

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У КАР'ЄРНОМУ РОЗВИТКУ

Анотація

Проаналізовано психологічні аспекти використання професійних соціальних мереж у кар'єрному розвитку. Розглянуто їхню роль у формуванні професійної ідентичності, самопрезентації, розвитку соціального капіталу та кар'єрної самоефективності. Особливу увагу приділено психологічним ризикам, пов'язаним із соціальним порівнянням, синдромом самозванця, тиском постійної онлайн-видимості та порушенням меж між особистим і професійним простором. Показано, що професійні соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом кар'єрного просування за умови усвідомленого, автентичного та психологічно збалансованого використання.

Ключові слова: професійні соціальні мережі, LinkedIn, кар'єра, самопрезентація, професійна ідентичність, соціальний капітал, кар'єрна самоефективність, синдром самозванця.

Abstract

The psychological aspects of using professional social networks in career development are analyzed. Their role in the formation of professional identity, self-presentation, social capital development, and career self-efficacy is considered. Special attention is paid to psychological risks associated with social comparison, impostor syndrome, the pressure of constant online visibility, and the disruption of boundaries between personal and professional space. It is shown that professional social networks can be an effective tool for career advancement if they are used consciously, authentically, and in a psychologically balanced way.

Keywords: professional social networks, LinkedIn, career, self-presentation, professional identity, social capital, career self-efficacy, impostor syndrome.

Вступ

Професійні соціальні мережі стали важливим інструментом сучасного кар'єрного розвитку. Вони використовуються не лише для пошуку вакансій, а й для самопрезентації, підтримання професійних контактів, формування особистого бренду та взаємодії з роботодавцями. Найбільш показовим прикладом такого середовища є LinkedIn, де професійний профіль фактично виконує роль відкритого цифрового резюме [1].

Актуальність теми зумовлена тим, що вплив професійних соціальних мереж на кар'єру має не тільки організаційний, а й психологічний характер. Через слабкі соціальні зв'язки користувач отримує доступ до нової інформації, рекомендацій і можливостей поза межами свого найближчого оточення [2]. Водночас активність у таких мережах впливає на професійну ідентичність, самооцінку, кар'єрні очікування та спосіб, у який людина презентує себе як фахівця.

Метою роботи є аналіз психологічних аспектів використання професійних соціальних мереж у кар'єрному розвитку. У роботі розглядаються позитивні механізми їхнього впливу, зокрема розширення соціального капіталу, професійна видимість і кар'єрна самоефективність, а також можливі ризики: соціальне порівняння, синдром самозванця, тиск постійної самопрезентації та розмиття меж між особистим і професійним простором.

Психологічні механізми кар'єрного впливу професійних соціальних мереж

Психологічний вплив професійних соціальних мереж на кар'єру можна пояснити через поєднання кількох механізмів: розширення соціального капіталу, самопрезентацію, професійну видимість і

формування кар'єрної самоефективності. Такі платформи працюють не лише як база вакансій, а як середовище, у якому користувач створює й підтримує професійні зв'язки, демонструє компетентності та отримує сигнали зворотного зв'язку від інших учасників.

Перший механізм пов'язаний зі слабкими соціальними зв'язками. Контакти поза найближчим колом спілкування можуть бути джерелом нової інформації про вакансії, стажування, професійні події, рекомендації та можливості співпраці [2]. У професійних соціальних мережах такі зв'язки легше підтримувати, оскільки навіть мінімальна взаємодія — перегляд профілю, реакція на допис, коротке повідомлення або спільний контакт — може зберігати професійну присутність людини в мережі.

Другий механізм полягає у формуванні професійного іміджу. Профіль користувача, опис досвіду, публікації, коментарі, рекомендації та перелік контактів створюють цифровий образ фахівця. На відміну від традиційного резюме, цей образ є динамічним: він постійно оновлюється, доповнюється новими діями й може бути доступним для роботодавців, колег і професійної спільноти. Тому активність у мережі стає способом керованої самопрезентації.

Третій механізм пов'язаний із кар'єрною самоефективністю. Коли користувач встановлює нові контакти, отримує реакції на свої публікації, бере участь у професійних обговореннях або отримує повідомлення від рекрутерів, він накопичує досвід взаємодії з ринком праці. Це може посилювати віру у власні можливості, допомагати краще розуміти вимоги професійного середовища та формувати більш конкретні очікування щодо кар'єрного розвитку [3].

Отже, професійні соціальні мережі роблять професійну ідентичність більш видимою та керованою. Людина не лише повідомляє про свій досвід, а й постійно конструює уявлення про себе як фахівця через зв'язки, комунікацію та цифрову активність. Водночас саме ці механізми можуть мати й зворотний бік: постійна видимість, порівняння з іншими та необхідність підтримувати привабливий професійний образ здатні створювати психологічне напруження.

Психологічні ризики використання професійних соціальних мереж

Попри значний кар'єрний потенціал, професійні соціальні мережі можуть створювати додаткове психологічне навантаження. Насамперед це пов'язано із соціальним порівнянням: користувач постійно бачить успіхи, підвищення, нові посади, сертифікати й досягнення інших фахівців. Такий контент може мотивувати до розвитку, але водночас здатний викликати відчуття відставання, невпевненість у собі або заниження власних результатів.

Окремим ризиком є посилення синдрому самозванця. У професійних соціальних мережах люди зазвичай демонструють найбільш успішні сторони своєї кар'єри, тому створюється враження постійної конкурентності та високих стандартів. Унаслідок цього користувач може сумніватися у власній компетентності, навіть якщо має реальні досягнення й професійний досвід [4].

Ще одним джерелом напруження є тиск постійної самопрезентації. Для підтримання професійної видимості користувачеві потрібно регулярно оновлювати профіль, публікувати досягнення, коментувати професійні теми та демонструвати активність. Якщо така поведінка сприймається не як природна комунікація, а як вимушене створення привабливого образу, вона може викликати втому, неавтентичність і психологічний дискомфорт [5].

Професійні соціальні мережі також розмивають межі між особистим і професійним простором. Навіть якщо платформа має кар'єрне призначення, користувач залишається видимим для роботодавців, колег, рекрутерів і ширшої аудиторії. Це змушує обережніше добирати інформацію, контролювати власні реакції та враховувати можливість зовнішньої оцінки. Особливо проблемною є практика перегляду онлайн-профільів кандидатів під час найму, оскільки вона може посилювати відчуття спостереження та втрати приватності [6].

Отже, ті самі механізми, які забезпечують кар'єрні переваги професійних соціальних мереж, можуть ставати джерелом психологічних ризиків. Видимість сприяє професійному іміджу, але водночас підсилює контроль і порівняння; самопрезентація допомагає кар'єрному просуванню, але може створювати тиск; відкритість профілю полегшує контакт із роботодавцями, але зменшує відчуття приватності. Тому використання професійних соціальних мереж потребує усвідомленого балансу між кар'єрною активністю та психологічним комфортом.

Висновки

Професійні соціальні мережі є важливим інструментом сучасного кар'єрного розвитку, однак їхній вплив не обмежується пошуком вакансій. Вони створюють середовище, у якому формуються професійна видимість, соціальний капітал, довіра до фахівця, кар'єрна самоефективність і очікування щодо майбутнього професійного зростання.

Позитивний ефект таких мереж пов'язаний із можливістю підтримувати слабкі соціальні зв'язки, отримувати нову інформацію, демонструвати компетентності та взаємодіяти з професійною спільнотою. Водночас ці самі механізми можуть створювати психологічні ризики: соціальне порівняння, синдром самозванця, тиск постійної самопрезентації та розмиття меж між особистим і професійним простором.

Отже, професійні соціальні мережі можуть бути корисними для кар'єри за умови усвідомленого й збалансованого використання. Їхня ефективність залежить не лише від кількості контактів або частоти активності, а й від здатності користувача автентично презентувати себе, підтримувати професійні зв'язки та зберігати психологічний комфорт у цифровому професійному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. LinkedIn. About LinkedIn [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://about.linkedin.com/> (дата звернення: 07.05.2026).
2. Granovetter M. S. The Strength of Weak Ties // *American Journal of Sociology*. — 1973. — Vol. 78, No. 6. — P. 1360–1380. — Режим доступу: <https://www.jstor.org/stable/2776392> (дата звернення: 07.05.2026).
3. Pena L., Curado C., Oliveira M. The contribution of LinkedIn use to career outcome expectations // *Journal of Business Research*. — 2022. — Vol. 144. — P. 788–796. — DOI: 10.1016/j.jbusres.2021.09.047.
4. Marder B., Javornik A., Qi K., Oliver S., Lavertu L., Cowan K. Does LinkedIn cause imposter syndrome? An empirical examination of well-being and consumption-related effects // *Psychology & Marketing*. — 2024. — DOI: 10.1002/mar.22001.
5. Casciaro T., Gino F., Kouchaki M. The Contaminating Effects of Building Instrumental Ties: How Networking Can Make Us Feel Dirty // *Administrative Science Quarterly*. — 2014. — Vol. 59, No. 4. — P. 705–735. — DOI: 10.1177/0001839214554990.
6. Stoughton J. W., Thompson L. F., Meade A. W. Examining Applicant Reactions to the Use of Social Networking Websites in Pre-Employment Screening // *Journal of Business and Psychology*. — 2015. — Vol. 30. — P. 73–88. — DOI: 10.1007/s10869-013-9333-6.

Дзюбенко Ярослав Валентинович — студент групи ІПКТ-236, факультет інтелектуальних інформаційних технологій та автоматизації, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: yar.dziub2005@gmail.com

Томчук Микола Антонович — доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Yaroslav Valentynovych Dziubenko — student of group 1PCT-23b, faculty of intellectual information technologies and automation, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: yar.dziub2005@gmail.com

Mykola Antonovych Tomchuk — associate professor of the Department of Life Safety and Safety Pedagogy, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia