

Теоретичні аспекти та розвідки впливу соціальних мереж на комунікаційний складник особистості підлітків

Theoretical Aspects and Research on the Influence of Social Networks on the Communication Component of Adolescents' Personalities



Христина Кагітіна

[Khrystyna Kahitina]

2nd year master's student at Lviv Polytechnic National University, Educational and Scientific Institute of Law, Psychology, and Innovative Education, Department of Theoretical and Practical Psychology (Lviv, Ukraine)

Email: kristinka_lv@ukr.net

Received 31.10.2025

Accepted for publication 23.12.2025

Published 23.01.2026

Анотація

Дослідження присвячене теоретичному осмисленню впливу соціальних мереж на комунікаційний складник особистості підлітків. Актуальність теми зумовлена посиленням цифровізації соціального середовища, де онлайн-взаємодія стає ключовим ресурсом розвитку міжособистісних навичок та саморозкриття. Теоретичний огляд базується на моделях соціального порівняння, компенсації соціального дефіциту та використання медіа як ресурсу. Це дозволяє систематизувати знання про механізми впливу цифрової активності на емпатію, асертивність і рівень комунікаційної компетентності. Метою статті є теоретичне осмислення впливу соціальних мереж на розвиток комунікаційного складника особистості підлітків у контексті психологічного благополуччя. Методологічною основою є принципи позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, які дають змогу розглядати цифрову взаємодію як простір формування балансу між основними сферами життєдіяльності особистості – тілесною, діяльнісною, комунікативною та смисловою. Використано методи теоретичного аналізу, порівняльного узагальнення та міждисциплінарного синтезу. Результати аналізу свідчать, що залежно від рівня усвідомленості та способу використання соціальні мережі можуть бути як ресурсом розвитку комунікаційних навичок, так і чинником емоційного виснаження. У висновках окреслено психолого-педагогічні умови формування здорової цифрової взаємодії та напрями подальших емпіричних досліджень.

Ключові слова: соціальні мережі, комунікаційні навички, підлітки, міжособистісна комунікація, цифрова взаємодія

Abstract

The study examines the theoretical impact of social networks on adolescents' communication component of personality. The topic is relevant given the increasing digitalization of social environments, in which online interaction is becoming a key resource for developing interpersonal skills and self-disclosure. The theoretical review is based on models of social comparison, compensation for social deficits, and the use of media as a resource. This allows us to systematize knowledge of the mechanisms by which digital activity influences empathy, assertiveness, and communication competence. The purpose of the article is to theoretically examine the impact of social networks on the development of adolescents'

communication component of personality in the context of psychological well-being. The methodological basis is the principles of Positive Psychotherapy articulated by N. Peseschian, which allow us to consider digital interaction as a space for balancing the main spheres of a person's life – physical, activity, communication, and meaning. Methods of theoretical analysis, comparative generalization, and interdisciplinary synthesis were used. The results of the analysis show that, depending on the level of awareness and their use, social networks can be both a resource for developing communication skills and a source of emotional exhaustion. The conclusions outline the psychological and pedagogical conditions for the development of healthy digital interactions and provide directions for further empirical research.

Keywords: social networks, communication skills, teenagers, interpersonal communication, digital interaction

Вступ

Сучасне інформаційне середовище характеризується глибоким зануренням особистості у сферу соціальних мереж, які сьогодні стали повноцінним простором соціальної активності, самовираження та експериментів з ідентичністю. Вони впливають на формування уявлень про себе, на спосіб взаємодії та навіть на емоційні реакції, що визначають стиль міжособистісного спілкування.

Актуальність теми зумовлена тим, що цифрові платформи сьогодні виконують функції, які раніше належали сім'ї, школі чи одноліткам. Особливо чутливою до цих змін є молодь, для якої віртуальний простір стає головним середовищем соціалізації (Luuga, 2022). Зміщується баланс між офлайн- і онлайн-взаємодією, що породжує питання: наскільки цей вплив конструктивний і чи не підміняє він реальну комунікативну компетентність і соціальну чутливість?

У контексті позитивної психотерапії цифрова взаємодія може або підтримувати внутрішню гармонію, або, навпаки, створювати дисбаланс між сферою «Контакти» та іншими аспектами життєдіяльності – тілесним, діяльним, смисловим та часовим.

Зміни в цифровому середовищі впливають не тільки на кількість і швидкість комунікацій, а й на їх якість. Онлайн-взаємодія, побудована на миттєвих реакціях, сприяє формуванню короткочасних соціальних зв'язків і зниженню емпатійності. У молодіжному середовищі це проявляється у зменшенні глибини діалогу, труднощах у розпізнаванні невербальних сигналів, зниженні здатності до довготривалої взаємодії.

Такі трансформації мають безпосередній вплив на розвиток особистості, зокрема на її

здатність до самопрезентації, емпатії та критичного мислення.

Сучасна наука ще не має цілісної теорії впливу соціальних мереж на комунікаційний складник особистості підлітків. Недостатньо вивчено й взаємозв'язок між активністю у соцмережах та реальними міжособистісними навичками. Натомість більшість праць зосереджується на ризиках або можливостях онлайн-спілкування (Orben & Przybylski, 2019).

Метою цієї статті є теоретичне осмислення впливу соціальних мереж на комунікаційний складник особистості підлітків та окреслення перспектив подальших емпіричних досліджень. Особлива увага зосереджена на аналізі взаємозв'язку між рівнем активності підлітків у соціальних мережах та розвитком їхніх комунікаційних характеристик, що має значення для розуміння сучасних процесів соціалізації та побудови ефективних стратегій цифрової грамотності.

Методологія

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасної комунікативної екології, яка формує нові типи взаємодій, способи сприйняття інших людей та розуміння себе. Якщо раніше поняття «комунікація» асоціювалося переважно з живим спілкуванням, то тепер воно охоплює ширший спектр – від коротких текстових повідомлень до створення персоналізованих візуальних образів, спрямованих на публічне самовираження. У цьому сенсі медіасередовище є не лише технічним інструментом, а культурно-психологічним простором, де відбувається активна взаємодія індивідуального і соціального (Луценко & Григор'єва, 2024). Вони поєднують елементи соціальної психології, медіакомунікації та інформаційних технологій,

створюючи гібридну систему обміну змістами, емоціями та соціальними сигналами.

Поняття «соціальна мережа» охоплює структуру зв'язків між людьми, які підтримуються за допомогою цифрових платформ. Ці зв'язки не обов'язково є сталими або глибокими, однак вони визначають спосіб, у який індивід орієнтується у соціальному просторі. У цьому полягає особливість сучасної комунікативної екології: межа між особистим і публічним, приватним і спільним розмивається, а кожен користувач отримує можливість формувати власний комунікативний осередок (Петенок, 2024). Саме тому вивчення соціальних мереж не може обмежуватися лише технологічним аналізом – воно потребує психологічного та соціокультурного підходу, що дасть змогу оцінити, як цифрові взаємодії впливають на особистісну структуру комунікації. У цьому контексті теоретичний огляд також спирається на принципи позитивної психотерапії, запропоновані Н. Пезешкіаном. Його концепція сфер балансу («Тіло», «Діяльність», «Контакти», «Сенси») дозволяє більш цілісно осмислити феномен цифрової взаємодії, розглядаючи її не лише як технічну або соціальну активність, а як елемент особистісного розвитку (Peseschkian, 1987). Соціальні мережі можуть бути не лише каналом обміну інформацією, а й інструментом відновлення чи порушення внутрішнього балансу індивіда.

Комунікаційний складник особистості охоплює сукупність психологічних якостей, навичок і установок, що забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми. Її структура містить кілька ключових елементів: здатність до міжособистісної комунікації, саморозкриття, емпатійність та асертивність. Міжособистісна комунікація – це не лише процес передачі інформації, а й механізм взаємного розуміння, де важливим є вміння слухати, реагувати і зберігати баланс між власними потребами та очікуваннями партнера. Саморозкриття відображає готовність особи ділитися особистими думками, почуттями та особистим досвідом, що створює основу для довіри і психологічної близькості (Valkenburg & Peter, 2011). Емпатія як здатність до емоційного співпереживання виступає головним чинником, що підтримує стабільність комунікативних зв'язків. Своєю чергою асертивність забезпечує вміння

відстоювати власну позицію без агресії та з повагою до іншого.

Проте розвиток цих якостей у цифровому середовищі набуває нових форм. У соціальних мережах відсутні звичні невербальні сигнали, а комунікація відбувається у візуально-текстовому форматі, що змінює сам характер сприйняття. Виникає феномен «публічного саморозкриття», коли людина ділиться інформацією не лише з близьким колом, а з невизначеною аудиторією, що може впливати як на почуття автентичності, так і на потребу в соціальному схваленні (Song et al., 2014). Таке розширення меж комунікаційного простору підсилює прагнення до самопрезентації, але водночас ускладнює глибинне емоційне спілкування.

Механізми впливу соціальних мереж на комунікаційний складник особистості можна поділити на кілька напрямів. Перший – це тип залучення до цифрової взаємодії: активне чи пасивне використання. Активне використання передбачає ініціативну участь у комунікативному процесі: створення контенту, написання коментарів, спілкування у чатах. Воно сприяє розвитку соціальної компетентності, оскільки передбачає рефлексію, обмін думками і формування власної позиції (Bozzola et al., 2021). Пасивне використання, навпаки, зводиться до перегляду стрічок новин і спостереження за іншими без активної участі. За дослідженнями А. Орбен та А. Пшибицькі, саме пасивна взаємодія часто пов'язана з відчуттям соціальної ізоляції, порівнянням себе з іншими та зниженням рівня емоційного благополуччя (Orben, & Przybylski, 2019). Таким чином, характер активності в мережі є визначальним фактором для розуміння, чи стає цифрове спілкування ресурсом розвитку чи джерелом психологічного виснаження. Важливим є й те, що позитивна психотерапія розглядає процеси самопізнання та рефлексії як ключовий шлях відновлення балансу між всіма сферами життя. Активність у соціальних мережах, якщо сприяє усвідомленому саморозкриттю та розширює комунікативні можливості, може виконувати терапевтичну функцію – зміцнювати здатність до емпатії, саморегуляції та внутрішньої стабільності.

Другий напрямок – цифрова самопрезентація, що створює нову форму соціальної ідентичності. У віртуальному просторі особистість виступає водночас і як

автор, і як об'єкт сприйняття, формуючи образ, який може відрізнятися від реального «Я». Це породжує феномен соціального порівняння – постійного зіставлення себе з іншими користувачами, яке може мати як мотиваційний, так і деструктивний вплив (Alluhidan et al., 2024). Коли людина сприймає соціальні мережі як арену змагання, її комунікаційна поведінка стає спрямованою не на транслювання особистої думки чи позиції, а на підтвердження власної значущості. Натомість ті, хто використовує соцмережі для підтримання контактів, отримують більше позитивних емоцій та відчуття спільності (Lyyra et al., 2022).

Третій напрямок пов'язаний із взаємодією онлайн- і офлайн-комунікацій. Дослідження показують, що активне онлайн-спілкування не завжди замінює реальні соціальні зв'язки, проте може модифікувати способи їх підтримання (Kuss & Griffiths, 2011). Онлайн простір часто стає інструментом збереження існуючих офлайн-відносин, але у деяких випадках вони формують нові, суто віртуальні спільноти. Питання полягає у тому, наскільки такі зв'язки сприяють розвитку соціальної компетентності, якщо вони не передбачають реальної взаємної участі, жестів, інтонацій чи спільного досвіду.

Особливу роль у взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і комунікативними характеристиками відіграють модератори та медіатори впливу. Віковий фактор має ключове значення, оскільки саме підлітковий період є етапом активного формування комунікативних навичок і соціальної ідентичності (Данилова & Гоян, 2021). У цей час особистість надзвичайно чутлива до оцінки з боку інших, тому мережеве схвалення може стати визначальним у формуванні самооцінки. Мотивації користування також впливають на результат: пошук підтримки, потреба у самовираженні чи бажання уникнути самотності зумовлюють різні моделі комунікативної поведінки (Мгалоблішвілі, 2023). Власне, мотиви активності можуть розглядатися й через сфери позитивної психотерапії: «Тіло» – прагнення до фізичного комфорту, «Діяльність» – самореалізація у мережі, «Контакти» – потреба у взаємодії, «Сенс» – пошук значення спілкування, «Майбутнє» – побудова власної ідентичності. Такий аналіз дає можливість глибше

зрозуміти, у яких сферах виникає компенсація або дефіцит, що формує типову модель цифрової поведінки підлітка.

Не менш важливим є контекст соціальної підтримки. Наявність офлайн-зв'язків і позитивного соціального оточення знижує ризик деструктивного впливу цифрового середовища, тоді як ізольованість підсилює залежність від цифрової взаємодії. Це підтверджують результати досліджень О. Агаркова, який зазначає, що користувачі з обмеженими офлайн-контактами частіше формують компенсаторні стратегії спілкування в мережі, що може призводити до зниження реальної комунікативної ефективності.

Теоретичні моделі, які пояснюють взаємозв'язок між активністю у соціальних мережах та розвитком комунікативного складника особистості, охоплюють кілька підходів. Перший з них – модель соціального порівняння, згідно з якою користувачі оцінюють власний статус, успіх чи привабливість, порівнюючи себе з іншими в мережі. Таке порівняння може стимулювати самовдосконалення або, навпаки, спричиняти зниження самооцінки і емоційне виснаження (Song et al., 2014). Другий підхід – модель компенсації соціального дефіциту, який передбачає, що користувачі з обмеженими офлайн-контактами використовують цифрове середовище для компенсації нестачі соціальної взаємодії (Kuss & Griffiths, 2011). Цей підхід особливо актуальний для підлітків, які відчувають труднощі у реальному спілкуванні та шукають у мережі безпечніші умови для саморозкриття.

Інша концепція подана в моделі використання медіа як ресурсу чи ризику, де цифрові платформи розглядаються як середовище, що може виступати і джерелом розвитку соціальних навичок, і фактором їх деформації. Якщо користувач має високий рівень цифрової грамотності та вміє контролювати власну активність, мережа стає ресурсом соціального навчання, тренування емпатії, кооперації, критичного мислення (Bozzola et al., 2021). Натомість за відсутності саморегуляції вона перетворюється на джерело фрагментарної комунікації, що руйнує цілісність соціальної взаємодії (Шмідзен, 2025).

З огляду на наведені теоретичні положення, можна виокремити низку

механізмів, через які взаємодія у соціальних мережах впливає на формування та прояв комунікативного складника особистості. Ці механізми пов'язані не лише з інтенсивністю цифрової активності, а й із внутрішніми мотиваційними та соціально-психологічними

чинниками, що визначають характер сприймання себе та інших у віртуальному просторі. Узагальнені у Таблиці 1 положення відображають основні напрямки такого впливу та потенційні психологічні наслідки.

Таблиця 1. Механізми впливу соціальних мереж на комунікативний складник особистості

<i>Механізм впливу</i>	<i>Характер прояву</i>	<i>Потенційний психологічний ефект</i>
<i>Тип цифрової активності (активне / пасивне використання)</i>	Активне створення контенту, участь у дискусіях, чи пасивне спостереження за іншими	Активне використання сприяє соціальній компетентності та емпатії; пасивне – ізоляції та зниженню самооцінки
<i>Самопрезентація та соціальне порівняння</i>	Формування образу «ідеального Я» у мережі, порівняння себе з іншими	Може стимулювати саморозвиток або спричинити тривожність та емоційне виснаження
<i>Баланс онлайн- і офлайн-комунікацій</i>	Співвідношення між реальними та віртуальними контактами	Високий баланс сприяє гармонії; перевага онлайн-контактів – ризик дефіциту емоційної близькості
<i>Мотиваційна залученість</i>	Рівень залучення користувача в активну чи пасивну цифрову діяльність залежить від його мотивації	Позитивна мотивація підсилює соціальну інтеграцію; унікальна – компенсує, але не розвиває
<i>Соціальний контекст і підтримка</i>	Стабільна система офлайн-взаємодій та соціальних контактів	Соціальна підтримка зменшує ризик деструктивного впливу цифрового середовища
<i>Рівень рефлексії та усвідомленості</i>	Здатність критично оцінювати власну цифрову поведінку	Висока рефлексія забезпечує психологічну стійкість і розвиток емпатії

Можна сказати, що соціальні мережі є складним феноменом, який впливає на комунікаційний складник особистості через різні механізми: поведінкові, когнітивні та емоційні. Їхній вплив не можна оцінювати однозначно – він варіюється залежно від рівня активності користувача, його мотивацій, віку, контексту соціальних зв'язків та здатності до саморефлексії. Цифрове середовище стає простором розвитку лише тоді, коли людина зберігає контроль над власними межами, критично осмислює інформацію та використовує комунікацію не як форму демонстрації, а як засіб взаєморозуміння. З позицій позитивної психотерапії це означає усвідомлення власного внутрішнього балансу, здатність підтримувати гармонію між активністю та відпочинком, реальними і віртуальними контактами, соціальною

взаємодією та особистісною рефлексією. Саме така позиція є ключем до формування психологічно здорової моделі цифрової комунікації.

Обговорення

Перспективи подальшого емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на комунікаційний складник особистості підлітків полягають у застосуванні кореляційно-порівняльного дизайну, що дає змогу встановити взаємозв'язок між активністю підлітків у соціальних мережах та рівнем їхніх комунікативних навичок. Такий підхід передбачає визначення не лише кількісних параметрів користування (частоти, тривалості, цілей), а й якісних аспектів –

саморозкриття, соціальної взаємодії, емпатії, асертивності.

У межах дослідження цієї тематики доцільним є використання перевірених психодіагностичних інструментів: The Social Media Disorder Test Л. Вартберга, Digital Media Use and Impact Questionnaire К. Мартінс, Real and Electronic Communication Skills questionnaire Г. Манцураніс, а також методики вивчення комунікативних і організаторських здібностей Б. Федоришина. Ці інструменти демонструють належну внутрішню узгодженість (α Кронбаха від 0,723 до 0,870) і дають змогу виявити як рівень цифрової активності, так і особливості реального та віртуального спілкування.

Залучення до дослідження підлітків віком від 12 до 16 років є методологічно обґрунтованим, оскільки саме цей вік характеризується активним становленням соціальних контактів та зануренням у цифрове середовище. Учасники можуть бути поділені на підгрупи за рівнем активності в соціальних мережах, що допоможе простежити відмінності у показниках комунікативності. На цій основі формуються три гіпотези: (1) існує зв'язок між рівнем активності в соціальних мережах і показниками реальної та віртуальної комунікації; (2) проблемне використання соцмереж асоціюється з нижчими комунікативними здібностями; (3) підлітки з різним рівнем цифрової активності мають статистично значущі відмінності у вияві соціальних навичок, саморозкриття й емпатії.

Перспективним напрямом є також інтеграція принципів позитивної психотерапії у дослідження впливу соціальних мереж. Це дасть можливість не лише виявити рівень комунікативних навичок, а й оцінити баланс між сферами життя підлітка, визначивши, чи компенсує цифрове спілкування дефіцит офлайн-контактів, чи, навпаки, підсилює внутрішню ізоляцію. Для цього доцільним є використання моделі балансу Н. Пезешкіана (Balance Model Questionnaire) або створення авторської шкали, що досліджуватиме взаємозв'язок між сферою «Контакти» та іншими аспектами життєвого досвіду (Peseschkian, 1987).

Таке дослідження має потенціал для уточнення механізмів впливу цифрової взаємодії на формування комунікативної компетентності, а також для розробки

практичних рекомендацій щодо розвитку здорової моделі користування соціальними мережами серед молоді. Також варто зауважити, що отримані результати можуть використовуватися для розробки програм медіаграмотності.

Обговорення теоретичних підходів та попередніх емпіричних даних свідчить про складний характер впливу соціальних мереж на комунікаційний складник особистості. Активне використання цифрових платформ може сприяти розвитку міжособистісних навичок, саморозкриттю та соціальній активності, особливо у підлітків, для яких соціальна взаємодія є критично важливою (Valkenburg & Peter, 2011; Bozzola et al., 2021). Результати попередніх спостережень показують, що підлітки з високою цифровою активністю часто демонструють добру комунікативну компетентність як у віртуальному, так і у реальному середовищі, що свідчить про потенціал соціальних мереж як ресурсу для розвитку комунікації.

Водночас література наголошує на ризиках пасивного або проблемного використання соціальних мереж, що може послаблювати міжособистісні навички, знижувати рівень емпатії та сприяти поверхневим соціальним контактам (Kuss & Griffiths, 2011; Song et al., 2014; Данилова & Гоян, 2021). У цьому контексті ключовим є тип використання платформи, мотивації підлітка та офлайн-контекст: активна взаємодія, саморозкриття та обмін інформацією сприяють розвитку комунікаційних навичок, тоді як пасивне спостереження та соціальне порівняння можуть їх послаблювати (Alluhidan et al., 2024).

Висновки

Проведений теоретичний аналіз свідчить, що соціальні мережі є важливим чинником формування комунікаційного складника особистості підлітків. Вони забезпечують простір для саморозкриття, розвитку емпатії, міжособистісної взаємодії та соціальної активності підлітків, проте, у випадку пасивного або проблемного використання, вони створюють потенційні ризики. Тип використання, мотивації та контекст офлайн-взаємодії відіграють ключову роль у визначенні того, посилюють чи послаблюють соцмережі комунікативні навички особистості. Теоретичні моделі соціального порівняння та