

<https://amcu.gov.ua/news/doslidzhennya-rinku-bankivskih-poslug-baryeri-na-shlyahu-rozvitku-konkurenciyi>

8. Огляд банківського сектору. Лютий 2025: Національний банк України.  
URL: [https://bank.gov.ua/admin\\_uploads/article/Banking\\_Sector\\_Review\\_2025-02.pdf?v=12](https://bank.gov.ua/admin_uploads/article/Banking_Sector_Review_2025-02.pdf?v=12).

**Калінюк Олена Олегівна**

здобувач ступеня вищої освіти бакалавр 4-КП «Психологія» ННІПП НАВС

**Науковий керівник:**

Христюк Оксана Сергіївна,

старший викладач кафедри психології ННІПП НАВС, магістр психології

## **СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ АКТИВІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УЧАСТІ ОСОБИСТОСТІ У ГРОМАДСЬКОМУ ЖИТТІ**

Становлення сучасного українського цифрового суспільства супроводжується зміною звичних форм соціальної взаємодії людей. Дедалі більша інтеграція соціальних мереж у повсякденне життя людини призводить не тільки до трансформації інформаційних та комунікаційних потоків, а й суттєво впливає на психологічні аспекти громадянської активності. Зокрема, на думку О. Агаркова, соціальні мережі формують новий тип самоідентифікації, що часто залежить від схвалення віртуального оточення і є динамічно змінним [1, с. 74]. Водночас, як стверджує О. Синовець, у таких мережах відбувається постійна самопрезентація особистості, що виконує функцію управління враженнями і є важливим фактором активної участі в соціальному житті [2, с. 25–33]. Дослідниця І. Петровська наголошує на тому, що громадянська ідентичність є динамічним конструктом, що формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем, зокрема й у цифрових просторах [3]. Л. Котлова, І. Долінчук та Н. Хоменко зазначають, що саме потреба в соціальному схваленні, відчуття включеності в інформаційне середовище та практично постійний доступ до новин сприяють зростанню активності користувачів у суспільному житті [4]. Необхідно відмітити, що соціальні мережі можуть виступати не лише каналом комунікації, але й середовищем для укріплення чи, навпаки, фрагментації ідентичності, що має значення для громадянської участі. На думку дослідників, соціальні мережі сприяють залученню осіб до соціальних процесів через дію наступних психологічних механізмів:

1) Мотиваційна активація. Цифрові платформи допомагають задовольняти потребу особистості в самовираженні та визнанні.

2) Емоційний вплив. Психологічне залучення значною мірою зумовлене емоційною насиченістю контенту – історії, фото, відео створюють ефект

присутності, посилює ефект «інфекційної емпатії», що може як об'єднувати людей навколо спільних цінностей, так і радикалізувати їх [5].

3) Ефект соціального доказу. В умовах групової динаміки, репости та лайки можуть стимулювати включення в активізм, що не завжди є усвідомленим, оскільки активно діє феномен «групового зараження» [5].

4) Інформаційна доступність. За даними О. Синовець, доступність актуальної інформації у Facebook створює відчуття включеності у суспільні процеси, навіть якщо участь особи є суто віртуальною [2].

Відмітимо, що разом із позитивними ефектами соціальні мережі несуть низку психологічних загроз для становлення та розвитку особистості, її ментального здоров'я. Передусім мова йде про такі негативні явища, як: емоційне вигорання, інформаційна ізоляція, псевдоактивізм. Але, незважаючи на ризики, соціальні мережі, безперечно, мають гарний позитивний потенціал: сприяти формуванню горизонтальних зв'язків і мереж підтримки осіб; активізувати критичне мислення (за умови розвитку цифрової грамотності); запускати локальні громадські ініціативи, які можуть переростати у повноцінні громадські рухи. Ми підтримуємо позицію І. Петровської, яка вважає, що цифрові платформи можуть слугувати простором активного формування спільних ідентичностей, що є запорукою зрілого громадянського суспільства [3].

На основі проаналізованих теоретичних підходів та емпіричних даних можна сформулювати низку психологічних рекомендацій щодо ефективного й безпечного використання соціальних мереж у контексті громадянської участі:

1. Формування цифрової самосвідомості. Користувачам варто усвідомлювати, як їхня онлайн-активність суттєво впливає на самоідентифікацію та міжособистісну взаємодію, а отже слід рефлексувати над власними мотивами: участь має бути результатом внутрішнього переконання, а не зовнішнього тиску або групового наслідування.

2. Розвиток критичного мислення. Для уникнення впливу маніпулятивного контенту корисно застосовувати техніки когнітивного дистанціювання: ставити питання «Чому я вірю цій інформації?» або «Яка її мета?».

3. Підтримка емоційної стійкості. Рекомендується встановлювати часові межі для перебування в соціальних мережах, використовувати методи саморегуляції (дихальні вправи, міні-детокси), а також поєднувати цифрову активність із реальною взаємодією з іншими людьми.

4. Підвищення соціальної відповідальності. Варто культивувати онлайн-етикет, повагу до альтернативних думок, готовність до діалогу та підтримку конструктивної критики.

5. Перехід від онлайн до офлайн активності. Важливо перетворювати цифрову участь на реальні дії: участь у волонтерстві, громадських заходах, форумах, ініціативах, що сприятиме зміцненню громадянської ідентичності та знизить рівень фрустрації від «псевдоактивізму».

6. Використання соцмереж як платформи для спільних проєктів. Рекомендується застосовувати соціальні мережі не лише як засіб інформування, а як інструмент координації, співпраці, створення спільнот односторонців.

7. Активне залучення психологів до цифрової освіти особистості. Розробка тренінгів, семінарів і онлайн-курсів з цифрової гігієни, емоційної компетентності та стратегії участі в громадському житті має стати пріоритетом міждисциплінарної співпраці.

Отже, на сьогоднішній день соціальні мережі є потужним інструментом психологічної активізації участі громадян, передусім, молоді, в громадському житті українського суспільства. Вони можуть як сприяти залученню до громадянської активності, так і створювати ілюзію участі, породжуючи ризики фрагментації, радикалізації та емоційного виснаження. Критично важливо розвивати цифрову грамотність, емоційний інтелект і соціальну відповідальність користувачів для гармонійного функціонування цифрового суспільства та збереження ментального здоров'я особистості.

### **Список використаних джерел:**

1. Агарков О. А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 1. С. 73-79. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.12>

2. Synowies A. Формування ідентичності, самопрезентації та управління враженнями в соціальній мережі «facebook»: соціологічні аспекти. Соціальні комунікації: теорія і практика. Social Communications: Theory and Practice. 2020. Вип. 11(2). С. 25–33. DOI: <https://doi.org/10.51423/2524-0471-2020-11-2-2>

3. Петровська І. Р. Громадянська ідентичність як різновид організаційної ідентичності. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 39. С. 244–256. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.244-256>

4. Котлова Л., Долінчук І., Хоменко Н. Психологічні особливості користувачів соціальних мереж. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 6. С. 101-106. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.6.16>

5. Del Vicario, M. et al. (2016). Echo Chambers: Emotional Contagion and Group Polarization on Facebook. Sci. Rep. 6 , 37825; doi: 10.1038/srep37825.