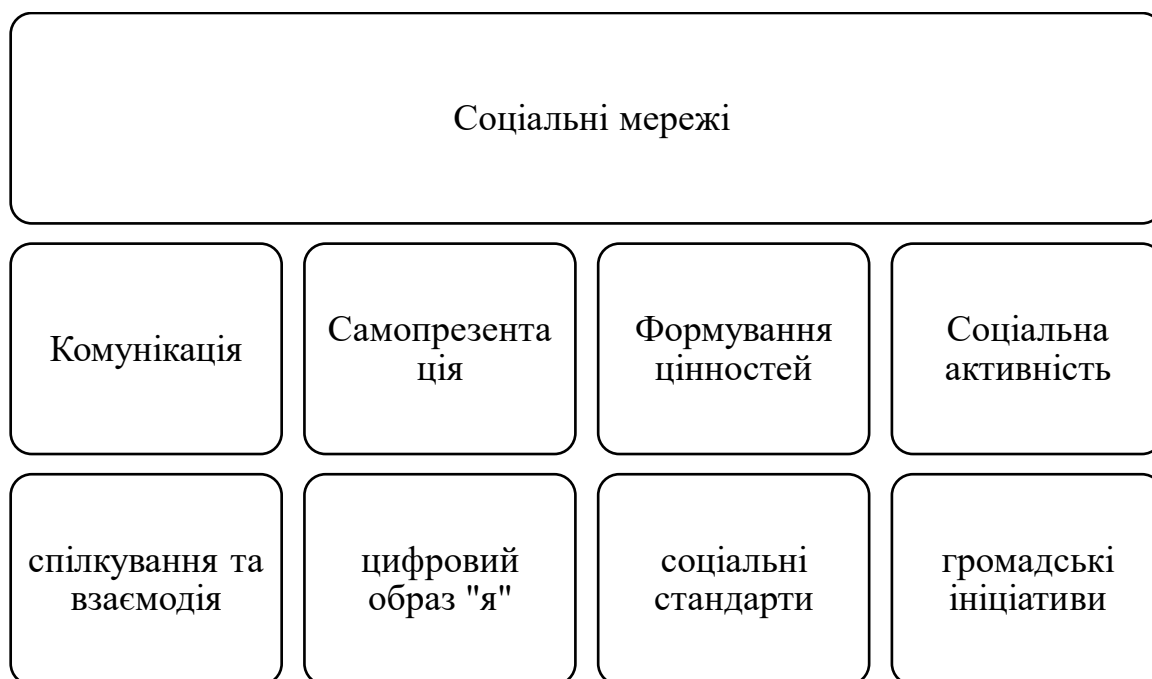


Рисунок 1.4 – Основні напрями впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді

Сучасне цифрове середовище значною мірою трансформує традиційні механізми соціалізації. Якщо раніше ключову роль у передачі соціального досвіду відігравали сім'я, освітні установи та найближче соціальне оточення, то сьогодні молодь значну частину інформації отримує саме через соціальні

мережі. Це впливає на формування світогляду, моделей поведінки та способів соціальної взаємодії.

Особливістю соціальних мереж є їх здатність швидко поширювати інформацію та формувати суспільні тенденції. Молоді люди активно реагують на популярний контент, наслідуючи поведінкові моделі блогерів, лідерів думок та медійних осіб. У результаті цього цифрове середовище стає важливим чинником формування молодіжної культури та соціальних орієнтирів.

Таблиця 1.5 – Основні функції соціальних мереж у процесі соціалізації молоді

Функція	Характеристика
Комунікативна	Забезпечує спілкування та підтримання соціальних контактів
Інформаційна	Надає доступ до новин, знань та освітнього контенту
Самопрезентаційна	Дозволяє створювати власний цифровий образ
Соціалізуюча	Формує норми поведінки та ціннісні орієнтири
Мотиваційна	Сприяє саморозвитку та професійному зростанню
Розважальна	Забезпечує дозвілля та емоційне розвантаження
Інтеграційна	Допомагає молоді долучатися до соціальних спільнот

Табл. 1.5 демонструє, що соціальні мережі виконують багатофункціональну роль у житті молоді та стали невід'ємною складовою сучасного соціального середовища. Водночас надмірне використання цифрових платформ може призводити до формування залежності від віртуального спілкування та зниження рівня реальної соціальної активності.

Однією з важливих проблем сучасної цифрової соціалізації є поступове зменшення живого міжособистісного спілкування. Молодь дедалі більше часу проводить у віртуальному просторі, що впливає на розвиток комунікативних

навичок, емоційної стійкості та здатності до побудови реальних соціальних відносин.

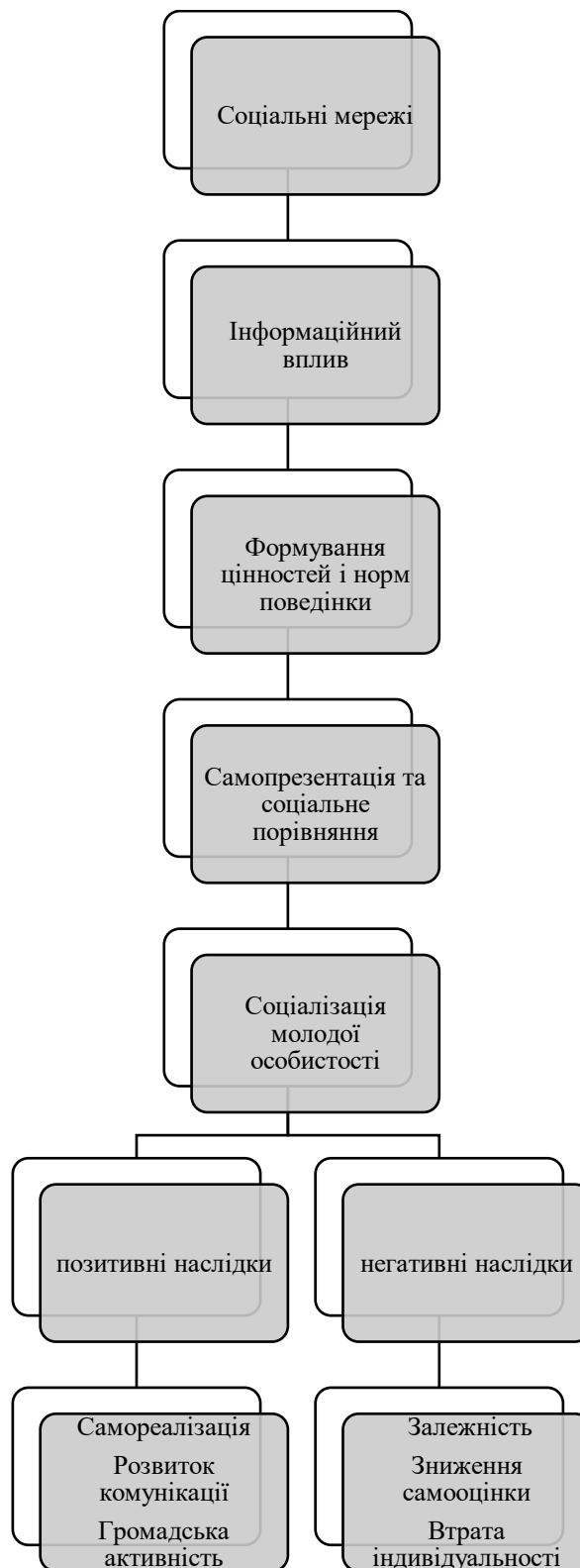


Рисунок 1.5 – Механізм впливу соціальних мереж на процес соціалізації молоді

Постійне перебування онлайн може спричиняти емоційне виснаження, інформаційне перевантаження та психологічну втому.

Разом із тим соціальні мережі створюють умови для розвитку громадянської активності молоді. Через цифрові платформи молоді люди беруть участь у благодійних проєктах, волонтерських ініціативах, громадських обговореннях та соціальних кампаніях. Це сприяє формуванню соціальної відповідальності, активної громадянської позиції та здатності до колективної взаємодії.

Механізм впливу соціальних мереж на процес соціалізації молоді представлено на рис. 1.5.

Отже, аналіз наукових праць свідчить про те, що соціальні мережі стали важливим чинником соціалізації сучасної молоді. Дослідники по-різному оцінюють їхній вплив, однак більшість із них погоджується, що цифрове середовище суттєво змінює механізми формування особистості, соціальної поведінки та системи цінностей молодих людей.

### **1.3 Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді**

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали важливим елементом повсякденного життя молоді та суттєво впливають на психологічні процеси формування особистості. Молоді люди значну частину часу проводять у віртуальному просторі, де відбувається спілкування, самопрезентація, обмін інформацією та оцінювання власної особистості через реакцію інших користувачів. У результаті цього соціальні мережі поступово перетворюються не лише на засіб комунікації, а й на психологічне середовище, у межах якого формується самооцінка, самосприйняття та самоідентичність молоді.

Психологічний вплив соціальних мереж на молодь пов'язаний насамперед із процесами соціального порівняння, потребою у визнанні та

прагненням до самоствердження. Молодіжний вік є особливо чутливим періодом розвитку особистості, адже саме в цей час людина активно формує власні цінності, життєві орієнтири та уявлення про себе. У таких умовах соціальні мережі стають важливим джерелом соціальних сигналів, які впливають на емоційний стан, поведінку та рівень самооцінки.

На думку Е. Еріксона, формування ідентичності є одним із ключових етапів особистісного розвитку людини. Учений зазначав, що в юнацькому віці особистість переживає кризу ідентичності, пов'язану з пошуком власного «Я» та визначенням свого місця у суспільстві. У сучасних умовах цей процес значною мірою відбувається у цифровому просторі, де молодь постійно взаємодіє з великою кількістю інформації та соціальних моделей поведінки.

Українська дослідниця Т. Титаренко підкреслює, що сучасне інформаційне середовище суттєво трансформує процеси самосприйняття особистості. На її думку, цифрова комунікація створює нові умови для самовираження молоді, проте водночас підсилює психологічну залежність від зовнішнього оцінювання та суспільного схвалення. Молоді люди дедалі частіше орієнтуються не на власні внутрішні переконання, а на реакцію онлайн-аудиторії.

Соціальні мережі формують особливу систему соціального оцінювання, у якій популярність людини визначається кількістю підписників, вподобань, переглядів та коментарів. У результаті цього молодь починає сприймати цифрове схвалення як показник власної успішності та соціальної значущості. Самооцінка особистості поступово стає залежною від реакції інших користувачів.

Як показано на рис. 1.6, психологічний вплив соціальних мереж на самоідентичність молоді відбувається через систему емоційного реагування, соціального порівняння та самопрезентації.

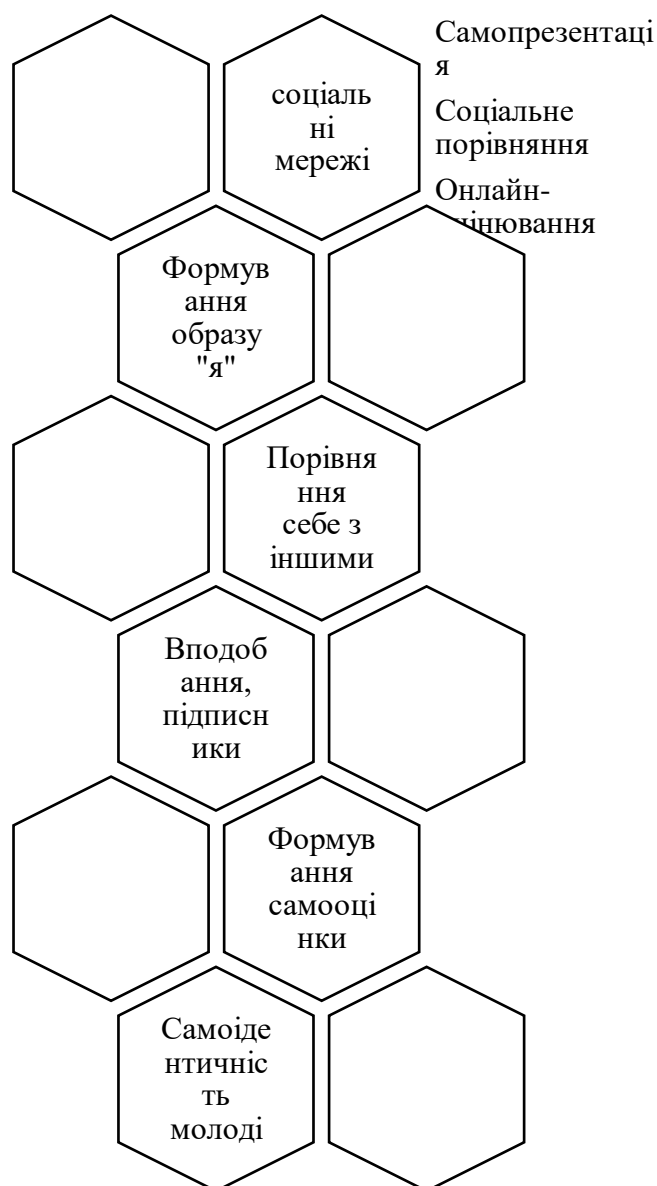


Рисунок 1.6 – Психологічний механізм впливу соціальних мереж на самоідентичність молоді

Одним із найбільш поширених психологічних явищ у цифровому середовищі є соціальне порівняння. Молоді люди постійно порівнюють власне життя, зовнішність, досягнення та соціальний статус із контентом інших користувачів. Проблема полягає в тому, що у соціальних мережах переважно демонструються ідеалізовані образи успіху, краси та благополуччя, які не відображають реального життя.

Дослідники J. Vogel, J. Rose та M. Roberts зазначають, що регулярне порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж може призводити

до зниження самооцінки, формування невпевненості у собі та розвитку психологічного дискомфорту. Особливо негативно це впливає на молодь із нестійкою психоемоційною сферою.

Таблиця 1.6 – Основні психологічні наслідки впливу соціальних мереж на молодь

Позитивні наслідки	Негативні наслідки
Самовираження особистості	Зниження самооцінки
Пошук підтримки та однодумців	Соціальна залежність
Розвиток комунікативних навичок	Емоційне виснаження
Формування творчого потенціалу	Тривожність та стрес
Розвиток громадянської активності	Втрата індивідуальності
Доступ до психологічної підтримки	Інтернет-залежність

Дані табл. 1.6 свідчать про суперечливий характер впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді. З одного боку, цифрове середовище створює можливості для самореалізації та розвитку особистості, а з іншого — формує ризики психологічної нестабільності та емоційної залежності.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють проблемі цифрової залежності молоді. Постійна потреба перевіряти повідомлення, оновлення стрічки новин та реакції інших користувачів поступово формує психологічну прив'язаність до соціальних мереж. Молодь відчуває потребу постійно перебувати онлайн, що негативно впливає на здатність до концентрації уваги, емоційну рівновагу та міжособистісні відносини у реальному житті.

Українська дослідниця Л. Найдьонова зазначає, що надмірне використання цифрових платформ може спричинити інформаційне перевантаження та психологічне виснаження. Велика кількість контенту, новин та емоційних повідомлень створює додаткове психоемоційне навантаження на молоду людину, що поступово впливає на рівень тривожності та емоційної стабільності.

Водночас соціальні мережі можуть виконувати й позитивну психологічну функцію. Для багатьох молодих людей цифровий простір стає джерелом підтримки, спілкування та самовираження. Молодь отримує можливість ділитися власними переживаннями, брати участь у суспільних дискусіях, знаходити однодумців та реалізовувати творчі здібності.

Важливим психологічним аспектом є також формування цифрової ідентичності. Молоді люди створюють власний образ у соціальних мережах через фотографії, відео, публікації та стиль онлайн-комунікації. У результаті цього виникає своєрідне поєднання реальної та віртуальної особистості.

У сучасних наукових дослідженнях проблема психологічного впливу соціальних мереж на молодь розглядається як одна з найбільш актуальних у контексті розвитку цифрового суспільства. Активне використання соціальних платформ суттєво змінює особливості міжособистісної взаємодії, самосприйняття та емоційного стану молодих людей. Саме в молодіжному віці особистість найбільш чутлива до соціального оцінювання, суспільних стандартів і потреби у визнанні, тому цифрове середовище стає важливим психологічним фактором формування самоідентичності.

Українська дослідниця Н. Чепелева зазначає, що соціальні мережі формують новий тип психологічної взаємодії, у межах якого молода людина постійно перебуває у стані інформаційного контакту з іншими користувачами. Науковиця наголошує, що віртуальне середовище впливає на процес самосприйняття особистості, оскільки людина починає оцінювати себе через реакцію цифрової аудиторії. У результаті цього формується залежність від зовнішнього схвалення, яка може впливати на рівень самооцінки та психологічної стійкості молоді.

Дослідження О. Лазоренко свідчать про те, що постійне перебування у соціальних мережах часто супроводжується емоційним перенавантаженням. Молоді люди щоденно взаємодіють із великими обсягами інформації, новинами, візуальним контентом та повідомленнями, що поступово призводить до психоемоційної втоми. Науковиця підкреслює, що надмірне

використання цифрових платформ може спричиняти підвищений рівень тривожності, порушення емоційної рівноваги та труднощі з концентрацією уваги.

Механізм впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді представлено на рис. 1.7.

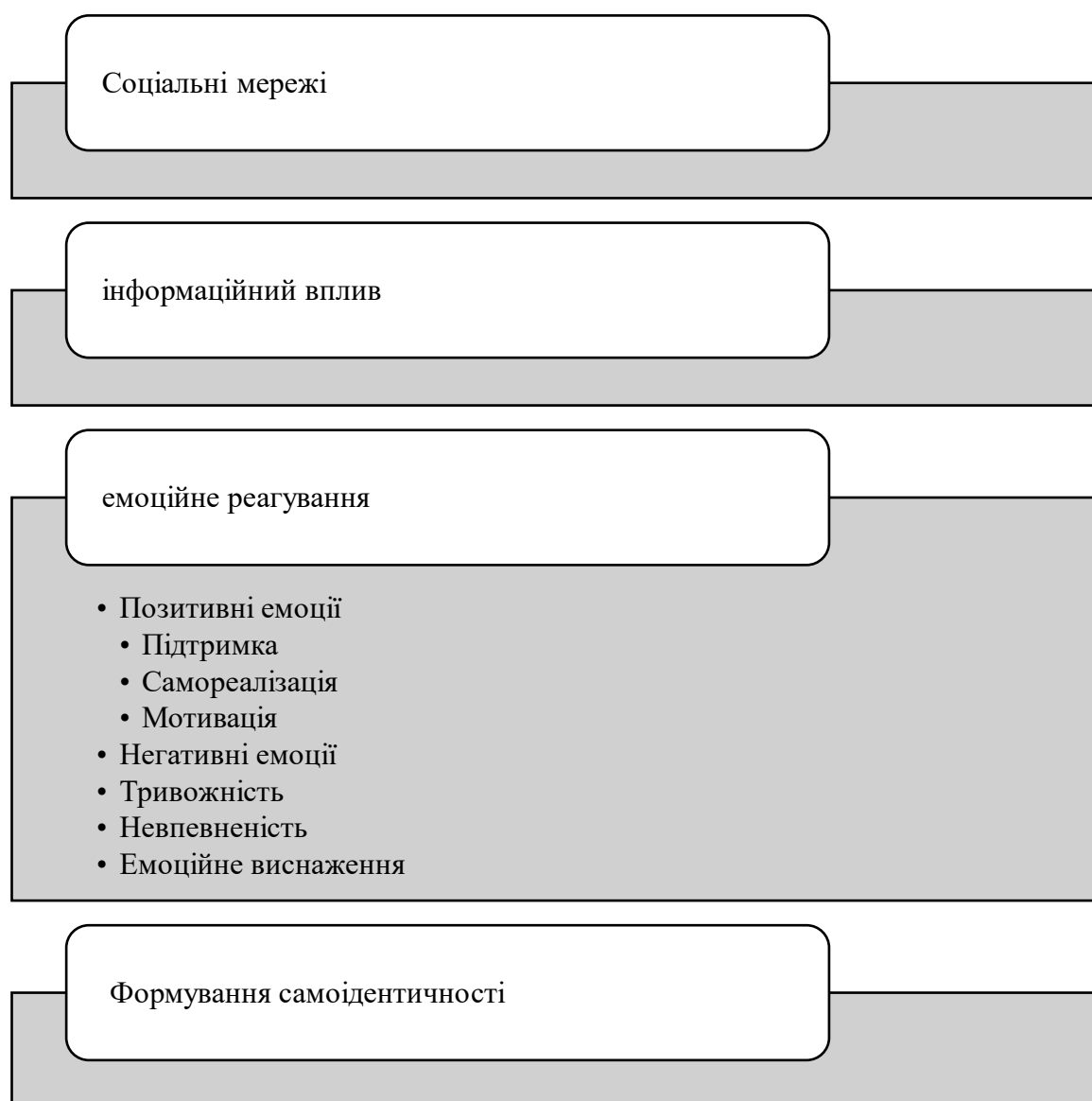


Рисунок 1.7 – Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самоідентичність молоді

Проблему психологічної залежності від соціальних мереж досліджував також С. Максименко. Учений зазначає, що молодь поступово формує звичку постійної онлайн-присутності, яка супроводжується потребою регулярно перевіряти повідомлення, оновлення стрічки новин та реакції інших користувачів. У результаті цього цифрова комунікація стає домінуючим способом соціальної взаємодії, а реальні міжособистісні контакти поступово втрачають свою значущість.

Важливим психологічним аспектом впливу соціальних мереж є формування емоційної залежності від соціального схвалення. Як зазначає І. Кон, молодіжний вік характеризується прагненням до самоствердження та пошуку власного місця у суспільстві. У сучасному цифровому середовищі цей процес нерідко відбувається через механізми онлайн-оцінювання, коли кількість вподобань, підписників та коментарів починає визначати рівень психологічного комфорту особистості.

Наукові праці О. Камінської присвячені проблемі впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Дослідниця підкреслює, що постійне порівняння себе з іншими користувачами може спричинити формування негативного образу власної особистості. Молодь часто орієнтується на ідеалізовані образи успіху, зовнішності та стилю життя, які активно транслюються у цифровому просторі. У результаті цього виникає незадоволеність собою, психологічна невпевненість та емоційний дискомфорт.

Водночас соціальні мережі можуть виконувати й позитивну психологічну функцію. Дослідниця М. Савчин наголошує, що цифрові платформи створюють можливості для самовираження, творчої реалізації та пошуку соціальної підтримки. Для багатьох молодих людей соціальні мережі стають простором, де вони можуть відкрито висловлювати власні думки, ділитися переживаннями та отримувати емоційну підтримку від інших користувачів.

Особливо актуальною у сучасних умовах є проблема кібербулінгу та психологічного насильства у соціальних мережах. Як зазначає К. Левківська,

агресивні коментарі, приниження, онлайн-цькування та негативне оцінювання можуть суттєво впливати на психоемоційний стан молоді. Молоді люди, які стають жертвами кібербулінгу, часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності, замкненістю та психологічними труднощами у соціальній адаптації.

Таким чином, результати сучасних наукових досліджень свідчать про складний і суперечливий психологічний вплив соціальних мереж на формування самоідентичності молоді. Цифрове середовище створює нові можливості для розвитку особистості, самореалізації та соціальної взаємодії, однак водночас підсилює ризики емоційної залежності, інформаційного перенавантаження та психологічної нестабільності. Саме тому проблема психологічного впливу соціальних мереж на молодь потребує комплексного наукового аналізу та формування навичок безпечного й усвідомленого використання цифрового простору.

## 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМОІДЕНТИЧНІСТЬ МОЛОДІ

### 2.1 Організація та методика дослідження впливу соціальних мереж на молодь

У сучасних умовах розвитку цифрового суспільства проблема впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді набуває особливої актуальності. Соціальні мережі стали не лише засобом комунікації, а й важливим середовищем соціалізації, самопрезентації та формування системи цінностей молодого покоління. Постійна взаємодія молоді з цифровим простором суттєво впливає на процес самосприйняття, формування образу «Я», міжособистісні відносини та особливості соціальної поведінки. Саме тому виникає необхідність проведення комплексного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей впливу соціальних мереж на самоідентичність сучасної молоді.

Методологічною основою дослідження стали сучасні наукові підходи у сфері психології особистості, соціальної психології, медіапсихології та цифрової комунікації. Теоретичне підґрунтя роботи сформували наукові праці українських і зарубіжних учених, присвячені питанням самоідентичності, соціалізації молоді, цифрової культури та психологічного впливу соціальних мереж. У процесі дослідження були враховані положення теорії ідентичності Е. Еріксона, концепції соціальної взаємодії Е. Гофмана, праці Т. Титаренко, І. Бега, С. Максименка, Н. Чепелевої та інших дослідників, які розглядали особливості формування особистості в умовах соціальних змін.

Об'єктом дослідження є сучасна молодь як активний користувач соціальних мереж.

Предметом дослідження виступають психологічні та соціальні аспекти впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді.

Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей впливу соціальних мереж на процес формування самоідентичності молоді, її самосприйняття, самооцінку, систему цінностей та цифрову поведінку.

Для досягнення поставленої мети були визначені основні завдання дослідження:

- проаналізувати рівень активності молоді у соціальних мережах;
- визначити найбільш популярні соціальні платформи серед молоді;
- дослідити вплив соціальних мереж на самооцінку та самосприйняття молодих людей;
- встановити роль цифрової самопрезентації у формуванні самоідентичності;
- виявити позитивні та негативні наслідки впливу соціальних мереж на особистість молоді.

У процесі дослідження використовувався комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, що дозволило забезпечити всебічний аналіз досліджуваної проблематики. Основні методи дослідження представлені на рисунку 2.1.

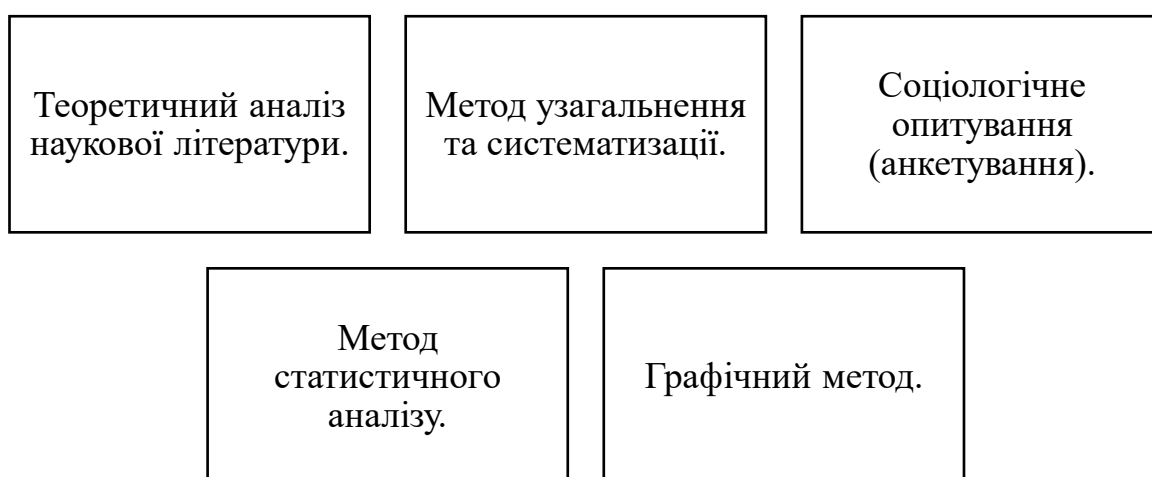


Рисунок 2.1 – Методи дослідження впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді

Теоретичний аналіз наукової літератури. Використовувався для вивчення наукових підходів до трактування понять «самоідентичність», «цифрова ідентичність», «соціалізація молоді», «соціальні мережі» та «самопрезентація особистості».

Метод узагальнення та систематизації. Застосовувався для структурування наукових підходів та формування теоретичних висновків щодо впливу цифрового середовища на молодь.

Соціологічне опитування (анкетування). Було використане для збору первинної інформації щодо особливостей використання соціальних мереж молодими людьми та їхнього впливу на самосприйняття й самооцінку.

Метод статистичного аналізу. Використовувався для обробки результатів анкетування, визначення тенденцій і встановлення взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж та окремими аспектами самоідентичності молоді.

Графічний метод. Застосовувався для візуалізації результатів дослідження у вигляді таблиць, схем та діаграм.

Емпіричне дослідження проводилося серед молоді віком від 16 до 25 років, оскільки саме цей період характеризується активним формуванням особистості, системи життєвих цінностей та власної самоідентичності. У дослідженні взяли участь здобувачі закладів вищої освіти, молоді спеціалісти та активні користувачі соціальних мереж. Загальна вибірка дослідження становила 100 респондентів.

Під час дослідження особлива увага приділялася таким соціальним мережам, як Instagram, TikTok, Telegram, Facebook та YouTube, оскільки саме вони є найбільш популярними серед сучасної молоді та активно впливають на формування цифрової культури й особистісної самопрезентації.

Для проведення емпіричного дослідження була розроблена авторська анкета «Соціальні мережі та формування самоідентичності молоді». Анкета містила блоки запитань, спрямованих на:

- визначення інтенсивності використання соціальних мереж;

- аналіз мотивів користування цифровими платформами;
- оцінювання впливу соціальних мереж на самооцінку;
- виявлення залежності від соціального схвалення;
- дослідження особливостей цифрової самопрезентації;
- оцінювання впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.

Структура анкети була побудована за принципом послідовного переходу від загальних питань до більш конкретних і психологічно орієнтованих аспектів дослідження. Це дозволило забезпечити логічність опитування та отримати більш достовірні результати.

Крім авторської анкети, у дослідженні використовувалися окремі елементи методики ціннісних орієнтацій М. Рокіча, що дозволило оцінити вплив соціальних мереж на систему життєвих цінностей молоді. Також були використані елементи психологічного самооцінювання, спрямовані на визначення рівня залежності молоді від онлайн-схвалення та цифрової комунікації.

Основні етапи організації дослідження наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Етапи організації дослідження впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді

Етап дослідження	Характеристика етапу
Підготовчий	Аналіз наукових джерел та визначення проблематики дослідження
Методичний	Розробка анкети та визначення методів дослідження
Емпіричний	Проведення анкетування серед молоді
Аналітичний	Обробка та аналіз результатів дослідження
Узагальнюючий	Формування висновків та рекомендацій

У процесі дослідження особлива увага приділялася питанням психологічного впливу соціальних мереж на молодь. Аналізувалися

особливості формування самооцінки, залежності від зовнішнього схвалення, прагнення до самопрезентації та схильності до соціального порівняння. Було встановлено, що цифрове середовище суттєво впливає на самосприйняття молоді, її емоційний стан та особливості формування особистісної ідентичності.

Водночас дослідження дозволило визначити не лише негативні, а й позитивні аспекти використання соціальних мереж. Зокрема, молодь активно використовує цифрові платформи для самовираження, розвитку творчих здібностей, пошуку однодумців, отримання інформації та формування соціальних зв'язків. Соціальні мережі стали важливим інструментом комунікації та соціальної активності сучасної молоді.

Для забезпечення достовірності результатів дослідження дотримувалися принципи наукової об'єктивності, системності, комплексності та етичності проведення опитування. Отримані результати були узагальнені та використані для подальшого аналізу особливостей впливу соціальних мереж на формування самоідентичності сучасної молоді.

Таким чином, організація та методика проведеного дослідження дозволили комплексно дослідити особливості впливу соціальних мереж на процес формування самоідентичності молоді, визначити ключові психологічні та соціальні чинники цифрового середовища, а також встановити основні тенденції розвитку молодіжної цифрової культури в умовах сучасного інформаційного суспільства.

## **2.2 Аналіз використання соціальних мереж сучасною молоддю та їх впливу на формування самоідентичності**

Даний підрозділ присвячений комплексному аналізу результатів емпіричного дослідження особливостей використання соціальних мереж сучасною молоддю та визначенню їх впливу на формування самоідентичності, ціннісних орієнтацій, поведінкових моделей і психологічного стану молодих

людей. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали одним із ключових елементів соціалізації молоді, оскільки саме через цифрове середовище значна частина молодих людей здійснює комунікацію, отримує інформацію, формує коло спілкування та реалізує власні потреби у самовираженні.

У процесі дослідження було проаналізовано особливості користування соціальними мережами серед молоді віком від 16 до 25 років. Особлива увага приділялася визначенню рівня цифрової активності, мотивів використання соціальних платформ, впливу онлайн-комунікації на самооцінку та психологічний стан молоді, а також ролі соціальних мереж у формуванні цифрової ідентичності.

Результати проведеного анкетування свідчать про високий рівень інтеграції соціальних мереж у повсякденне життя молодого покоління. Більшість респондентів зазначили, що використовують соціальні мережі щоденно та не уявляють власного життя без цифрової комунікації. Для сучасної молоді соціальні мережі виконують не лише інформаційну чи розважальну функцію, а й стають важливим простором соціальної взаємодії, самопрезентації та психологічної підтримки.

Насамперед було проаналізовано середній час перебування молоді у соціальних мережах протягом доби (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Середній час використання соціальних мереж молоддю

Час використання	Частка респондентів
Менше 1 години	5%
1–3 години	24%
3–5 годин	42%
Понад 5 годин	29%

Як видно з таблиці 2.2, переважна більшість респондентів проводить у соціальних мережах більше трьох годин щоденно. Майже третина опитаних

зазначила, що використовує соціальні мережі понад п'ять годин на день. Це свідчить про високий рівень цифрової активності молоді та глибоку інтеграцію соціальних платформ у процеси повсякденного життя, навчання, комунікації та дозвілля.

Значний час перебування у цифровому просторі пояснюється тим, що соціальні мережі стали універсальним середовищем для реалізації багатьох соціальних потреб молоді. Через соціальні мережі молоді люди підтримують зв'язок із друзями та родиною, отримують новини, переглядають розважальний контент, навчаються, формують власний інформаційний простір та здійснюють самопрезентацію.

У ході дослідження було встановлено, що більшість молоді активно використовує одночасно декілька соціальних платформ. Це пояснюється тим, що різні соціальні мережі виконують різні функції у процесі цифрової соціалізації. Одні платформи орієнтовані переважно на візуальний контент та самопрезентацію, інші — на комунікацію, отримання інформації або професійний розвиток.

Наступним етапом дослідження стало визначення найбільш популярних соціальних мереж серед сучасної молоді (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Популярність соціальних мереж серед молоді

Соціальна мережа	Частка користувачів
Instagram	92%
TikTok	87%
Telegram	78%
YouTube	74%
Facebook	46%
X (Twitter)	25%

Результати дослідження показали, що найбільш популярними платформами серед молоді є Instagram та TikTok. Саме ці соціальні мережі

орієнтовані на візуальний контент, короткі відео, демонстрацію стилю життя та цифрову самопрезентацію. Instagram молодь використовує переважно для публікації фотографій, історій та комунікації з друзями, тоді як TikTok став платформою для розважального контенту, творчого самовираження та швидкого поширення інформаційних трендів.

Telegram використовується переважно як інформаційно-комунікаційна платформа для отримання новин, участі у тематичних групах та підтримки міжособистісного спілкування. YouTube залишається одним із основних джерел відеоконтенту, навчальних матеріалів та інформаційних ресурсів для молоді.

Отримані результати свідчать про те, що сучасна молодь дедалі більше орієнтується на візуально-комунікативний формат взаємодії. Візуальна культура поступово стає важливим елементом цифрової соціалізації, що безпосередньо впливає на формування самоідентичності молодих людей.

У процесі дослідження також було визначено основні мотиви використання соціальних мереж молоддю (рис. 2.2).

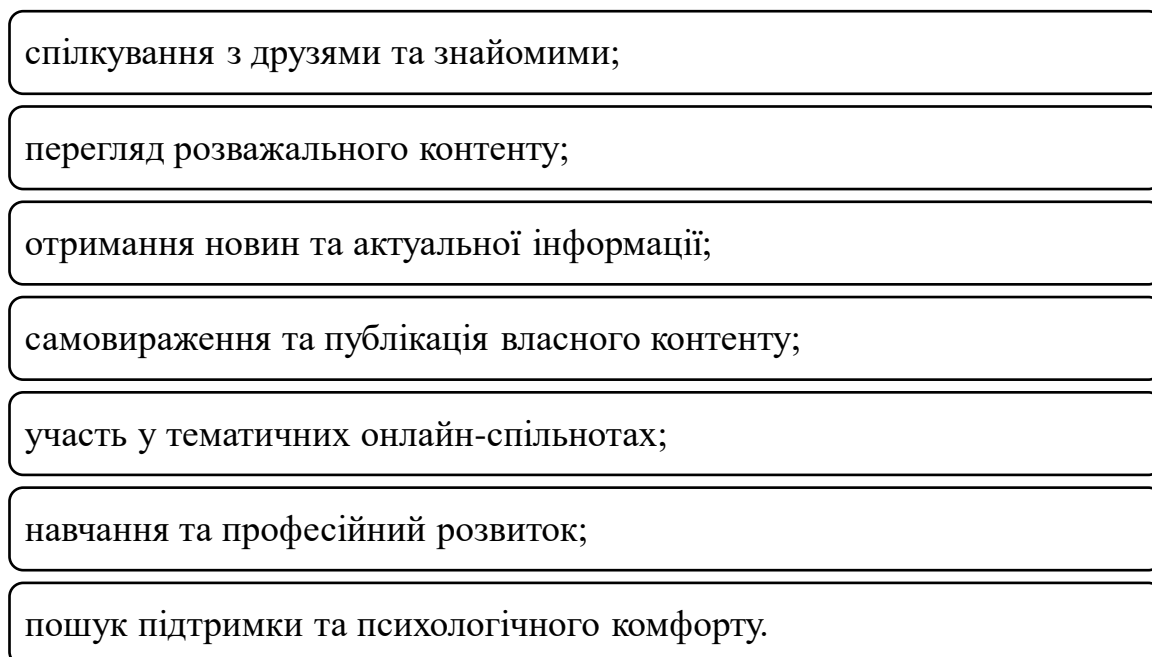


Рисунок 2.2 – Основні мотиви використання соціальних мереж молоддю

Більшість респондентів зазначили, що соціальні мережі є важливим засобом підтримки соціальних контактів та комунікації. Водночас значна частина молоді використовує соціальні платформи як інструмент самовираження та створення власного цифрового образу.

У процесі дослідження було встановлено, що соціальні мережі значною мірою впливають на самооцінку та емоційний стан молоді. Особливо помітним є вплив онлайн-схвалення на психологічне самопочуття молодих людей. Значна частина респондентів зазначила, що реакції аудиторії у вигляді вподобань, коментарів та переглядів безпосередньо впливають на їхній емоційний стан і ставлення до себе.

Таблиця 2.4 – Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді

Показник	Частка респондентів
Залежність настрою від реакцій аудиторії	61%
Порівняння себе з іншими користувачами	58%
Прагнення підтримувати «ідеальний образ»	54%
Відчуття невпевненості через соціальні мережі	39%
Позитивне натхнення від контенту інших користувачів	67%

Як видно з таблиці 2.4, соціальні мережі мають значний психологічний вплив на молодь. Більше половини респондентів зазначили, що їхній настрій залежить від реакції онлайн-аудиторії. Це свідчить про формування залежності від цифрового схвалення та соціального оцінювання у віртуальному середовищі.

Водночас значна частина молоді постійно порівнює себе з іншими користувачами соціальних мереж. Найчастіше порівняння стосується зовнішності, стилю життя, матеріального становища, популярності та соціального успіху. У результаті цього у молодих людей можуть формуватися

занижена самооцінка, психологічний дискомфорт та незадоволеність власним життям.

Особливу увагу варто звернути на проблему створення ідеалізованого цифрового образу. Молодь часто прагне демонструвати лише позитивні сторони власного життя, приховуючи проблеми, невдачі та внутрішні переживання. Це призводить до формування певного розриву між реальною та цифровою особистістю.

У ході дослідження було встановлено, що соціальні мережі значною мірою впливають на процес формування цифрової ідентичності молоді. Профілі у соціальних мережах, фотографії, відео, коментарі та публікації поступово стають важливими елементами самопрезентації особистості. Через онлайн-активність молоді люди формують уявлення про себе та презентують власну особистість іншим користувачам.

Разом із тим результати дослідження показали, що соціальні мережі мають і позитивний вплив на розвиток молоді. Значна частина респондентів зазначила, що цифрове середовище допомагає їм:

- знаходити нові можливості для навчання;
- розвивати творчі здібності;
- брати участь у громадських ініціативах;
- отримувати мотивацію до саморозвитку;
- формувати професійні навички;
- знаходити однодумців та підтримку.

Соціальні мережі створюють нові можливості для творчої реалізації молоді. Через цифрові платформи молоді люди можуть демонструвати результати власної творчості, вести блоги, створювати відеоконтент, брати участь у суспільних проєктах та формувати власний інформаційний простір.

Окремо у процесі дослідження було проаналізовано вплив соціальних мереж на систему цінностей молоді. Результати показали, що цифрове середовище значною мірою формує сучасні молодіжні уявлення про успіх, популярність, соціальне визнання та самореалізацію.

Таблиця 2.5 – Вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації молоді

Ціннісна орієнтація	Рівень впливу соціальних мереж
Самореалізація	Високий
Соціальне визнання	Високий
Матеріальний успіх	Середній
Освіта та саморозвиток	Високий
Громадянська активність	Середній
Міжособистісні відносини	Високий

Отримані результати свідчать про те, що соціальні мережі активно формують сучасні ціннісні орієнтири молоді. Значна увага приділяється самореалізації, розвитку особистого бренду, публічності та соціальному схваленню. Водночас цифрове середовище сприяє популяризації освіти, саморозвитку та професійного вдосконалення.

Під час проведення глибинних інтерв'ю респонденти зазначали, що соціальні мережі стали важливою частиною їхнього соціального життя та психологічного простору. Багато молодих людей відчувають потребу постійно перебувати онлайн, підтримувати цифрову активність та стежити за оновленнями інших користувачів.

Частина респондентів вказувала на появу так званого «синдрому втрачених можливостей», коли молоді люди переживають тривогу через страх пропустити важливі події або інформацію у соціальних мережах. Це формує постійне емоційне напруження та залежність від цифрового середовища.

У процесі дослідження також було виявлено, що надмірне використання соціальних мереж може призводити до:

- інформаційного перевантаження;
- емоційного виснаження;
- порушення режиму сну;
- зниження концентрації уваги;
- підвищення рівня тривожності;

- розвитку залежної поведінки.

Особливо небезпечним є формування залежності від цифрового схвалення, коли самооцінка молодої людини починає значною мірою залежати від реакції онлайн-аудиторії. У таких умовах формується потреба постійно підтримувати власний цифровий образ та відповідати очікуванням інших користувачів.

Разом із тим соціальні мережі залишаються важливим інструментом соціалізації сучасної молоді. Вони сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню соціальних зв'язків, активізації громадянської позиції та інтеграції молоді у сучасне інформаційне суспільство.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що соціальні мережі мають комплексний вплив на процес формування самоідентичності сучасної молоді. Їхній вплив є неоднозначним і поєднує як позитивні можливості для самореалізації, розвитку творчості та соціальної активності, так і певні психологічні ризики, пов'язані із залежністю від цифрового середовища, викривленням самооцінки та емоційним перенавантаженням. Соціальні мережі стали важливим елементом сучасної цифрової соціалізації, що суттєво трансформує процес формування особистості в умовах інформаційного суспільства.

### **2.3 Особливості конструювання самоідентичності молоді у цифровому просторі**

У сучасному інформаційному суспільстві цифровий простір став одним із ключових середовищ формування самоідентичності молоді. Соціальні мережі поступово перетворилися не лише на інструмент комунікації, а й на платформу для самопрезентації, соціального визнання, пошуку підтримки та формування власного образу. Молоді люди дедалі частіше сприймають цифровий простір як важливу частину власного соціального життя, у межах

якого формується уявлення про себе, власні цінності, життєві орієнтири та місце у суспільстві.

Конструювання самоідентичності у цифровому просторі є складним психологічним і соціальним процесом, що поєднує реальне самосприйняття особистості з її цифровою самопрезентацією. Молодь активно використовує соціальні мережі для створення бажаного образу себе через фотографії, відео, дописи, коментарі та інші форми онлайн-активності. У результаті цього формується цифрова ідентичність, яка може як відображати реальну особистість, так і бути її частково ідеалізованою версією.

Важливо зазначити, що сучасне цифрове середовище створює нові можливості для самовираження молоді. Соціальні мережі дозволяють демонструвати власні інтереси, творчі здібності, професійні досягнення, політичні погляди та стиль життя широкій аудиторії. Для багатьох молодих людей саме онлайн-простір стає місцем, де вони можуть відкрито проявляти власну індивідуальність та отримувати соціальне визнання.

У процесі дослідження було встановлено, що значна частина молоді приділяє особливу увагу формуванню власного цифрового образу. Респонденти зазначили, що перед публікацією фотографій чи дописів вони часто редагують контент, аналізують його відповідність власному іміджу та оцінюють можливу реакцію аудиторії. Це свідчить про те, що цифрова самопрезентація стала важливим елементом формування самоідентичності сучасної молоді.

Таблиця 2.6 – Особливості цифрової самопрезентації молоді

Показник	Частка респондентів
Редагують фотографії перед публікацією	73%
Замислюються над реакцією аудиторії	68%
Видаляють публікації через низьку активність	41%
Намагались створити «ідеальний образ»	57%

Публікують лише позитивні моменти життя	76%
-----------------------------------------	-----

Дані таблиці 2.6 свідчать про те, що більшість молодих людей прагне контролювати власний цифровий образ та формувати позитивне враження про себе у соціальних мережах. Особливо поширеним є прагнення демонструвати лише успішні, емоційно позитивні або соціально схвалювані аспекти власного життя.

Подібна тенденція пояснюється тим, що соціальні мережі створюють середовище постійного соціального оцінювання, де популярність та суспільне схвалення визначаються кількістю вподобань, переглядів і коментарів. Молодь поступово починає орієнтуватися на реакцію онлайн-аудиторії, що впливає на самооцінку, поведінку та особливості самосприйняття.

У процесі дослідження було виявлено, що значна частина молоді порівнює себе з іншими користувачами соціальних мереж. Найчастіше порівняння стосується:

- зовнішності;
- рівня популярності;
- матеріального становища;
- стилю життя;
- професійних досягнень;
- соціальної активності.

Таке соціальне порівняння має суперечливий характер. З одного боку, воно може мотивувати молодь до саморозвитку, досягнення цілей та вдосконалення власних навичок. З іншого боку, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів часто призводить до психологічного дискомфорту, невпевненості у собі та зниження самооцінки.

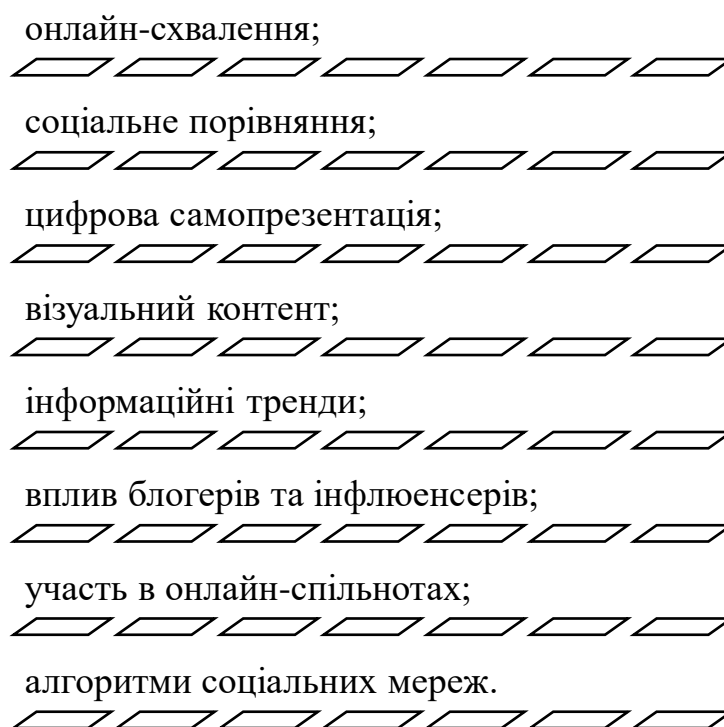


Рисунок 2.3 – Основні фактори впливу соціальних мереж на формування цифрової самоідентичності молоді

Особливу роль у процесі конструювання самоідентичності молоді відіграють блогери та лідери думок. Молоді люди часто орієнтуються на популярних користувачів соціальних мереж як на приклад успішності, стилю життя чи поведінкових моделей. У результаті цього формуються нові соціальні стандарти, які можуть впливати на систему цінностей та життєві орієнтири молодого покоління.

У ході дослідження було встановлено, що найбільший вплив на молодь мають блогери, які демонструють:

- успішний стиль життя;
- фінансове благополуччя;
- зовнішню привабливість;
- подорожі;
- самореалізацію;
- активну соціальну позицію.

Разом із тим значна частина респондентів зазначила, що усвідомлює певну штучність або перебільшеність контенту у соціальних мережах. Молодь розуміє, що багато цифрових образів є відредагованими та не повністю відповідають реальному життю. Проте навіть за умови такого усвідомлення соціальні мережі продовжують впливати на психологічний стан та самооцінку користувачів.

Особливістю сучасної цифрової самоідентичності є також її динамічний характер. Молоді люди можуть змінювати власний онлайн-образ залежно від соціального середовища, групи спілкування чи популярних тенденцій. Соціальні мережі створюють можливість одночасного існування декількох цифрових ролей та моделей поведінки.

У процесі дослідження було встановлено, що молодь активно використовує соціальні мережі для:

- пошуку соціального схвалення;
- формування власного іміджу;
- підтримки міжособистісних зв'язків;
- вираження емоцій;
- демонстрації власних досягнень;
- пошуку однодумців та підтримки.

При цьому цифрова самоідентичність формується не лише під впливом особистих потреб молоді, а й під впливом алгоритмів соціальних мереж. Алгоритми формують персоналізований інформаційний простір користувача, демонструючи контент, який відповідає його інтересам, поведінці та попередній активності. У результаті цього молодь поступово занурюється у певне інформаційне середовище, яке впливає на її погляди, поведінкові моделі та систему цінностей.

Особливо актуальним у сучасних умовах є вплив соціальних мереж на формування національної та громадянської ідентичності української молоді. В умовах суспільно-політичних трансформацій та війни соціальні мережі стали

важливим простором поширення патріотичних ідей, громадянської активності та підтримки національних цінностей.

Багато молодих людей використовують соціальні мережі для:

- поширення інформації про суспільно важливі події;
- підтримки волонтерських ініціатив;
- участі у громадських кампаніях;
- популяризації української культури та мови;
- формування національної свідомості.

У результаті цього цифровий простір став важливим середовищем формування сучасної української молодіжної ідентичності.

Разом із позитивними аспектами цифрове середовище створює і певні ризики для процесу формування самоідентичності молоді. Серед основних негативних наслідків респонденти визначили:

- залежність від соціального схвалення;
- втрату індивідуальності;
- емоційне виснаження;
- тривожність;
- психологічну залежність від соціальних мереж;
- викривлення самооцінки;
- інформаційне перевантаження.
- 

Таблиця 2.7 – Негативні наслідки конструювання цифрової самоідентичності

Негативний фактор	Частка респондентів
Залежність від вподобань та коментарів	58%
Невпевненість у собі	44%
Прагнення відповідати онлайн-стандартам	53%
Психоемоційне виснаження	39%
Відчуття втрати індивідуальності	31%

Отримані результати свідчать про те, що цифрове середовище має неоднозначний вплив на процес формування самоідентичності молоді. Соціальні мережі одночасно створюють можливості для самореалізації та формують психологічні ризики, пов'язані з надмірною залежністю від онлайн-комунікації та соціального оцінювання.

Особливу увагу варто звернути на проблему втрати автентичності особистості у цифровому просторі. Молодь нерідко починає орієнтуватися не на власні внутрішні потреби та цінності, а на суспільні очікування та популярні цифрові тенденції. У результаті цього формується залежність від зовнішнього схвалення та потреба постійно підтримувати певний цифровий образ.

У ході глибинних інтерв'ю частина респондентів зазначила, що іноді відчуває психологічний тиск через необхідність «бути активними» у соціальних мережах, демонструвати цікаве життя та підтримувати постійну онлайн-присутність. Це свідчить про поступове стирання меж між реальним та цифровим простором у житті молоді.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що соціальні мережі є важливим чинником конструювання самоідентичності сучасної молоді. Цифровий простір став середовищем, у якому формуються уявлення молодих людей про себе, власну соціальну роль, життєві цінності та особистісні орієнтири. Вплив соціальних мереж на процес самоідентифікації є комплексним і поєднує як позитивні можливості для самовираження, розвитку та соціальної активності, так і психологічні ризики, пов'язані із залежністю від цифрового середовища, соціального схвалення та ідеалізованих онлайн-образів.

## **3 НАПРЯМИ МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ САМОІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ**

### **3.1 Теоретико-методологічні засади оптимізації впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді**

Сучасний розвиток цифрового суспільства супроводжується активним поширенням соціальних мереж, які стали невід'ємною складовою повсякденного життя молоді. Як показали результати проведеного дослідження, соціальні мережі мають комплексний вплив на процес формування самоідентичності молодого покоління, впливаючи на систему цінностей, самооцінку, поведінкові моделі, емоційний стан та особливості соціалізації. Водночас поряд із позитивними можливостями цифрового середовища спостерігаються й суттєві психологічні ризики, пов'язані з залежністю від соціального схвалення, соціальним порівнянням, інформаційним перевантаженням та викривленням самосприйняття.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема оптимізації впливу соціальних мереж на молодь та формування механізмів підтримки усвідомленої цифрової самоідентичності. Теоретико-методологічні засади оптимізації цього процесу ґрунтуються на міждисциплінарному підході, що поєднує психологічні, соціологічні, педагогічні та медіакомунікаційні концепції.

Однією з ключових теоретичних основ дослідження виступає теорія психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона. Науковець визначав молодіжний період як критичний етап формування ідентичності, у межах якого особистість прагне усвідомити власне «Я», систему життєвих цінностей та соціальну роль у суспільстві. У сучасних умовах цифровізації цей процес значною мірою переноситься у віртуальний простір, де молодь активно експериментує з власними соціальними ролями та цифровими образами.

Соціальні мережі створюють умови для одночасного існування реальної та цифрової ідентичності особистості. Молодь отримує можливість демонструвати різні аспекти власної особистості, коригувати власний образ відповідно до суспільних очікувань та отримувати миттєву реакцію онлайн-аудиторії. Саме тому проблема гармонізації реального та цифрового «Я» стає одним із ключових напрямів сучасних психологічних досліджень.

Важливе значення для розуміння механізмів формування самоідентичності у цифровому просторі має концепція символічного інтеракціонізму Дж. Міда та Ч. Кулі. Відповідно до цієї теорії, особистість формується через взаємодію з іншими людьми та сприйняття реакції соціального оточення. У соціальних мережах цей механізм реалізується через систему вподобань, коментарів, підписників та інших цифрових індикаторів соціального схвалення.

Молодь поступово починає оцінювати власну значущість через реакцію онлайн-спільноти, що впливає на самооцінку та емоційний стан особистості. У результаті цього виникає залежність від соціального схвалення, яка може призводити до тривожності, невпевненості у собі та постійної потреби підтримувати позитивний цифровий образ.

Теоретико-методологічною основою оптимізації впливу соціальних мереж виступають також концепції медіаграмотності та критичного мислення. У сучасному цифровому середовищі молодь щоденно стикається з великим обсягом інформації, маніпулятивним контентом, рекламою, фейковими новинами та нав'язаними моделями поведінки. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування навичок критичного аналізу інформації, усвідомленого споживання контенту та інформаційної безпеки.

Медіаграмотність у контексті дослідження розглядається як здатність особистості:

- критично оцінювати інформацію;
- аналізувати достовірність джерел;
- розпізнавати маніпулятивний контент;

- усвідомлювати психологічний вплив медіа;
- контролювати власну цифрову поведінку;
- формувати безпечний інформаційний простір.

Результати проведеного дослідження підтвердили необхідність розвитку медіаграмотності серед молоді, оскільки значна частина респондентів зазначила, що часто стикається з інформаційним перевантаженням, фейковими новинами та психологічним тиском у соціальних мережах.

Таблиця 3.1 – Основні психологічні ризики впливу соціальних мереж на молодь

Психологічний ризик	Частка респондентів
Залежність від соціального схвалення	58%
Постійне порівняння себе з іншими	62%
Емоційне виснаження	44%
Тривожність через активність у мережі	47%
Невпевненість у собі	39%
Інформаційне перевантаження	68%

Як видно з таблиці 3.1, найбільш поширеними проблемами є інформаційне перевантаження та соціальне порівняння, що свідчить про необхідність формування навичок психологічної саморегуляції та усвідомленого користування соціальними мережами.

Важливою складовою оптимізації впливу соціальних мереж є також розвиток емоційного інтелекту молоді. У сучасному цифровому середовищі молоді люди часто стикаються з емоційною нестабільністю, кібербулінгом, агресивним контентом та психологічним тиском. Формування навичок емоційної саморегуляції дозволяє знизити негативний вплив цифрового середовища на психоемоційний стан особистості.

У межах дослідження було встановлено, що молодь, яка має вищий рівень саморефлексії та критичного мислення, менш схильна до негативного

впливу соціальних мереж. Такі користувачі рідше порівнюють себе з іншими, краще контролюють власний інформаційний простір та більш усвідомлено ставляться до цифрової самопрезентації.

Теоретико-методологічні засади оптимізації впливу соціальних мереж базуються також на принципах гуманістичної психології, зокрема концепціях А. Маслоу та К. Роджерса. Відповідно до цих підходів, важливим завданням є створення умов для гармонійного розвитку особистості, підтримки самоцінності людини та формування позитивного самосприйняття незалежно від зовнішнього соціального схвалення.

У цифровому середовищі молодь нерідко орієнтується на зовнішні критерії успішності — популярність, кількість підписників, вподобань чи візуальну привабливість. Це може сприяти формуванню поверхневих ціннісних орієнтацій та залежності від оцінки оточення. Саме тому одним із напрямів оптимізації впливу соціальних мереж є розвиток внутрішньої ціннісної стійкості особистості.

розвиток медіаграмотності;

формування критичного мислення;

розвиток емоційного інтелекту;

підтримка позитивної самооцінки;

формування навичок цифрової безпеки;

профілактика інтернет-залежності;

розвиток навичок саморефлексії;

формування усвідомленої цифрової поведінки.

Рисунок 3.1 – Основні напрями оптимізації впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді

Особливу роль у процесі оптимізації впливу соціальних мереж відіграє психологічна підтримка молоді. Результати проведених глибоких інтерв'ю показали, що значна частина молодих людей потребує допомоги у питаннях емоційної стабільності, формування позитивної самооцінки та розвитку навичок психологічної саморегуляції в умовах постійної цифрової взаємодії.

У зв'язку з цим одним із найбільш ефективних інструментів профілактики негативного впливу соціальних мереж є психотренінг. Тренінгові програми дозволяють поєднувати інформаційний, психологічний та практичний компоненти роботи з молоддю. Використання інтерактивних вправ, групових дискусій, саморефлексії та психологічного аналізу цифрової поведінки сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до використання соціальних мереж.

Теоретико-методологічною основою розробки психотренінгу стали:

- теорія розвитку ідентичності Е. Еріксона;
- концепція соціального порівняння Л. Фестінгера;
- когнітивно-поведінковий підхід;
- теорії медіаграмотності;
- гуманістичний підхід у психології;
- концепції емоційного інтелекту;
- принципи цифрової безпеки та психологічної стійкості.

У межах психотренінгу особлива увага приділяється:

- усвідомленню власної цифрової поведінки;
- аналізу впливу соціальних мереж на самооцінку;
- розвитку навичок критичного мислення;
- формуванню позитивної самоідентичності;
- зниженню залежності від соціального схвалення;
- розвитку психологічної стійкості;
- формуванню здорового балансу між онлайн- та офлайн-життям.

Важливо зазначити, що оптимізація впливу соціальних мереж не передбачає повної відмови від цифрового середовища. Соціальні мережі

залишаються важливим інструментом комунікації, навчання, самореалізації та соціальної активності молоді. Основним завданням є формування навичок безпечного, критичного та усвідомленого використання цифрових платформ.

Отже, теоретико-методологічні засади оптимізації впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді базуються на комплексному міждисциплінарному підході, який поєднує психологічні, соціологічні та педагогічні концепції. Проведене дослідження підтвердило необхідність розвитку медіаграмотності, критичного мислення, емоційної стійкості та навичок саморефлексії як важливих умов формування гармонійної самоідентичності сучасної молоді в умовах цифрового суспільства.

### **3.2 Програма психотренінгу «Я в мережі: цінності та ідентичність» для молоді**

На основі теоретико-методологічних засад, викладених у попередньому підрозділі, а також результатів проведеного соціологічного дослідження щодо впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді, було розроблено програму психотренінгу «Я в мережі: цінності та ідентичність». Програма спрямована на формування усвідомленої цифрової ідентичності, розвиток ціннісної стійкості, критичного мислення та навичок безпечної взаємодії молоді із соціальними мережами.

Актуальність впровадження психотренінгу зумовлена тим, що сучасна молодь значну частину часу проводить у цифровому просторі, де активно формуються моделі поведінки, життєві орієнтири, соціальні ролі та механізми самопрезентації. Як показали результати анкетування та глибинних інтерв'ю, соціальні мережі стали одним із ключових чинників формування молодіжної самоідентичності, однак водночас вони можуть спричиняти тривожність, залежність від соціального схвалення, викривлення самооцінки та втрату автентичності.

Проведене дослідження дозволило виявити, що значна частина молоді:

- залежить від оцінки інших користувачів у мережі;
- схильна до постійного соціального порівняння;
- зазнає інформаційного перевантаження;
- має труднощі з розмежуванням реального та цифрового образу;
- недостатньо критично оцінює інформацію в соціальних мережах;
- відчуває емоційне виснаження через надмірну цифрову активність.

Саме тому виникла потреба у створенні комплексної психологічної програми, яка б поєднувала елементи психологічної підтримки, медіаосвіти, розвитку саморефлексії та формування навичок усвідомленої цифрової поведінки.

Метою програми психотренінгу є сприяння гармонійному розвитку особистості молоді шляхом формування усвідомленої та автентичної цифрової ідентичності, зміцнення внутрішньої системи цінностей, розвитку емоційної стійкості та підвищення рівня медіаграмотності у процесі використання соціальних мереж.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання психотренінгу:

1. Підвищити рівень обізнаності молоді щодо психологічних механізмів впливу соціальних мереж на свідомість, поведінку та систему цінностей.
2. Сприяти розвитку навичок саморефлексії та усвідомлення власної цифрової поведінки.
3. Допомогти учасникам проаналізувати власну систему цінностей та співвіднести її з контентом, який вони споживають у соціальних мережах.
4. Розвинути критичне мислення та медіаграмотність.
5. Сформувати навички безпечної та екологічної цифрової взаємодії.
6. Знизити залежність від соціального схвалення та цифрового порівняння.
7. Навчити молодь ефективно управляти власним часом у мережі.
8. Сприяти формуванню позитивної та автентичної самоідентичності.

Програма психотренінгу розрахована на молодь віком від 16 до 24 років, яка активно користується соціальними мережами та перебуває на етапі активного формування особистісної ідентичності. Оптимальна кількість учасників групи становить 10–15 осіб, що дозволяє забезпечити ефективну групову взаємодію, можливість рефлексії та індивідуального підходу до кожного учасника.

Тривалість програми становить три тренінгові заняття по 2 академічні години кожне. Заняття проводяться у форматі інтерактивних групових сесій із використанням дискусій, практичних вправ, рольових методик, мозкових штурмів, саморефлексії та психологічного аналізу цифрової поведінки.

Таблиця 3.2 – Структура програми психотренінгу «Я в мережі: цінності та ідентичність»

Назва заняття	Основна мета	Основні форми роботи
«Мій цифровий світ»	Усвідомлення ролі соціальних мереж у житті молоді	Дискусії, самопрезентація, вправи на рефлексію
«Я онлайн і Я реальний»	Аналіз цифрової ідентичності та самооцінки	Рольові вправи, аналіз профілів, психологічні техніки
«Цифрове благополуччя»	Формування навичок безпечної взаємодії у мережі	Практичні вправи, тренування тайм-менеджменту

Перше заняття психотренінгу мало назву «Мій цифровий світ: цінності та цифрова присутність». Його основною метою було знайомство учасників між собою, формування безпечної атмосфери в групі та усвідомлення ролі соціальних мереж у формуванні особистості молодої людини.

Під час першої сесії учасники аналізували:

- скільки часу вони проводять у соціальних мережах;

- які платформи використовують найчастіше;
- які емоції викликає онлайн-взаємодія;
- як соціальні мережі впливають на їхню самооцінку;
- які цінності транслює сучасний цифровий контент.

Для активізації саморефлексії використовувалася вправа «Моя цифрова карта», у межах якої учасники візуально зображували власний цифровий простір: основні соціальні мережі, онлайн-спільноти, типи контенту та характер взаємодії з іншими користувачами.

Також було проведено вправу «Цінності в мережі», під час якої учасники визначали, які саме цінності найбільш активно просуваються у соціальних мережах. Більшість учасників зазначили, що сучасний цифровий контент часто орієнтує молодь на зовнішню привабливість, популярність, успіх та матеріальне благополуччя. Водночас значно рідше акцент робиться на розвитку особистості, емоційній зрілості чи духовних цінностях.

Наступним етапом заняття стала групова дискусія на тему: «Ідеальне життя в мережі та реальність». Учасники обговорювали проблему ідеалізованих образів у соціальних мережах та їхній вплив на психологічний стан молоді. Під час обговорення було встановлено, що значна частина учасників періодично порівнює себе з блогерами, інфлюенсерами або знайомими, що може спричиняти почуття невпевненості та зниження самооцінки.

Друге заняття мало назву «Я онлайн і Я реальний: ідентичність та критичне мислення». Основною метою цієї сесії стало дослідження процесу формування цифрової самоідентичності та розвиток навичок критичного аналізу інформації.

На початку заняття учасникам було запропоновано вправу «Моє онлайн-Я», під час якої вони аналізували власний цифровий образ та порівнювали його з реальним самосприйняттям. Учасники визначали:

- які риси вони демонструють у соціальних мережах;
- що приховують від інших користувачів;

- наскільки їхній цифровий образ відповідає реальному;
- чи залежить їхня самооцінка від реакції онлайн-аудиторії.

Результати вправи показали, що значна частина молоді схильна демонструвати у соціальних мережах лише позитивні аспекти життя, приховуючи власні труднощі, емоційні переживання чи невпевненість. Це підтверджує тенденцію до формування ідеалізованої цифрової ідентичності.

Важливим елементом другої сесії стала робота з темою соціального порівняння. Учасники аналізували вплив лайків, коментарів, кількості підписників та схвалення онлайн-спільноти на власний емоційний стан. Більшість учасників зазначили, що негативні коментарі або недостатня кількість реакцій можуть викликати тривожність, образу чи сумніви у власній значущості.

Особлива увага приділялася розвитку критичного мислення та медіаграмотності. У межах тренінгу було проведено:

- аналіз прикладів маніпулятивного контенту;
- розбір фейкових новин;
- вправи на перевірку достовірності інформації;
- обговорення алгоритмів соціальних мереж та їхнього впливу на формування інформаційних «бульбашок».

Учасники дійшли висновку, що критичне мислення є необхідною умовою безпечного функціонування особистості у цифровому середовищі.

Третє заняття мало назву «Цифрове благополуччя: баланс, безпека та розвиток». Його метою стало формування практичних навичок здорової взаємодії із соціальними мережами та розвитку цифрової стійкості.

На початку заняття учасники обговорювали проблему цифрової залежності та її вплив на психоемоційний стан молоді. Для цього було використано вправу «Мій день у мережі», у межах якої учасники аналізували власний режим використання соціальних мереж та визначали, які види онлайн-активності є корисними, а які — виснажливими чи деструктивними.

Також учасники розробляли власні стратегії цифрового благополуччя, які включали:

- встановлення часових обмежень користування мережею;
- інформаційний детокс;
- зниження залежності від сповіщень;
- формування здорового балансу між онлайн- та офлайн-комунікацією;
- розвиток альтернативних видів діяльності;
- контроль за інформаційним середовищем.

Під час завершальної рефлексії учасники зазначили, що після проходження психотренінгу вони:

- почали більш усвідомлено ставитися до власної цифрової поведінки;
- краще розуміють механізми впливу соціальних мереж;
- навчилися аналізувати інформацію критично;
- усвідомили важливість психологічних меж у цифровому просторі;
- стали менше залежати від соціального схвалення;
- зрозуміли необхідність підтримки власної автентичності.

За результатами проведення психотренінгу було встановлено, що найбільший позитивний ефект спостерігався у розвитку:

- навичок саморефлексії;
- критичного мислення;
- усвідомленого споживання контенту;
- емоційної стійкості;
- навичок цифрової безпеки;
- здатності підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-життям.

Таким чином, розроблена програма психотренінгу «Я в мережі: цінності та ідентичність» є комплексним інструментом психологічної підтримки молоді в умовах цифрового суспільства. Програма поєднує елементи психологічної допомоги, медіаосвіти, розвитку емоційної стійкості та формування усвідомленої цифрової самоідентичності. Її впровадження сприяє гармонійному розвитку особистості молоді, зниженню негативного впливу

соціальних мереж та формуванню навичок безпечної й відповідальної цифрової поведінки.

### **3.3 Рекомендації з врівноваження ролі соціальних мереж у формуванні цінностей та ідентичності молоді**

Проведене теоретичне та практичне дослідження впливу соціальних мереж на формування цінностей та самоідентичності молоді дозволило встановити, що цифровий простір сьогодні виступає не лише засобом комунікації, а й потужним соціокультурним середовищем, яке активно впливає на світогляд, систему цінностей, поведінкові моделі та механізми самосприйняття особистості. Результати анкетування, глибинних інтерв'ю та апробації психотренінгу підтвердили необхідність формування комплексного підходу до врівноваження ролі соціальних мереж у житті молоді.

Встановлено, що соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на процес становлення особистості. З одного боку, вони сприяють самовираженню, розвитку соціальної активності, пошуку однодумців, доступу до інформації та реалізації творчого потенціалу. З іншого боку, надмірна цифрова активність може призводити до емоційного виснаження, тривожності, соціального порівняння, втрати автентичності та залежності від зовнішнього схвалення.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування цифрової культури молоді, яка передбачає усвідомлене, критичне та безпечне використання соціальних мереж.

На основі результатів дослідження можна сформувати низку практичних рекомендацій щодо врівноваження ролі соціальних мереж у процесі формування цінностей та ідентичності молоді.

Перш за все, важливим напрямом є розвиток цифрової грамотності та критичного мислення молоді. У сучасному інформаційному середовищі

користувачі постійно стикаються з великими обсягами контенту, який не завжди є достовірним або безпечним. Саме тому молоді люди повинні вміти:

- аналізувати джерела інформації;
- перевіряти достовірність повідомлень;
- розпізнавати маніпуляції та фейки;
- критично оцінювати контент;
- усвідомлювати вплив алгоритмів соціальних мереж на формування інформаційного середовища.

Особливо важливо формувати у молоді навички критичного осмислення візуального контенту, оскільки саме ідеалізовані образи, що поширюються у соціальних мережах, часто стають причиною зниження самооцінки, незадоволеності власною зовнішністю та виникнення психологічних комплексів.

Одним із ключових напрямів профілактики негативного впливу соціальних мереж є формування стійкої системи внутрішніх цінностей особистості. Молоді люди повинні навчитися визначати власні життєві орієнтири не через кількість лайків чи підписників, а через особисті переконання, моральні принципи, інтереси та реальні досягнення.

Результати проведеного дослідження показали, що значна частина молоді схильна до соціального порівняння та залежності від цифрового схвалення. Саме тому важливим є розвиток:

- емоційної стійкості;
- адекватної самооцінки;
- навичок саморефлексії;
- внутрішньої мотивації;
- здатності до автентичного самовираження.

Особливу роль у цьому процесі відіграє психологічна підтримка молоді. Освітні заклади, психологічні служби та молодіжні центри повинні впроваджувати програми психологічного супроводу, спрямовані на розвиток

цифрового благополуччя, профілактику інтернет-залежності та формування здорової цифрової поведінки.

Важливим аспектом врівноваження ролі соціальних мереж є формування культури цифрового балансу. У ході дослідження було встановлено, що значна частина молоді проводить у соціальних мережах більше 4–5 годин щоденно, що негативно впливає на психоемоційний стан, рівень концентрації уваги, фізичне здоров'я та якість міжособистісної взаємодії.

У зв'язку з цим молоді людям рекомендується:

- встановлювати часові обмеження користування соціальними мережами;
- практикувати регулярні цифрові детокси;
- уникати неконтрольованого споживання контенту;
- вимикати зайві сповіщення;
- підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-комунікацією;
- більше часу приділяти реальному спілкуванню, хобі, фізичній активності та саморозвитку.

Важливим є усвідомлення того, що цифрове середовище не повинно замінювати реальне життя та міжособистісні контакти. Саме жива комунікація сприяє розвитку емоційного інтелекту, емпатії, навичок соціальної взаємодії та формуванню цілісної особистості.

Окрему увагу необхідно приділити інформаційній безпеці молоді у соціальних мережах. Сучасні цифрові платформи передбачають активний обмін персональними даними, що створює ризики порушення приватності, кібербулінгу, шахрайства та психологічного тиску.

Тому молоді людям доцільно:

- дотримуватися правил цифрової безпеки;
- контролювати обсяг особистої інформації, що публікується у мережі;
- використовувати налаштування конфіденційності;
- критично ставитися до незнайомих контактів;

- уникати участі у токсичних онлайн-спільнотах;
- повідомляти про випадки кібербулінгу чи цифрового насильства.

Результати дослідження також підтвердили необхідність активної участі батьків та педагогів у процесі формування цифрової культури молоді. Водночас важливо, щоб така участь не ґрунтувалася виключно на заборонах чи жорсткому контролі. Ефективна взаємодія повинна базуватися на:

- довірі;
- відкритому діалозі;
- підтримці;
- спільному обговоренні цифрових ризиків;
- розвитку навичок безпечної поведінки в мережі.

Батьки повинні не лише контролювати час перебування дітей у соціальних мережах, а й допомагати їм формувати критичне ставлення до контенту, розуміти механізми маніпуляції та підтримувати здорову самооцінку.

Педагогічні працівники також відіграють важливу роль у формуванні цифрової грамотності молоді. Освітній процес повинен включати:

- елементи медіаосвіти;
- розвиток критичного мислення;
- навчання інформаційній безпеці;
- формування навичок цифрової комунікації;
- профілактику інтернет-залежності.

Доцільним є проведення тренінгів, тематичних занять, психологічних практикумів та інтерактивних заходів, спрямованих на розвиток усвідомленого ставлення до цифрового середовища.

Важливим напрямом є також підтримка позитивного та автентичного самовираження молоді у соціальних мережах. У процесі дослідження було встановлено, що багато молодих людей відчувають тиск соціальних очікувань та прагнуть відповідати ідеалізованим цифровим образам.

Тому важливо популяризувати:

- ідеї автентичності;
- прийняття власної індивідуальності;
- різноманіття особистісних проявів;
- психологічне благополуччя;
- здорове ставлення до зовнішності;
- повагу до власних меж та емоцій.

Соціальні мережі повинні розглядатися не лише як середовище самопрезентації, а й як простір для розвитку, навчання, творчості, соціальної підтримки та реалізації особистісного потенціалу.

Крім того, актуальним є питання відповідальності самих цифрових платформ за психологічний стан користувачів. Соціальні мережі мають впроваджувати інструменти, спрямовані на:

- зниження інформаційного перевантаження;
- обмеження токсичного контенту;
- протидію кібербулінгу;
- підтримку психологічного благополуччя;
- підвищення прозорості алгоритмів рекомендацій.

Доцільним є створення функцій контролю цифрової активності, нагадувань про перерви, механізмів психологічної підтримки користувачів та інструментів безпечної модерації контенту.

У контексті сучасних соціальних викликів особливого значення набуває розвиток ціннісної стійкості молоді. Соціальні мережі часто формують нестабільні та ситуативні моделі поведінки, які залежать від трендів, популярності чи громадської думки. Саме тому важливо формувати у молоді здатність:

- зберігати власну індивідуальність;
- відстоювати особисті переконання;
- критично сприймати соціальний тиск;
- усвідомлено формувати власну систему цінностей;
- підтримувати психологічну автономію.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що ефективно врівноваження ролі соціальних мереж у процесі формування цінностей та ідентичності молоді можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує:

- розвиток цифрової грамотності;
- психологічну підтримку;
- формування критичного мислення;
- виховання ціннісної стійкості;
- забезпечення інформаційної безпеки;
- підтримку здорової цифрової культури.

Таким чином, соціальні мережі є невід'ємною складовою сучасного життя молоді та важливим чинником формування її самоідентичності. Водночас їхній вплив не є однозначним і потребує постійного осмислення, регуляції та психологічного супроводу. Формування усвідомленої цифрової поведінки, розвиток внутрішньої ціннісної системи та підтримка психологічного благополуччя молоді є необхідними умовами гармонійного розвитку особистості в умовах цифрового суспільства.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне дослідження впливу соціальних мереж на формування цінностей та ідентичності молоді в умовах цифровізації сучасного суспільства. Проведений аналіз теоретичних підходів, результатів соціологічного дослідження, а також апробація розробленої програми психотренінгу дозволили досягти поставленої мети та сформулювати низку науково-практичних висновків.

У ході дослідження встановлено, що соціальні мережі сьогодні виступають не лише засобом комунікації, а й потужним соціокультурним простором, який суттєво впливає на світогляд молоді, систему її цінностей, механізми самоідентифікації та моделі соціальної поведінки. Вони формують нові способи самопрезентації, створюють умови для пошуку соціального схвалення, впливають на самооцінку та процес становлення особистості.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що цифрове середовище має подвійний характер впливу на молодь. З одного боку, соціальні мережі відкривають широкі можливості для самовираження, творчості, комунікації, доступу до інформації, розвитку громадянської активності та підтримки соціальних зв'язків. З іншого боку, надмірне занурення у цифровий простір може призводити до емоційної залежності, втрати автентичності, формування нереалістичних стандартів, тривожності, інформаційного перевантаження та соціального порівняння.

У процесі дослідження було встановлено, що формування ідентичності молоді у соціальних мережах відбувається під впливом різних чинників, серед яких особливе значення мають самопрезентація, механізми соціального схвалення, вплив цифрових трендів, візуальний контент та алгоритми платформ. Молодь активно використовує соціальні мережі для демонстрації власного образу, пошуку підтримки та формування соціального статусу, що безпосередньо впливає на її ціннісні орієнтації.

Результати проведеного соціологічного дослідження підтвердили високий рівень інтеграції соціальних мереж у повсякденне життя молоді. Було встановлено, що більшість респондентів використовують цифрові платформи не лише для спілкування, а й для навчання, саморозвитку, пошуку інформації та самовираження. Водночас значна частина опитаних відзначила негативні наслідки надмірного використання соціальних мереж, серед яких:

- зниження самооцінки;
- залежність від зовнішнього схвалення;
- тривожність;
- емоційне виснаження;
- інформаційне перевантаження;
- погіршення концентрації уваги;
- порушення балансу між онлайн- та офлайн-життям.

У роботі обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу до дослідження проблеми, який поєднує теоретичний аналіз, анкетування, глибинні інтерв'ю та практичну апробацію психотренінгу. Такий підхід дозволив отримати більш повне уявлення про специфіку впливу соціальних мереж на молодь та глибше зрозуміти психологічні механізми формування цифрової ідентичності.

На основі результатів дослідження було розроблено програму психотренінгу «Я в мережі: цінності та ідентичність», спрямовану на формування усвідомленої цифрової поведінки молоді, розвиток критичного мислення, медіаграмотності та ціннісної стійкості. У межах програми були реалізовані інтерактивні вправи, дискусії, рефлексивні завдання та практичні методики, спрямовані на:

- усвідомлення впливу соціальних мереж на особистість;
- формування навичок критичного аналізу інформації;
- розвиток емоційної стійкості;
- профілактику інтернет-залежності;
- підтримку автентичного самовираження;

- формування навичок цифрової безпеки.

Апробація психотренінгу продемонструвала його ефективність у формуванні більш усвідомленого ставлення молоді до використання соціальних мереж. Учасники відзначили підвищення рівня саморефлексії, критичного сприйняття контенту, усвідомлення власних цінностей та необхідності підтримання цифрового балансу.

На основі проведеного дослідження було сформовано практичні рекомендації щодо врівноваження ролі соціальних мереж у формуванні цінностей та ідентичності молоді. Встановлено, що ефективна профілактика негативного впливу цифрового середовища потребує комплексної взаємодії молоді, сім'ї, освітніх закладів, психологічних служб та самих цифрових платформ.

Особливого значення набуває розвиток цифрової грамотності, критичного мислення, навичок інформаційної безпеки та психологічної стійкості молоді. Важливим є також формування культури усвідомленого використання соціальних мереж, яка передбачає дотримання цифрового балансу, контроль часу перебування онлайн та підтримку здорової самооцінки.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що соціальні мережі є важливим чинником формування сучасної молодіжної ідентичності та системи цінностей. Їхній вплив має складний і багатогранний характер та потребує постійного наукового осмислення й практичного супроводу. Формування усвідомленої цифрової культури, розвиток критичного мислення та підтримка психологічного благополуччя молоді є необхідними умовами гармонійного розвитку особистості в умовах цифрового суспільства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 2. С. 74–79.
2. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 142–149.
3. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляє активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 72(2). С. 21–28.
4. Богдан М. С., Горещька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25–29.
5. Бойко С. Т. Психологічна безпека особистості в умовах розвинутого інформаційного простору. *Психологія: теорія і практика*. 2019. № 1(3). С. 32–43.
6. Бондаренко О. В. Соціальні мережі як чинник соціалізації сучасної молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2019. Серія: Соціологічні науки. С. 12–17.
7. Вальбург М., Нордстрьом К. *Social media and its impact on youth: A study of how social media affects young people's values and identity*. 2017.
8. Васковська Г. О. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 11(16). С. 147–156.
9. Гідденс Е. *Модерність і самоідентичність*. Київ : Основи, 1999. 287 с.
10. Данилян О. Г., Дзьобань О. П. Людина в інформаційному суспільстві: проблема моральної ідентифікації. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2019. № 1(40). С. 1–18.

11. Демченко Н. І. Інтернет-залежність як психологічна проблема сучасної молоді. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2019. № 61. С. 16–24.
12. Еріксон Е. *Ідентичність: юність і криза*. Київ : Основи, 1996. 242 с.
13. Жупрова Т. Л. Кіберсоціалізація студентської молоді в дозвілєвій діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. 2012. № 2(4). С. 42.
14. Кирпатрік Д. *The Facebook Effect: The Inside Story of the Company That Connected the World*. Simon & Schuster, 2010.
15. Коваленко Н. В. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності молоді. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3. С. 108–115.
16. Корбюк Л. Л. *Когнітивно-поведінкова терапія: теорія і практика*. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2018.
17. Кравченко А. В. Соціологія. URL: [http://pidruchniki.com/19240701/sotsiologiya/agenti\\_instituti\\_sotsializatsiyi](http://pidruchniki.com/19240701/sotsiologiya/agenti_instituti_sotsializatsiyi)
18. Кус Д. Дж., Гріффітс М. Д. Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011. № 8. Р. 3528–3552.
19. Лівінгстон С. Internet literacy: Young people's uses of and skills in the internet. *New Media & Society*. 2008. № 10(3). Р. 367–392.
20. Максименко Ю. Б., Матюхнюк Л. О. Ідентичність особистості в сучасному інформаційному просторі. *Україна в умовах реформування правової системи*. Тернопіль : ТНЕУ, 2018. С. 311–313.
21. Мельник Л. В. Роль соціальних мереж у формуванні громадянської активності молоді в Україні. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2020. С. 101–106.
22. Мирончук Н. М. *Психологія віртуальної реальності*. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2017.

23. Москаленко В. В. *Психологія залежності*. Київ : Центр учбової літератури, 2018.
24. Москаленко М. В. Захист інформації в соціальних мережах. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Кропивницький, 2016. С. 143–144.
25. Образ-Імедко Л. Е. Психологічні особливості формування ідентичності особистості в умовах інформаційного суспільства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. № 2. С. 127–132.
26. Пірмаченко А. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 37. С. 177–184.
27. Пронін О. В. Цифрова соціалізація молоді в умовах інформаційного суспільства : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 2021.
28. Роджерс К. *Становлення особистості: Погляд на психотерапію*. Київ : Ніка-Центр, 2001. 320 с.
29. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2021. № 56. С. 213–220.
30. Стецюк М. Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування : монографія. Київ : НІСД, 2011. 336 с.
31. Трофімов О. Л. *Психологія : підручник*. Київ : Либідь, 2008. 560 с.
32. Федоренко С. В. Психологічні особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 29–36.
33. Ширки К. *Here Comes Everybody: The Power of Organizing Without Organizations*. Penguin Press, 2011.
34. Щербина В. Л. Соціально-психологічні чинники розвитку інформаційного середовища у ВНЗ України. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т. 1. Вип. 6.
35. Bayer J. B. The Impact of Social Media on Youth: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*. 2021. № 68(2). P. 277–284.

36. Carpenter J. A., Hayes S. L. The Role of Social Media in the Construction of Youth Identity: A Comparative Observational Study of Facebook and Instagram. 2023. URL: <https://link.springer.com/journal/10964>
37. Carpenter J. A., Hayes S. L. Unpacking the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Identity Exploration and Commitment: The Mediating Role of Social Comparison. 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6212912/>
38. Coyne S. M., Uhls A. C. Negotiating Visibility: Young People's Self-Presentation on Social Media. *Journal of Adolescent Research*. 2018.
39. Griffiths M. D. Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2013. № 4.
40. Kowalski R. M. et al. *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age*. Wiley-Blackwell, 2014.
41. Livingstone S. *Children and the Internet*. Cambridge : Polity Press, 2009.
42. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books, 2011.
43. Valkenburg P. M., Peter J. Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*. 2009. № 18(1). P. 1–5.

## ДОДАТОК А

Анкета для дослідження впливу соціальних мереж на формування цінностей та ідентичності молоді

Шановний(а) респонденте!

Дане опитування проводиться з метою дослідження впливу соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій, самооцінки та особистісної ідентичності молоді. Анкетування є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно у наукових цілях.

1. Ваша стать:

- a) Чоловіча
- b) Жіноча

2. Ваш вік:

- a) 14–17 років
- b) 18–21 років
- c) 22–25 років
- d) Старше 25 років

3. Ваш статус:

- a) Учень/учениця
- b) Студент/студентка
- c) Працюю
- d) Інше

4. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь найчастіше?

- a) Instagram
- b) TikTok
- c) Facebook
- d) Telegram
- e) YouTube

- f) X (Twitter)
- g) Інше \_\_\_\_\_

5. Скільки часу Ви проводите у соціальних мережах щодня?

- a) Менше 1 години
- b) 1–3 години
- c) 3–5 годин
- d) Понад 5 годин

6. Основна мета використання соціальних мереж:

- a) Спілкування
- b) Навчання
- c) Розваги
- d) Самовираження
- e) Отримання новин
- f) Інше \_\_\_\_\_

7. Чи впливають соціальні мережі на Вашу самооцінку?

- a) Так, позитивно
- b) Так, негативно
- c) Частково
- d) Не впливають

8. Чи порівнюєте Ви себе з іншими користувачами у соціальних мережах?

- a) Постійно
- b) Іноді
- c) Рідко
- d) Ніколи

9. Чи змінюється Ваш настрій залежно від реакції інших користувачів (лайки, коментарі, перегляди)?

- a) Так
- b) Частково
- c) Ні

10. Чи вважаєте Ви, що соціальні мережі впливають на формування життєвих цінностей молоді?

- a) Так
- b) Частково
- c) Ні

11. Які цінності, на Вашу думку, найбільше пропагуються у соціальних мережах?

---

12. Чи відчуваєте Ви психологічний дискомфорт у разі обмеження доступу до соціальних мереж?

- a) Так
- b) Частково
- c) Ні

13. Як Ви оцінюєте загальний вплив соціальних мереж на сучасну молодь?

- a) Переважно позитивний
- b) Переважно негативний
- c) Нейтральний

14. Ваші пропозиції щодо безпечного та свідомого використання соціальних мереж:

---

## ДОДАТОК Б

Таблиця узагальнення результатів анкетування

Питання	Варіант відповіді	Кількість респондентів	Частка, %
Час перебування у соцмережах	1–3 години	18	36%
	3–5 годин	21	42%
	Понад 5 годин	11	22%
Вплив на самооцінку	Позитивний	14	28%
	Негативний	20	40%
	Частковий	16	32%
Порівняння себе з іншими	Постійно	17	34%
	Іноді	23	46%
	Ніколи	10	20%

## ДОДАТОК В

### Приклад інтерпретації відповідей респондентів

Висловлювання респондентів	Інтерпретація
«Я часто порівнюю себе з блогерами»	Формування залежності від соціального схвалення
«Соцмережі допомагають мені знайти друзів»	Позитивний вплив на соціалізацію
«Без телефону я відчуваю тривогу»	Ознаки цифрової залежності
«Через соцмережі я дізнаюсь багато нового»	Освітній потенціал цифрового середовища