

УДК 159.9

Бойко Ю. - ст. гр. БП-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ВПЛИВ КУЛЬТУРИ «ІДЕАЛЬНОГО КОНТЕНТУ» НА РІВЕНЬ САМОПРИЙНЯТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Науковий керівник: к.психол.н.,доцент Періг І. М.

Boyko Y.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University

THE IMPACT OF "IDEAL CONTENT" CULTURE ON THE LEVEL OF SELF-ACCEPTANCE OF MODERN YOUTH

Supervisor: I.M.Perih,PhD,Assoc.Prof.

Ключові слова: самоприйняття, ідеальний контент.

Keywords: self-acceptance, ideal content.

Трансформація соціальних комунікацій в епохи цифровізації призвела до появи специфічного феномену: культури «ідеального контенту», котра диктує жорсткі стандарти візуальної й соціальної успішності. Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що сучасна молодь інтегрована в віртуальний простір на рівні базової потреби, через це межа між власною ідентичністю й медійним образом поступово стирається. Гіпотезою стосовно того підтверджують, як онлайн демонстрація бездоганного стилю життя впливає на психологічну стійкість особистості й її здатність до самоприйняття в реальному світі.

Процес формування самооцінки сьогодні нерозривно пов'язаний з механізмами соціального порівняння у мережі. Постійний потік детально відредагованих зображень створює ілюзію масової досконалості, на фоні котрої власне життя молодих людей іноді здається недостатньо насиченим. Як зазначає Новікова А.О., подолання такого деструктивного впливу потребує не просто обмеження часу в мережі, а передусім зміщення власних акцентів на внутрішні ціннісні орієнтири [1]. Це підкреслює, що проблема лежить не в технологіях, а в глибинному сприйнятті себе через призму цифрового схвалення.

Схильність до ідеалізації чужого досвіду призводить до того, що молодь починає сприймати власні, іноді незначні, природні недоліки як критичні помилки. Соціальні платформи стають середовищем, де успіх вимірюється кількісними показниками реакцій, це нівелює цінність автентичності. На думку авторів публікації Українського гуманітарного інституту, ця онлайн-реальність часто деформує самосприйняття підлітків й молоді, тому що, вони частіше схильні довіряти сконструйованим образам більше, ніж власному емпіричному досвіду [2]. Відтак, гонитва за «лайками» стає перепорою для прийняття своєї справжньої природи й реальності.

Внутрішній конфлікт посилюється через невідповідність реального «Я» тому ідеалізованому профілю, котрий створюється для публічного споживання. Власне, як зазначає в своїй праці Г. Задача, віртуальний простір змушує особистість постійно підтримувати певну маску, це виснажує психологічний ресурс й блокує розвиток щирої

самоповаги [3]. Це призводить до того, що самоприйняття стає можливим лише за умови відповідності трендам, це є завідомо програшною стратегією для особистісного зростання.

Провідним викликом для сучасної людини стає необхідність виховання внутрішнього імунітету до штучно створених стандартів. Важливо розуміти, що за майже кожною бездоганною публікацією стоїть кропітка робота над вибором ракурсів, освітлення й обробки, що робить цей контент продуктом індустрії розваг, а не відображенням щоденного життя. Здатність до самоприйняття в таких умовах залежить від того, наскільки успішно молодь зможе переорієнтуватися з пошуку зовнішнього підтвердження своєї цінності на розвиток реальних навичок й щирих соціальних зв'язків, котрі існують поза межами цифрового простору.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що культура «ідеального контенту» виступає потужним чинником зниження рівня самоприйняття, підмінюючи внутрішню гармонію зовнішніми атрибутами успіху. Виконана мета дослідження дозволила підтвердити, що для збереження ментального здоров'я молоді необхідне формування критичної дистанції від медійних стандартів. Лише усвідомлення штучності цифрових еталонів дозволяє особистості відновити здатність до цілісного й позитивного сприйняття себе в реальній дійсності.

Джерела та література:

1. Новікова А.О. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/c8cb2374-0bec-41ed-b51d-2e98af491b6a/content> (дата звернення: 15.04.2026).
2. Онлайн-реальність: як соціальні мережі впливають на самооцінку підлітків. URL: <https://ugi.edu.ua/onlajn-realnist-yak-soczialni-merezhi-vplyvayut-na-samooczinku-pidlitkiv/> (дата звернення: 15.04.2026).
3. Задача Г. Психологічні особливості самопрезентації особистості в соціальних мережах. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54243/1/ЗадачаГ.pdf> (дата звернення: 15.04.2026).