МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури

Кафедра психології

Допущено до захисту
«___» _____202___р.
В.о. зав. кафедри
_____Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ МОЛОДІ»

Виконав – студент 4 курсу, П/42 групи
освітньої програми Психологія
спеціальності 053 Психологія
Куявець Дмитро Миколайович

Науковий керівник – кандидат
психологічних наук, професор, професор
кафедри психології
Якимчук Борис Андрійович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ…… 7

1.1. Психологічні особливості формування самооцінки та ідентичності у молодіжному віці…… 7

1.2. Соціальні мережі як сучасне середовище соціалізації та самопрезентації особистості…….. 15

1.3. Теоретичний аналіз проблеми впливу віртуальної комунікації на емоційне благополуччя молоді…….. 26

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ МОЛОДІ…… 36

2.1. Програма та методи емпіричного дослідження (характеристика бази та вибірки)…… 36

2.2. Аналіз результатів діагностики рівнів самооцінки та особливостей ідентичності користувачів соціальних мереж…….. 43

2.3. Дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю перебування у віртуальному просторі та показниками самоставлення особистості……. 53

ВИСНОВКИ……... 63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 65

ДОДАТКИ……... 71

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімкий прогрес інформаційних технологій та масштабна цифровізація суттєво трансформували всі аспекти суспільного життя, формуючи глобальний віртуальний простір для комунікації. Сьогодні соціальні мережі, такі як Instagram, TikTok, Facebook та інші, перетворюються на важливий інститут вторинної соціалізації, котрий нерідко за рівнем свого впливу на індивіда конкурує із сім'єю та системою освіти. Для представників сучасної молоді цифрові платформи слугують природним середовищем для самовираження, експериментів з особистісною ідентичністю, а також пошуку самореалізації.

Проте ці перетворення мають амбівалентний характер. З одного боку, соціальні мережі відкривають широкі можливості для саморозвитку, творчої реалізації та професійного зростання. З іншого боку, їхнє функціонування асоціюється із низкою соціально-психологічних ризиків, серед яких варто виокремити ефект постійного соціального порівняння з ідеалізованими образами, формування залежності від схвалення у формі "лайків" та виникнення феномену "цифрового дисонансу". Особливого значення ці виклики набувають у контексті війни в Україні, яка посилює стресові фактори та ускладнює перебіг нормативних криз юнацького віку через депресивні настрої і почуття невизначеності щодо майбутнього.

Таким чином, нагальна потреба у дослідженні впливу віртуального простору на емоційний та психологічний стан молоді, а також у розробці ефективних стратегій зміцнення їхньої психологічної стійкості визначає актуальність цього дослідження.

Рівень вивчення проблеми. Основу теоретико-методологічного підґрунтя цієї роботи складають концепції Е. Еріксона, зосереджені на психосоціальній кризі ідентичності, та моделі Дж. Марсії, присвячені статусам розвитку ідентичності. Психологічну природу самооцінки, яка є ключовим компонентом "Я-концепції", детально досліджував М. Розенберг;

його шкала оцінювання стала загальновизнаним міжнародним стандартом для діагностики самоставлення. Питання інтернет-залежності й її впливу на психічний стан було ґрунтовно вивчене завдяки роботам К. Янг. У межах українського наукового дискурсу теми кіберсоціалізації та медіаграмотності активно висвітлювали А. В. Шулдик та інші фахівці, акцентуючи увагу на необхідності дотримання принципів цифрової гігієни.

Об'єктом даного дослідження є вплив віртуального простору соціальних мереж на психологічну структуру особистості молоді.

Предмет дослідження охоплює психологічні аспекти трансформації самооцінки та особливості формування ідентичності користувачів соціальних мереж у юнацькому віці.

Метою наукового дослідження є теоретичне обґрунтування впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність сучасної молоді, емпіричне вивчення характеру цього впливу, а також аналіз взаємозв'язку між рівнем активності у віртуальному просторі та показниками самоставлення індивіда.

Завдання дослідження:

1. Провести систематичний теоретичний аналіз психологічних аспектів формування ідентичності та самооцінки серед молоді в умовах активної цифровізації суспільства.
2. Дослідити соціальні мережі як сучасний простір соціалізації та визначити підходи до аналізу стратегій віртуальної самопрезентації.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей самооцінки та ідентичності молодіжної аудиторії, що активно використовує соціальні мережі.
4. Вивчити взаємозв'язок між тривалістю перебування у віртуальному просторі та виникненням деформацій "Я-концепції".
5. Розробити практичні рекомендації з психологічної підтримки молоді, спрямовані на розвиток їхньої медіаграмотності та стійкості до впливу цифрового середовища.

Методи дослідження:

Теоретичні методи включають аналіз, систематизацію та узагальнення наукових джерел, що стосуються теми дослідження.

Емпірична частина базується на використанні інструментів, таких як авторська анкета "Соціальні мережі та Я", шкала самооцінки М. Розенберга, тест на інтернет-залежність К. Янг та методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокича.

Для статистичної обробки даних застосовуються кількісні методи, зокрема кореляційний аналіз за Пірсоном і t-критерій Стьюдента для зіставлення різних груп респондентів..

База дослідження. Емпіричне дослідження було здійснено на базі Уманського національного університету. До вибіркової сукупності увійшли 50 студентів факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури, вікова категорія яких становила від 17 до 23 років.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати можуть стати цінним інструментом для психологічних служб закладів вищої освіти в процесі розробки профілактичних програм, спрямованих на подолання цифрової залежності, а також тренінгів із формування рефлексивних навичок і медіаграмотності. Запропоновані рекомендації сприятимуть розвитку автентичної ідентичності молоді, особливо в умовах сучасного інформаційного перевантаження.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати досліджень оприлюднено на засіданні кафедри психології та науково-практичному семінарі «SOFT SKILLS – НЕВІД’ЄМНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ», який відбувся 7 травня 2026 року на базі кафедри психології Уманського національного університету.

Публікація:

Дмитро КУЯВЕЦЬ. Вплив соціальних порівнянь у медіапросторі на професійне самовизначення студентської молоді. Збірник наукових праць

здобувачів вищої освіти факультету соціальнопсихологічної освіти та фізичної культури / Уманський національний ун-т., Ф-т. соц.- психол. освіти та фіз. культури; [голов. ред. Безверхня Г. В. ; редкол.: Кірдан О. Л., Бондаренко Г.В., Матрос О.О. [та ін.]. – Умань : УНУ, 2026. Вип. №3. – 302с.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота структурована на декілька ключових частин, зокрема: вступ, два основних розділи (6 підрозділів), висновки, перелік використаних джерел та додатки. Основний текст роботи налічує 62 сторінок, а загальний обсяг дослідження, включно з титульною сторінкою, змістом, списком використаних джерел та додатками, складає 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

1.1. Психологічні особливості формування самооцінки та ідентичності у молодіжному віці

Юнацький вік – це не просто певний часовий відрізок у людському житті, а складний і багатовимірний перехідний етап, який знаменує остаточний відхід від дитячої залежності та підготовку до самостійного дорослого існування. Саме в цей час відбувається глибока трансформація всіх попередніх взаємин людини зі світом та самою собою, що формує принципово нову життєву позицію. Це період, коли особистість стає дійсним суб'єктом власного розвитку, здатним свідомо визначати свої цілі та брати відповідальність за обраний життєвий напрямок.

Ключовим аспектом цього етапу є так звана «фізіологічна революція», яка впливає на всі рівні біологічної організації особистості. Інтенсифікація роботи гіпофізарної системи викликає стрімке фізичне зростання та процес статевого дозрівання, що нерідко супроводжується тимчасовою нестабільністю нервової системи. Унаслідок ослаблення коркового контролю на початку юнацького віку молоді люди можуть бути схильними до підвищеної збудливості, імпульсивності та емоційної нестабільності. Така фізіологічна перебудова вимагає особистісного прийняття своєї зміненої тілесності та формування позитивного й реалістичного уявлення про власне тіло. Цей процес є надзвичайно важливим для досягнення внутрішньої гармонії й успішної адаптації до нового етапу життя.

Поряд із фізіологічними змінами, у юнацькому віці відбувається суттєва трансформація комунікативної системи. Соціальна ситуація розвитку цього періоду характеризується прагненням молодої особистості до емансипації від контролю батьків і формування автономності. Провідною

формою діяльності стає глибоке, інтимно-особистісне спілкування з однолітками, у якому юнак чи юнка шукає «дзеркало» для самопізнання та підтвердження власної значущості. У цьому контексті група ровесників виступає референтним середовищем, що виконує функцію платформи для апробації нових соціальних ролей і засвоєння норм поведінки в дорослому житті. Водночас юнацькі дружби набувають сповідального характеру, забезпечуючи психологічну терапію, емоційну підтримку та сприяючи зміцненню почуття самоповаги.

Ключовим екзистенційним завданням цього вікового етапу є формування ідентичності – відчуття індивідуальної унікальності, цілісності та безперервності свого «Я» у часовій перспективі. Відповідно до концепції Еріка Еріксона, юність є центральним періодом психосоціальної кризи, розв'язання якої може призвести або до становлення інтегрованої самототожності, або до

«змішування ролей» і дифузії особистості. У своїй теорії Джеймс Марсія окреслює різні статуси розвитку ідентичності, починаючи зі стану

«мораторію», що характеризується активним пошуком і експериментами, і завершуючи досягненням ідентичності, що ґрунтується на усвідомленому виборі ціннісних орієнтацій і цілей після періоду вагань та сумнівів.

Центральним елементом «Я-концепції» виступає самооцінка, яка проходить важливу трансформацію. Якщо у молодших підлітків вона переважно формувалася на основі зовнішніх оцінок з боку дорослих і навчальних досягнень, то в юнацькому віці поступово з’являються власні внутрішні критерії значущості. Сформована адекватна та стабільна самооцінка стає основою впевненості у своїх можливостях і важливим інструментом для побудови реалістичних життєвих планів [13]. Водночас сучасний цифровий простір та вплив соціальних мереж створюють нові виклики: ефект

«постійного соціального порівняння» з ідеалізованими образами та

«залежність від схвалення через лайки» можуть суттєво спотворювати враження про власну цінність, провокуючи незадоволеність зовнішністю та зниження самооцінки [41].

Особливо загрозливими ці процеси є в умовах війни в Україні. Нормативні кризи юнацького періоду ускладнюються загрозою втрати індивідуальної ідентичності, депресивними настроями та глибокою невизначеністю щодо перспектив майбутнього [29]. В таких екстремальних умовах величезне значення набуває підтримка сім'ї та довірливе спілкування з батьками, які виступають ключовим зовнішнім ресурсом, здатним допомогти молодій людині зберегти психологічну стійкість і сприяти формуванню позитивної траєкторії особистісного розвитку.

Юнацький вік можна розглядати як переломний етап у розвитку особистості, коли під впливом поєднання біологічного дозрівання, соціальної взаємодії та активного самоаналізу закладається глибока духовна основа людини, яка визначатиме весь подальший хід її дорослого життя. Становлення ідентичності у цей період є багатогранним психосоціальним явищем, центрованим навколо нормативної кризи, описаної Е. Еріксоном як дилема

«Ідентичність проти рольової плутанини».

У цей час молода людина намагається об'єднати всі свої попередні життєві ролі та досвід – учня, товариша, сина або доньки – у сталий образ власного «Я», що стає основою для збереження ідеї безперервності та цілісності її особистості. Основними викликами цього життєвого етапу стають пошуки відповідей на ключові питання: «Хто я?» і «Ким я прагну стати?». Вирішення цих питань є критично важливим для розвитку стійкої ідентичності та визначення чіткого напрямку життєвого шляху. Успішне подолання цієї кризи сприяє формуванню здатності залишатися вірним собі, тоді як невдача може стати причиною почуття розгубленості й

усвідомлення власної «втраченої» ролі у навколишньому світі.

Джеймс Марсія розвинув ці теоретичні підходи, виділивши чотири статуси ідентичності, які характеризують різні рівні самовизначення молоді залежно від наявності пошуків (кризи) та прийняття зобов'язань:

1. Дифузна ідентичність: Цей статус описує стан, у якому відсутні чіткі переконання та сформовані плани на майбутнє. Люди у цьому статусі уникають прийняття будь-яких важливих рішень, часто нехтують самоаналізом і відчувають внутрішню дезорієнтацію та фрагментарність своїх життєвих уявлень.

2. Передчасна ідентичність: Для цього статусу характерне прийняття готових ролей і цінностей, зазвичай нав’язаних батьками чи іншими авторитетними особами, без періоду особистого пошуку або сумнівів. Хоча це створює тимчасове відчуття цілісності та впевненості, таке усвідомлення часто виявляється нестійким.

3. Мораторій: Це етап активного дослідження і експериментування. Людина переживає кризи самовизначення: старі життєві орієнтири вже не працюють, але нові ще не сформувалися. Цей період критичний для глибокої рефлексії та інтеграції різноманітних граней своєї особистості.

4. Зріла (досягнута) ідентичність: До цього статусу доходять ті, хто успішно подолав кризу самовизначення і побудував нове розуміння своєї особистості на основі свідомо обраних цінностей. Такі люди демонструють здатність до самореалізації й побудови глибоких, зрілих стосунків з оточенням. У період юності ідентичність набуває більш комплексного і цілісного характеру, охоплюючи три важливі аспекти: особистісний, професійний і соціальний. Особистісна ідентичність проявляється через усвідомлення своїх фізичних, моральних і розумових якостей, що допомагає людині визначити своє місце у світі. Професійна ідентичність формується в процесі вибору майбутньої сфери діяльності та засвоєння необхідних компетенцій, створюючи відчуття участі у значущій суспільній роботі Соціальна ідентичність грунтується на усвідомленні

власної належності до референтних груп, серед яких вагоме місце займає національна приналежність. Почуття єдності з нацією виступає важливим фактором самовизначення, допомагаючи молодій людині відчути себе частиною широкої спільноти та осмислити свою громадянську позицію.

Самооцінка стає ключовою складовою «Я-концепції» – інтегрованої системи поглядів людини щодо власної цінності й значимості. Вона виконує важливу регуляторну роль, виступаючи серцем особистості, яке впливає на життєві установки, прагнення та здатність адаптуватись у соціальному середовищі. Рівень самооцінки формує мотивацію особистості до дій, визначає вибір стратегій поведінки й стає основою для побудови здорових і конструктивних відносин із оточуючими людьми.

Фундаментальним чинником формування внутрішнього потенціалу особистості слугує сім'я, яка, разом із батьківською підтримкою, виступає первинною соціальною складовою становлення індивідуальності. Батьківська підтримка відіграє роль незамінного ресурсу, який сприяє не лише розвитку позитивної самооцінки, але й допомагає адаптуватися до життєвих труднощів, зокрема під час переживання кризових ситуацій, таких як війна. Водночас авторитарний стиль виховання, заснований на надмірному контролі та вимозі безумовного підкорення, формує у дітей тенденцію до пасивного пристосування до сімейних норм, що, у свою чергу, спричиняє зниження рівня впевненості в собі та обмеження їхньої здатності діяти незалежно.

Зі вступом до ширшого соціального середовища взаємодія з однолітками набуває ключового значення як джерел формування самооцінки. У межах групи рівних молоде покоління гостро відчуває потребу отримати схвалення, що стає невід’ємною складовою процесу соціалізації. Особистісне самовизначення досягається завдяки активній міжособистісній комунікації з ровесниками, яка забезпечує можливість порівняння власних характеристик із якостями інших та об’єктивного

осмислення своїх здібностей і рис характеру. Сучасне цифрове середовище кардинально змінило механізми самовизначення та самосприйняття, спричинивши потужний ефект соціального порівняння. Молодь дедалі частіше порівнює своє реальне життя з ідеалізованими образами у соціальних мережах, таких як Instagram і TikTok, де поширена практика селективної самопрезентації – акцент на демонстрації виключно позитивних аспектів життя [24]. Такий підхід до самовираження створює ілюзорну реальність, некритичне порівняння з якою нерідко призводить до викривленого уявлення про себе, почуття меншовартості та хронічного невдоволення власним зовнішнім виглядом.

Дослідження виявляють чіткі гендерні відмінності в цих процесах. Зокрема, самооцінка дівчат значно частіше залежить від візуальних стандартів та кількості отриманого цифрового схвалення [7]. У хлопців же ключову роль у формуванні самосприйняття відіграють досягнення, соціальний статус і професійне самовизначення. Таким чином, процес розвитку самооцінки в молодому віці є багатогранним і складним. Для досягнення психологічної зрілості молоді люди повинні навчитися поступово замінювати залежність від зовнішніх оцінок на опору на внутрішні критерії значущості.

У перехідному періоді між шкільним життям і дорослістю молода людина часто стикається з так званою кризою сімнадцяти років – одним із найскладніших етапів у розвитку особистості. Ця криза виникає внаслідок різкого контрасту між зрозумілою і звичною системою шкільного середовища та невизначеністю дорослого життя. Головний виклик цього етапу полягає у потребі визначитися з професійним шляхом і власними життєвими цілями, що ставить підлітка перед питанням про сенс свого існування. Такий перехід часто супроводжується тривожністю через непевність майбутнього, яке може видаватися загрозливим і викликає стани глибокої внутрішньої напруги чи навіть невротичні переживання. Разом із цим відбувається переосмислення цінностей: молодіжний максималізм

стикається з реаліями дорослого світу, змушуючи шукати власні моральні орієнтири та глибинні смисли, які стануть основою для життєвих рішень.

Ситуація ускладнюється, якщо цей природний кризовий період відбувається в умовах повномасштабної війни, як це сталося у сучасній Україні [44]. Такі обставини значно загострюють емоційний та психологічний стрес, перетворюючи його на «подвійну кризу». Молодь, чия психіка ще не до кінця сформована, стає особливо вразливою до впливу хронічного стресу, страху та невизначеності щодо майбутнього. Війна руйнує плани на життя, посилює ізоляцію та провокує депресивні настрої. Найбільша небезпека тут полягає у ризику втрати відчуття інтегрованості власної особистості або дифузії ідентичності. Під впливом травматичного досвіду молода людина може перестати сприймати своє «Я» як щось цілісне і почати сумніватися в тому, чи є взагалі сенс у наполегливій праці над своїм майбутнім [32].

У цій непростій ситуації вирішальний акцент слід зробити на залученні зовнішніх ресурсів, серед яких центральне місце посідає підтримка родини. Саме сім’я є першою та найважливішою соціальною опорою, яка може не лише пом’якшити наслідки психотравматичних подій, а й запобігти їхнім руйнівним впливам. Емоційна взаємопідтримка, безумовне прийняття та розуміння з боку близьких утворюють міцний фундамент для формування психологічної стійкості (резильєнтності) особистості. Родинне середовище відіграє ключову роль: воно дає молодій людині відчуття власної цінності та стабільності, допомагаючи зберігати здорову самооцінку навіть у моменти, коли зовнішній світ здається хитким і непередбачуваним. Завдяки близьким, криза може перейти із руйнівного у конструктивне русло, перетворюючись на поштовх до внутрішнього зростання та зміцнення впевненості у власних силах. Це дозволяє підлітку брати відповідальність за своє життя і рухатися вперед, незважаючи на численні виклики.

Процес формування особистості в юнацькому віці завжди був

складним і різнобічним, а в сучасних умовах він набуває ще більшої динамічності та складності. Ідентичність і самооцінка перебувають у постійній змінності, стаючи вразливими до будь-якого впливу соціального чи культурного середовища. Ця вразливість зумовлена активною фазою психосоціального пошуку, в якій знаходиться підліток. У такі моменти кожен зовнішній фактор – будь то стиль виховання в сім'ї чи випадкове висловлювання в соціальних мережах – може стати вирішальним тригером для перебудови уявлення про себе та свої можливості. Сьогодні ця трансформація стає ще більш складною через глобальні фактори, зокрема війну в Україні, яка несе серйозну загрозу втрати відчуття життєвої цілісності. У цій ситуації молодій людині потрібно докладати неабияких зусиль, щоб зберегти гармонію свого внутрішнього світу та продовжувати будувати особистісну ідентичність попри хаос зовнішніх обставин.

Одним із ключових аспектів успішного процесу самовизначення є якісний трансформаційний перехід в оцінці власної значущості, що полягає у переході від повної залежності від думок важливих осіб до формування автономних внутрішніх критеріїв. На ранніх етапах підліткового віку самооцінка зазвичай базується на «дзеркальному відображенні» у сприйнятті та реакціях однолітків і педагогів. Однак із настанням періоду ранньої юності, який охоплює приблизно 16–17-річний віковий діапазон, особистість починає вибудовувати власну систему цінностей, що сприяє посиленню психологічної автономії. Цей процес дозволяє молодій людині критично осмислювати нав'язані суспільством ролі й поступово переходити до стану досягнутої ідентичності, коли вибір життєвого шляху здійснюється усвідомлено, з урахуванням власних прагнень, а не під впливом зовнішніх авторитетів.

Ефективна психологічна підтримка молоді в цей критичний період повинна виходити за межі базового сприяння і спрямовуватися на розбудову трьох стратегічних компетенцій: здатності до рефлексії, медіаграмотності та внутрішньої стійкості (резильєнтності) [38]. Розвиток саме цих навичок

здатен забезпечити молодим людям необхідні ресурси для успішної адаптації в умовах сучасного суспільства, що динамічно змінюється. Рефлексія є ключовим інструментом самопізнання, що дає підлітку змогу досліджувати власні мотиви, усвідомлювати розбіжності між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» та трансформувати складні ситуації у можливості для особистісного розвитку. Медіаграмотність набуває стратегічного значення як один із ключових інструментів захисту у сучасну цифрову епоху. Вона сприяє здатності ідентифікувати маніпулятивний характер ідеалізованих образів, що формуються у соціальних мережах, таких як Instagram чи TikTok [48]. Цей навичок дозволяє зменшити негативний вплив феномену соціального порівняння, водночас запобігаючи зниженню самооцінки, яке може виникати через недостатню кількість віртуальних схвалень. Розвиток внутрішніх ресурсів та стійкості охоплює формування навичок саморегуляції й емоційного інтелекту. Досвід впровадження спеціалізованих тренінгових програм показує, що систематична робота над самопідтримкою і розвитком критичного мислення сприяє зменшенню рівня тривожності серед молоді, стабілізації самооцінки та ефективному подоланню життєвих викликів, характерних для періоду переходу до дорослого життя.

Лише шляхом об'єднання таких чинників, як підтримка сім'ї, розвиток рефлексивних навичок і медіагігієна, можливо забезпечити становлення зрілої ідентичності [5]. Така складова дасть змогу молодій особі стати справжнім творцем свого життєвого шляху.

1.2. Соціальні мережі як сучасне середовище соціалізації та самопрезентації особистості

Швидкий прогрес комп’ютерних інформаційних технологій став однією з ключових характеристик сучасного суспільства, де інформація і знання перетворилися на головний стратегічний ресурс. Процеси цифровізації охоплюють усі аспекти соціального життя, створюючи

глобальний інформаційно-мережевий простір, що відкриває перед людиною безмежні можливості для навчання, спілкування та знайомства з культурами різних країн. Зокрема, розвиток EdTech-інструментів і онлайн-платформ (як-от EdEra, Prometheus, Coursera) сприяє втіленню концепції «навчання протягом життя» через формальну, неформальну та інформальну освіту [38]. Водночас віртуальна академічна мобільність і міжнародні онлайн-проєкти, такі як COIL, стають платформами для розвитку міжкультурної та глобальної компетентності, допомагаючи долати мовні й культурні бар'єри, а також сприяти обміну соціокультурними цінностями, незалежно від географічних кордонів.

У сучасному світі цифрове середовище відіграє амбівалентну роль як значущий детермінант психологічних трансформацій, виконуючи суперечливі функції у системі життєдіяльності особистості. З одного боку, воно служить інструментом соціальної підтримки, самоосвіти, професійного зростання та впровадження терапевтичних практик, що набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану, характерного для сучасної України. З іншого боку, віртуальне середовище породжує додаткові виклики, сприяючи підвищенню рівня тривожності через інформаційне перевантаження [17, 41]. Останнє, особливо інтенсивне протягом останніх тридцятиріччя, вимагає від психіки нових механізмів для селекції інформації й подолання фрустрації. Надмірна кількість фрагментованого контенту провокує виникнення феномену «кліпового» мислення, що характеризується зниженням здатності до концентрації уваги та обмеженням аналітичних можливостей щодо глибокого осмислення інформації.

Психологічні навантаження загострюються також через процедури постійного самозіставлення. У контексті соціальних медіа це явище набуває форми порівняння реального життя користувачів з ідеалізованими образами інших людей у цифровому просторі, що нерідко супроводжується відчуттям неадекватності [26,30]. Внаслідок цього формуються негативні переживання

щодо зовнішнього вигляду та виникає феномен «цифрового дисонансу» – конфлікту між ідентичністю в реальному світі і віртуальним «Я». Додатковий ризик для психологічного здоров'я становить так званий страх втрати вигоди (FOMO), який, у взаємодії з алгоритмами цифрових платформ, призначеними для утримання уваги користувачів, спричиняє розвиток стійкої психологічної залежності та наростання емоційного виснаження [13].

Соціальні мережі еволюціонували у впливове соціально-психологічне середовище, яке дедалі частіше виконує функцію інституту вторинної соціалізації, змагаючись із традиційними агентами суспільної інтеграції, такими як сім'я та освітні заклади. Їхній вплив охоплює різноманітні аспекти особистісного становлення, включаючи переконання, емоційні стани, способи самовираження та світоглядні орієнтири індивіда. Унаслідок цих процесів виникає новий тип соціального суб'єкта – Homo virtualis, для якого цифровий простір слугує природним середовищем для артикулювання внутрішньої смислової структури та встановлення міжособистісних комунікацій [45].

Особливо виразно цей вплив проявляється в молодіжному середовищі, оскільки молодість є етапом інтенсивного формування ідентичності та прагнення до соціального визнання. У межах віртуальної реальності підлітки та студенти отримують можливість експериментувати з різними ідентичностями, реалізовувати ролі чи задовольняти потреби, які були складними для втілення у реальному світі. Ба більше, соціальні мережі створюють простір для отримання зворотного зв'язку у формі «лайків» і коментарів, що виконує функцію підтвердження їхньої соціальної значущості. У цьому контексті самопрезентація в цифровому середовищі перетворюється на засіб управління враженнями та формування цифрової репутації, яка тісно пов'язана не лише з рівнем самооцінки, але й із розкриттям лідерського потенціалу.

Таким чином, соціальні мережі набувають статусу не просто

технологічного інструменту, а стають ключовим простором психогенезу сучасної особистості. У цьому цифровому середовищі відбувається безперервна реконструкція ідентичності («Я»), що визначає динаміку особистісного розвитку в умовах сучасної епохи цифровізації.

У сучасному науковому дискурсі інтернет-соціалізація, або кіберсоціалізація, розглядається як один із найактуальніших і найбільш впливових механізмів вторинної соціалізації [50]. Її вплив на психоемоційний розвиток особистості нерідко ставить її в один ряд із такими традиційними соціалізуючими інститутами, як родина та освітні заклади. При цьому цей процес не обмежується пасивним привласненням культурних норм і цінностей. Навпаки, інтернет-простір надає суб'єкту унікальну можливість для активного формування власної ідентичності шляхом експериментування із соціальними ролями та створення цифрових образів, що сприяє зміцненню почуття самовідповідності.

Реалізація процесу кіберсоціалізації відбувається через комплексну систему соціально-психологічних механізмів. До ключових із них належать феномени соціального порівняння, моделювання поведінки через наслідування, а також емоційна залученість, які відіграють вирішальну роль у процесах інтеграції індивіда в цифровому середовищі та формуванні його соціальної ідентичності.

Соціальне порівняння у цифровому просторі набуває особливих характеристик через відсутність безлічі фізичних та невербальних сигналів, властивих живому спілкуванню. Віртуальні взаємодії часто змушують користувачів заповнювати інформаційні прогалини, спираючись на ідеалізовані образи, які формують цифрові профілі. Це нерідко веде до перебільшеного уявлення про досягнення чи успіх інших людей. Як свідчать дослідження, така тенденція здатна істотно впливати на рівень амбіцій та самооцінку особистості. Особливо примітно, що сприйняття профілю сторонніми значною мірою базується не лише на самопрезентації його власника, а й на реакціях і коментарях друзів (ефект гарантування), які

сприймаються як більш неупереджене джерело інформації.

Процес наслідування (мімезису) в соціальних мережах проявляється у копіюванні поведінки лідерів думок та інфлюенсерів [24]. Психологічно це відображається через прагнення відтворити моделі їхньої взаємодії зі світом у перформативній формі, що охоплює демонстрацію знань або поведінкових патернів, представлених у вигляді яскравого контенту. Такий підхід часто стимулює рефлексивне повторення дій «перформера», особливо серед молоді, для якої це стає способом самовираження та пошуку власного місця у соціальному просторі. Утім, без критичного осмислення популярних шаблонів поведінки їхнє механічне копіювання може заважати формуванню справжньої індивідуальності.

Емоційна залученість і реактивність сучасних користувачів формуються завдяки інтерактивній природі цифрових платформ, що забезпечують миттєвий зворотний зв’язок у вигляді позначок схвалення, сердечок або коментарів. Схоже, що ці механізми безпосередньо впливають на рівень участі аудиторії та її емоційне сприйняття контенту. У ході досліджень було зафіксовано кілька ключових аспектів:

1. Контент, що відрізняється сенсаційністю або насичений емоційними елементами, має значно більший потенціал для привернення уваги молодіжної аудиторії у порівнянні зі стандартними новинними матеріалами [48]. Ця тенденція вказує на пріоритетність інтенсивних емоційних переживань у процесі споживання цифрового контенту.

2. Емоційна реактивність, тобто здатність реагувати на соціальні сигнали, є показником рівня соціальної чутливості особистості. Зокрема, негативні коментарі або відсутність очікуваного схвалення з боку інших користувачів можуть провокувати відчуття глибокого засмучення та навіть призводити до формування відчуття неадекватності, що впливає на емоційну стабільність індивіда.

3. Феномен «цифрового вигорання» набирає актуальності у зв’язку з постійним впливом на користувачів інформаційних потоків тривожного

змісту, таких як новини про військові конфлікти [29, 44]. Це перевантаження емоційного стану сприяє пошуку шляхів розвантаження через споживання контенту, який відзначається унікальністю та здатністю викликати позитивні емоції.

Таким чином, вивчення впливу механізмів взаємодії цифрових платформ на емоційну сферу користувачів є нагальною потребою сучасного інформаційного суспільства, що прагне зрозуміти, яким чином цифрове середовище формує соціальні та психологічні патерни поведінки.

Сучасні користувачі дедалі частіше віддають перевагу швидким, емоційно насиченим реакціям, таким як смайли, замість поглиблених дискусій. Таким чином вони прагнуть зберегти почуття єдності та уникати конфліктів у спілкуванні в мережі. У результаті віртуальний простір стає не тільки джерелом інформації, а й своєрідною тренувальною платформою, де взаємодія з іншими сприяє постійній реконструкції та укріпленню цифрової ідентичності.

У межах сучасного психологічного дискурсу самопрезентація у віртуальному середовищі набуває статусу ключового процесу свідомого управління враженнями. Особистість використовує широкий спектр візуальних і вербальних інструментів для створення і вдосконалення свого цифрового образу. На відміну від безпосередньої комунікації, віртуальний світ надає унікальну можливість асинхронної взаємодії, що дозволяє ретельно відбирати й редагувати інформацію для наближення представленого образу до ідеального уявлення про себе. Цей процес нагадує соціальну драматургію, де користувач одночасно виконує ролі актора й режисера цифрової вистави. Вирішальним мотивом для цього часто є прагнення досягти певних цілей – від отримання соціального схвалення до утвердження професійного статусу.

Аналіз стратегій самопрезентації відкриває можливість поглибленого розуміння мотиваційних основ людської поведінки в онлайн-середовищі. Найпоширенішою, особливо серед молоді, є стратегія «сподобатися»

(інграціація), яка ґрунтується на використанні «влади чарівності». Її реалізація полягає в демонструванні особистої привабливості, успіху та активному застосуванні візуальних фільтрів, що спрямоване на здобуття миттєвої соціальної реакції у вигляді «лайків» і схвальних коментарів. У противагу цій моделі самореклама (або самопросування) акцентує увагу на передачі інформації про професійну компетентність та досягнення інтелектуального характеру, що забезпечує особистості позицію «експертної влади». Такі користувачі зазвичай створюють контент, який підкреслює їхню унікальність у певній сфері, орієнтуючись на формування професійної репутації.

Окреме місце займають стратегії, що мають за мету формування глибоких соціальних зв'язків або емоційної взаємодії. Наставництво, яке ґрунтується на передачі власного життєвого досвіду, духовних практик і моральних орієнтирів, допомагає людині стати лідером думок або духовним наставником для своєї аудиторії. У той же час стратегія «співчуття» (або благання) створює образ людини, яка або знаходиться в потребі підтримки, або активно допомагає іншим у складних моментах життя. Така модель апелює до емпатії оточення, прагнучи здобути соціальний захист або допомогу. Вибір певної стратегії здебільшого залежить від глибинних особистісних потреб, які часто можуть залишатися нереалізованими в умовах реального життя.

Психологічні наслідки віртуальної самопрезентації безпосередньо пов'язані з її відповідністю реальному образу особистості. Дослідження показують, що автентична самопрезентація, яка гармонійно відображає справжнє «Я» індивіда, сприяє підвищенню рівня самооцінки та впевненості у власних силах [21,41]. Натомість компенсаторна самопрезентація, спрямована на приховування недоліків чи особисту незадоволеність за допомогою ідеалізованого фасаду, може значно погіршувати психічне здоров'я. Такий підхід часто призводить до появи «цифрового дисонансу», посилення тривожності та емоційного виснаження. Адже необхідність

постійно підтримувати створений штучний образ потребує значних емоційних і психічних зусиль, водночас викликаючи страх викриття невідповідностей між реальним і віртуальним образом. Отже, цифрова самопрезентація стає не лише технічним інструментом, а й важливим аспектом психічного розвитку, здатним як підтримувати особистісну цілісність і самоактуалізацію, так і провокувати внутрішню дисгармонію та психологічні розлади.

Формування цифрової ідентичності в сучасному інформаційному середовищі є одним із найскладніших і найрізноманітніших процесів розвитку особистості. Цифрова ідентичність може виступати у ролі органічного продовження реального «Я», де віртуальні акаунти й аватари слугують засобами вираження внутрішніх цінностей та сприяють самоактуалізації. Водночас вона часто набуває форми суперечливого симулякру, створюючи конфлікт між реалістичним та ідеалізованим образом. Цей «цифровий дисонанс», як визначають дослідники, провокує внутрішні протиріччя, підриває почуття цілісності особистості й може слугувати джерелом соціальної тривожності та емоційного вигорання.

Соціальні мережі дедалі більше стають ключовим середовищем для формування ідентичності підлітків, пропонуючи унікальний простір для самовираження та експериментів. Основною перевагою є можливість анонімного спілкування та подолання фізичних кордонів, що забезпечує безпосередній доступ до широкого спектра соціальних взаємодій та дозволяє молодим людям реалізовувати приховані потреби, фантазії та мрії, які залишаються не до кінця усвідомленими чи недосяжними у реальному житті. Віртуальна реальність надає підліткам змогу створювати альтернативні образи себе, модифікувати такі аспекти, як ім'я, вік або соціальні ролі, тим самим відкриваючи широкий простір для дослідження поведінкових сценаріїв. Цей процес відіграє надзвичайно важливу роль у соціальному становленні молодої особистості, забезпечуючи умови для її адаптації до нових соціальних обставин.

Однак, надмірне залучення до віртуального світу може порушувати баланс між цифровою та реальною взаємодією, створюючи низку психологічних ризиків. Зокрема, дифузія ідентичності постає у випадках, коли кордони між реальністю та симуляцією розмиваються настільки, що індивід починає сприймати цифрову взаємодію як більш значущу, ніж фізичну присутність у соціальному середовищі. Таке зміщення акцентів часто супроводжується розвитком залежності від інтернету, ознаками якої є нав'язливе використання мережі, нездатність контролювати час перебування онлайн, а також поступове зниження навичок живого і безпосереднього спілкування. Наслідки цього явища можуть проявлятися у вигляді соціальної ізоляції, зростання дратівливості під час реальних взаємодій та підвищення ризику розвитку депресивних розладів.

Кібербулінг є особливо небезпечним проявом деструктивної поведінки у цифровому просторі, який характеризується використанням мережевої анонімності для систематичного психологічного тиску, приниження або погроз через коментарі чи приватні повідомлення [39]. Жертви такого виду агресії нерідко почуваються безпорадними через стрімку швидкість розповсюдження інформації, а також неможливість повного контролю над власним цифровим слідом. Наслідки цього явища можуть бути надзвичайно руйнівними для психічного здоров’я: вони варіюються від глибокої невпевненості у власній значущості до формування суїцидальних тенденцій. Окрему загрозу становлять маніпулятивні ігри, зокрема такі, як «Синій кит», де цифровий пресинг і психологічний тиск безпосередньо загрожують життю.

У контексті захисту психологічного благополуччя та збереження цілісності Я-концепції надзвичайно важливим є формування високого рівня медіаграмотності та критичного мислення серед користувачів. Це передбачає здатність ідентифікувати маніпулятивні стратегії, зокрема викривлення фактів, створення замкнених інформаційних «ехо-камер» або використання емоційних тригерів, що паралізують раціональне осмислення.

Психологічна стійкість у цифровій реальності базується на принципах «цифрової гігієни», здатності будувати ефективні інформаційні фільтри й умінні здійснювати саморефлексію, яка дозволяє зберігати автономію особистісного розвитку та протидіяти зовнішнім впливам [43].

Таким чином, системна медіаосвіта, що формується у співпраці із соціальними інституціями, виступає ключовим чинником створення безпечного цифрового середовища для сучасної особистості, забезпечуючи її психологічну стабільність і захист від деструктивного впливу.

Соціальні мережі в сучасному суспільстві набули статусу багатогранного соціокультурного феномена, який не лише розширює межі реальності, але суттєво змінює фундаментальні процеси соціалізації особистості. Цей простір формує автономні, самовідтворювальні системи, що функціонують через інтерактивну діяльність індивідів. У контексті такої динаміки традиційні механізми соціалізації, зокрема сім’я та освітні інституції, дедалі частіше поступаються місцем глобальному інформаційно-мережевому середовищу. Цей простір задовольняє широкий спектр потреб молодого покоління – від забезпечення можливостей анонімного спілкування до маніфестації внутрішніх сенсів, притаманних інтрапсихологічній сфері. Водночас віртуальна самопрезентація набуває значення ключового інструменту управління враженням, дозволяючи індивіду не тільки компенсувати нереалізовані в реальному житті потреби, а й активно розвивати власний соціальний капітал та формувати цифрову репутацію.

Для сучасної людини, особливо у студентські роки, онлайн-простір стає важливим майданчиком для самоактуалізації через створення авторського контенту, ведення професійних блогів та участь у різноманітних тематичних спільнотах. Ця діяльність сприяє розкриттю творчого потенціалу та стимулює особистісний розвиток. Водночас успішність такої активності та її вплив на психологічне благополуччя безпосередньо пов'язані з рівнем внутрішньої гармонії ціннісних установок

особистості. Емпіричні дослідження свідчать, що автентична форма самопрезентації, яка правдиво відображає справжню суть особистості, має найвиразніший позитивний вплив на самооцінку. Натомість компенсаторна самопрезентація, яка передбачає створення ідеалізованого чи хибного образу себе, вимагає значних психічних ресурсів і може призводити до емоційного виснаження та підвищеного ризику розвитку психоемоційного вигорання.

Розуміння психологічних механізмів, які визначають вплив цифрового середовища, як-от соціальне порівняння, емоційна реактивність та формування цифрової ідентичності, є ключовим фактором для створення особистісної стійкості. Соціальні мережі виконують роль своєрідного тренувального майданчика для розкриття лідерського потенціалу: за допомогою наслідування авторитетів і отримання миттєвого зворотного зв’язку молодь відпрацьовує навички впливу та соціальної адаптації. Зокрема, процес самопрезентації у вигляді особистого бренду сприяє розвитку стратегічного мислення та впевненості – необхідних якостей для лідера в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Проте психологічна стабільність в епоху цифрової конкуренції й інформаційного перевантаження значною мірою залежить від здатності протистояти феномену цифрового дисонансу – конфлікту між реальною особистістю та віртуальним образом. Щоб мінімізувати тривожність і зберегти цілісність власного «Я», важливо активно впроваджувати практики цифрової гігієни, саморефлексії та критичного мислення. Ці підходи допомагають розпізнавати маніпулятивні стратегії впливу та уникати потрапляння в пастку інформаційних «ехо-камер».

Лише усвідомлене та адаптивне використання цифрових технологій, засноване на розумінні внутрішніх психологічних процесів, дозволяє індивіду залишатися впливовим суб’єктом власного життя та ефективно реалізовувати свій потенціал у стрімко змінюваному цифровому світі.

1.3. Теоретичний аналіз проблеми впливу віртуальної комунікації на емоційне благополуччя молоді

У сучасному світі розвиток засобів комунікації кардинально змінив способи взаємодії між людьми. Традиційні форми спілкування, такі як особисті бесіди, листування на папері чи телефонні дзвінки, поступово відходять на другий план, замінюючись сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями. Соціальні медіа сьогодні стали не лише інструментом спілкування, але й складною «автоматизованою соціальною екосистемою», яка відкриває можливість масової самокомунікації. Завдяки цьому кожна людина може створювати власний віртуальний простір, забезпечуючи інтерактивність та динамічність. Нова реальність таких технологій вирізняється швидкістю взаємодії, відсутністю жорстких ієрархій та істотним розмиванням соціальних бар'єрів, що сприяє формуванню вільного комунікаційного середовища, де головний акцент робиться на процесі, а не на досягненні конкретної мети.

Провідну роль у цьому контексті відіграють молоді люди у віковому діапазоні від 15 до 28 років, а також студенти до 35 років. Для цієї аудиторії постійне перебування онлайн стало невід'ємною частиною сучасного стилю життя, що проявляється у повсякденному використанні мобільних пристроїв навіть під час руху [8]. У той же час молодіжний період є критичним для формування емоційної зрілості та самосвідомості, тому вони особливо вразливі до впливу цифрового оточення. Сьогодні процес соціалізації особистості поступово зміщується з реального світу у віртуальний простір, де емоційний розвиток та становлення ідентичності значною мірою відбувається через споживання медійного контенту і активну онлайн-взаємодію [45].

Для глибокого розуміння впливу цифрового середовища необхідно всебічно розглянути феномен «психологічної присутності». Ця концепція характеризується відчуттям близькості та інтеграції на чотирьох

взаємопов’язаних рівнях. Когнітивний рівень передбачає структурування, передбачуваність і чіткість у комунікації. Емоційний рівень реалізується через емпатійні реакції, здатність підтримувати емоційне здоров’я співрозмовника та використання м’якого, підбадьорливого стилю спілкування. На екзистенційному рівні створюється символічний простір для саморефлексії, підтримки автентичності й збереження особистісної ідентичності. Медіальний рівень забезпечує адаптацію формату комунікації (текст, аудіо чи відео) відповідно до емоційних потреб користувача.

Однак надмірне залучення до цифрового середовища без належного рівня саморегуляції та медіаграмотності може спричинити ряд специфічних психологічних змін і прихованих ризиків. В одному із проявів–ефекті Google–людина запам’ятовує не саму інформацію, а лише місце її збереження в інтернеті, що змінює роль співрозмовника, знижуючи його значення як джерела живого знання. Постійна тривога з приводу пропущення важливої інформації спричиняє «синдром фантомного дзвінка», тоді як хаотичне споживання швидкоплинного контенту стимулює розвиток «кліпового мислення» [6]. Це, своєю чергою, веде до емоційного виснаження, механізації поведінки та втрати емпатії.

У підсумку, прогресуюча віртуалізація життя молодого покоління сприяє поступовому переформатуванню особистісних рис та створенню нових соціальних і екзистенціальних проблем. Ці зміни потребують системного осмислення й аналітичного підходу для оцінки впливу цифрових технологій на внутрішню стійкість особистості.

Емоційне благополуччя в сучасній психологічній науці розглядається як ключова інтегральна характеристика, що відображає стан гармонії особистості та є невід'ємною частиною її психічного здоров'я. Цей багатогранний концепт охоплює стійкість позитивних емоцій над негативними, емоційну стабільність, а також здатність людини конструктивно та адекватно реагувати на життєві виклики. У цифровому середовищі емоційне благополуччя зазнає істотних змін під впливом

унікальних умов онлайн-взаємодії, серед яких виділяються анонімність, асинхронність спілкування та відсутність безпосереднього фізичного або візуального контакту. Такі фактори дають змогу молодим людям тимчасово уникати соціальних обмежень офлайн-середовища, але водночас вимагають розвитку особливого «кіберемоційного інтелекту», необхідного для коректного осягнення емоційного змісту повідомлень.

Віртуальне спілкування слугує важливим ресурсом для задоволення базових психологічних потреб, які часто залишаються нереалізованими у звичайному житті. Йдеться, зокрема, про потреби у визнанні, підтримці та почутті соціальної приналежності. Це спонукає молодь до активного створення нових віртуальних образів «Я», які здебільшого базуються на компенсаційних механізмах. Такі образи дають можливість експериментувати з різними ролями і виражати ті особистісні риси, що важко втілити у реальному житті.

Феномен психологічної присутності виступає ключовою умовою для збереження внутрішньої цілісності та забезпечення ефективної підтримки в цифровому просторі. Це поняття описує суб’єктивне відчуття близькості, залученості та взаємного емоційного резонансу при взаємодії через цифрові канали. Психологічна присутність формується за рахунок чотирьох структурних рівнів, кожен із яких грає важливу роль.

Когнітивний рівень забезпечується чіткістю формулювання запитів, передбачуваністю структури діалогу та спільним розумінням контексту комунікації, що сприяє зниженню тривожності та створює відчуття впевненості. Емоційний вимір реалізується через прояв онлайн-емпатії, уважне «контейнерування» переживань співрозмовника та використання емоційно забарвленого стилю підтримки. Це дозволяє частково компенсувати недоліки у передачі невербальних сигналів, характерні для цифрового спілкування.

Екзистенційна складова передбачає створення символічного простору, де можна разом досліджувати сенси життя, а також сприяти збереженню

автентичності підлітка у моменти особистісних криз. Нарешті, медійний рівень акцентує увагу на адаптації форматів повідомлень – текстових, аудіо чи відео – до емоційного стану людини і її потреб у відповідній комунікативній дистанції.

Гармонійне об'єднання всіх чотирьох рівнів дає змогу перетворити онлайн-спілкування на потужний інструмент стабілізації емоційного стану сучасної молоді, відкриваючи нові можливості для підтримки та взаємодії в діджитал-середовищі.

Вплив віртуальної комунікації на емоційне благополуччя молоді характеризується амбівалентністю, одночасно виступаючи як потужний ресурс для особистісного розвитку і як фактор, що може дестабілізувати психоемоційний стан. Цифрове середовище перетворюється на інтегративний простір, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти діяльності, створюючи умови для формування нових моделей соціалізації.

Позитивний вплив віртуальної взаємодії переважно зумовлений реалізацією потреб, які часто залишаються без задоволення у традиційних формах міжособистісного спілкування. Соціальні мережі виконують роль глобального майданчика для самокомунікації, що дає змогу молоді отримати емоційну підтримку, ділитися власним досвідом та долучатися до волонтерської діяльності або соціально значущих ініціатив [50]. Особливо це стає важливим для підлітків, які стикаються з проблемами низької самооцінки або складнощами у побудові офлайн-контактів. Інтернет у цьому випадку стає платформою для пошуку однодумців, усунення дефіциту комунікації та зниження рівня соціальної тривожності. Застосування цифрових засобів невербального спілкування, таких як емодзі, анімовані гіф-зображення та стікери, компенсує відсутність невербальних сигналів живого діалогу. Це, своєю чергою, сприяє розвитку перцептивних здібностей та розширенню емоційної експресії користувачів молодшої вікової групи.

Крім того, віртуальний простір забезпечує широкий спектр можливостей для побудови нових ідентичностей. Це дає змогу молодій людині вільніше самовиражатися, відкриватися світові та досягати тимчасового підвищення рівня самоприйняття й відчуття власної значущості.

Виявлення негативних аспектів і потенційних ризиків стає особливо помітним в умовах порушення гармонії між онлайн-активністю та реальним життям. Результати численних досліджень свідчать про те, що тривале перебування у соціальних мережах, яке перевищує дві години щодня, суттєво підвищує вірогідність появи проблем із психічним здоров'ям, таких як тривожність та депресивні стани [33]. Емпіричні дані демонструють значну кореляцію між кількістю часу, проведеного у цифровому середовищі, та інтенсивністю депресивних симптомів, а також загальним рівнем тривожності. Надмірне залучення до віртуального простору супроводжується зниженням здатності до емоційної саморегуляції та рефлексії щодо особистих переживань і станів.

Однією із найбільш деструктивних форм негативного впливу є феномен соціального порівняння, який базується на спостереженні за ідеалізованим образом успіху інших користувачів у соціальних мережах [24]. Така практика часто призводить до формування почуття меншовартості, соціальної ізоляції та незадоволення власними досягненнями. Додаткову загрозу створює постійний потік тривожної інформації, зокрема новин про руйнування, конфлікти і політичну нестабільність, який провокує феномен інформаційного перенавантаження. Останній нерідко стає причиною хронічного стресу і страху.

Значним ризиковим фактором також є поширення кібербулінгу – форми цифрової агресії, яка через свою анонімність і масовий характер здатна спричиняти глибокі травматичні наслідки, включаючи сором, соціальну ізоляцію та втрату емоційної рівноваги у постраждалих осіб [39]. Крім того, заміщення реальної міжособистісної комунікації на онлайн-

взаємодію може призводити до формування емоційної депривації, яка характеризується відчуттям пустоти й поглибленням переживання самотності, що породжує розрив між номінальною кількістю друзів у соціальних мережах та реальним емоційним задоволенням від таких стосунків.

Одним із найсерйозніших деструктивних чинників сучасного цифрового простору стає кібербулінг, який у наших реаліях набуває масштабів своєрідного «віртуального терору». Він завдає глибокої шкоди емоційній сфері підлітків, проникаючи навіть у їхнє приватне життя. Особливості онлайн-взаємодії, такі як анонімність агресора та постійна доступність жертви, сприяють тому, що психологічна травма від подібної форми цькування може бути значно сильнішою, ніж від її традиційних форм. У результаті дитина втрачає відчуття захищеності навіть у власному домі, що призводить до розвитку так званого «ефекту розгальмування». Відсутність візуальної взаємодії та реальності контактів дозволяє користувачам давати вихід прихованим проявам агресії, грубості й нетерпимості. Це породжує хронічне емоційне напруження, що знижує самооцінку, сприяє соціальній ізоляції, викликає депресивні думки і в деяких випадках може призвести до суїцидальних дій.

Поряд з очевидними загрозами кіберпростору існують і приховані ризики, серед яких особливе місце посідає феномен соціального порівняння. Незмінне стеження за ідеалізованими, частково вигаданими образами «успішного життя» інших людей у соціальних мережах поступово породжує у молоді почуття меншовартості й незадоволеності власними досягненнями. Цей ефект посилюється через тенденцію створення віртуального образу, що базується на компенсаторних механізмах та ідеалізованій версії себе. Усе це веде до спотворення сприйняття реальності та появи почуття емоційної депривації. Враження великої кількості дружніх контактів у мережі не здатне заповнити брак справжніх близьких взаємин, натомість лише поглиблюючи суб’єктивне відчуття самотності.

Соціально-психологічна деформація, зокрема пов’язана зі специфікою сучасного цифрового контенту, набуває нових форм, які мають суттєві наслідки для когнітивних та емоційних процесів особистості. Однією з таких форм є поступова трансформація мислення під впливом постійного споживання інформації у форматі коротких та фрагментованих повідомлень, характерних для новинних стрічок. Такий підхід до отримання даних сприяє розвитку феномену «кліпового мислення» та мозаїчного сприйняття реальності, які супроводжуються труднощами у фокусуванні уваги на складних або довготривалих завданнях. Окрім цього, проявляються психо-когнітивні ризики, зокрема так званий «ефект Google» або транзактивна пам’ять, коли індивід замість запам’ятовування самої суті інформації зберігає в пам’яті лише місце її розташування в мережі. Це веде до бідності внутрішніх інтелектуальних ресурсів особистості, а також зниження значущості безпосередньої взаємодії зі співрозмовником як важливим джерелом живого досвіду та знань.

Крім того, надмірний інформаційний потік, зокрема пов’язаний із тривожними новинами, демонстраціями руйнувань чи ознаками соціально-політичної нестабільності, зумовлює хронічне емоційне виснаження, особливо серед молоді. Це створює специфічний стан інформаційного перевантаження, що значно ускладнюється перебуванням у просторі постійної «інформаційної війни» і підпаданням під вплив маніпулятивних практик. У результаті посилюються почуття страху й тривожності, що негативно впливає на стан нервової системи підлітків. Дослідницькі дані свідчать, що тривале перебування в онлайн-просторі корелює зі зниженням здатності до емоційної рефлексії та саморегуляції. Механічне споживання цифрового контенту поступово витісняє глибокий аналіз власних емоційних переживань, що веде до формування поверхневого сприйняття емоційної реальності.

Однією з найбільш актуальних проблем нашого часу є стрімкий розвиток смарт-адикції, або залежності від гаджетів [37]. Цей феномен

супроводжується підвищеною дратівливістю, епізодами неконтрольованого гніву в разі відсутності доступу до мережі, а також постійною потребою перевіряти оновлення, повідомлення та повідомлення. Типовим проявом такого стану є

«синдром фантомного дзвінка», коли людина через страх пропустити інформацію реагує на будь-яку вібрацію чи звук, навіть якщо жодного реального повідомлення не було. Негативний вплив гаджетів на психіку доповнюється серйозними фізичними наслідками: порушенням якості та тривалості сну, погіршенням зору, а також розвитком так званого «синдрому надмірного використання», що проявляється болем у шийному відділі хребта, спині та зап’ястях [14] Заглиблення у віртуальний світ трансформує особистість і загострює екзистенційні проблеми, наголошуючи на необхідності системного підходу до профілактики, підтримки цифрової гігієни та формування збалансованих навичок взаємодії з технологіями.

У контексті сучасної цифрової епохи розвинення емоційного інтелекту стає не просто важливою навичкою, а ключовим захистом для психічного здоров’я людини від агресивного впливу цифрового середовища. Враховуючи той факт, що значна частина комунікацій і життєвих процесів перенесена в екрани смартфонів, усе частіше науковці використовують термін

«кіберемоційний інтелект». Він характеризує здатність людини не лише ідентифікувати власні та чужі емоції, але й ефективно їх управляти в умовах цифрової взаємодії, яка позбавлена переваг безпосереднього візуального контакту і можливості передати емоційні відтінки через інтонацію та невербальні сигнали.

Для підлітків це питання постає особливо гостро. Експериментально підтверджено, що юні користувачі з низьким рівнем емоційного розвитку стикаються з високими психологічними бар'єрами у реальному спілкуванні. Брак досвіду в розпізнаванні складних емоційних відтінків та страх перед непередбачуваністю живого діалогу створюють відчуття дискомфорту та

вразливості. Як наслідок, виникає парадоксальна ситуація: замість того, щоб вчитися долати ці труднощі в реальності, підлітки шукають порятунку у віртуальному світі.

Інтернет-простір стає для них своєрідним прихистком – місцем «втечі», де соціальні контакти здаються безпечнішими та контрольованішими. У цифровому вимірі можна поставити розмову на паузу, приховати справжні почуття за набором смайлів або зовсім перервати зв'язок одним кліком. Проте така ілюзія захищеності лише консервує внутрішні страхи, роблячи межу між

«я реальним» та «я віртуальним» дедалі глибшою. Саме тому зміцнення емоційного інтелекту є ключем до того, щоб молода людина могла повернутися до повноцінного життя, не боячись щирих почуттів та відкритого погляду співрозмовника.

Теоретичний аналіз сучасних соціокультурних процесів переконливо демонструє, що віртуальна комунікація перетворилася на один із ключових чинників, які впливають на трансформацію емоційної сфери молодого покоління. Сьогодні цифрові платформи функціонують не лише як засоби передачі інформації, а й як складні динамічні середовища, у яких формуються новітні моделі емоційної чутливості та соціальної взаємодії. З одного боку, ці платформи відкривають широку перспективу для самовираження й особистісного розвитку, дозволяючи молоді створювати та культивувати власну ідентичність, налагоджувати зв’язки з однодумцями в різних куточках світу та отримувати миттєву соціальну підтримку у формі схвалення. Водночас така безмежна доступність супроводжується низкою викликів і має певні негативні аспекти.

Перебування у межах цифрового середовища спричиняє специфічне емоційне навантаження, яке нерідко стає джерелом внутрішніх конфліктів і навіть психоемоційних криз. Дослідницькі дані свідчать про зростання рівнів депресивних станів і тривожності, що часто є наслідком соціального порівняння та страху «залишитися за межами потокових подій» [13]. Крім

того, віртуальне середовище може зумовлювати серйозну деформацію особистої ідентичності: прагнучи відповідати ідеалізованим цифровим образам і стандартам, підлітки нерідко втрачають зв’язок зі своїм автентичним

«Я», що веде до заміщення реальних емоційних переживань сконструйованими реакціями.

У сучасних умовах збереження емоційного благополуччя вимагає не відмови від технологій, а переосмислення підходів до їх використання. Головною стає потреба в усвідомленому розвитку медіаграмотності, яка охоплює не лише технічні аспекти, але й вміння підтримувати емоційний баланс. Ключовою навичкою стає цифрова саморегуляція: здатність вчасно помічати ознаки екраного виснаження, фільтрувати шкідливий контент і свідомо обмежувати тривалість онлайн-активності. Центральним викликом епохи лишається пошук гармонії між цифровим світом та багатоликим справжнім життям, у якому емоції продовжують бути щирими, безпосередніми та непідконтрольними алгоритмам [43].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ МОЛОДІ

2.1. Програма та методи емпіричного дослідження (характеристика бази та вибірки)

Емпіричний етап дослідження спрямований на комплексну перевірку теоретичних положень щодо характеру впливу соціальних мереж на самооцінку та складні процеси конструювання ідентичності сучасної молоді. В умовах прискореної цифровізації соціальні платформи перестають бути просто інструментами комунікації, трансформуючись у специфічну соціокультурну среду, яка активно формує поведінкові та емоційні моделі особистості [50]. Центральним завданням цього етапу є виявлення того, як віртуальна взаємодія, з її акцентом на візуальній презентації та публічному схваленні, корелює з рівнем самоповаги та цілісністю «Я-концепції» студента. Програмадослідження побудована як цілісна, логічно послідовна система , що охоплює кілька взаємопов'язаних фаз, кожна з яких забезпечує надійність та валідність отриманих результатів:

1. Підготовка діагностичного інструментарію. Цей етап передбачав ретельний відбір та адаптацію методик, що дозволяють охопити як когнітивні (рівень самооцінки), так і поведінкові (інтенсивність використання мереж, ознаки залежності) аспекти проблеми. Вибір інструментів, таких як шкала Розенберга та адаптовані тести на інтернет-адикцію, зумовлений їхньою високою діагностичною цінністю в українському культурному контексті [41].
2. Формування репрезентативної вибірки. Для дослідження було обрано цільову групу із 50 студентів Уманського національного університету (факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури).

Використання стратегії цілеспрямованого відбору дозволило залучити респондентів, які перебувають у сенситивному періоді пізньої юності.

3. Безпосередній збір даних. Процедура проводилася з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності, що є критично важливим для отримання щирих відповідей щодо суб'єктивного переживання психологічного благополуччя та емоційних реакцій на онлайн-контент. Онлайн-формат збору даних за допомогою Google Forms дозволив мінімізувати вплив зовнішніх відволікаючих факторів та забезпечити комфортний темп заповнення опитувальників..
4. Статистична обробка та інтерпретація. Одержання масиву даних піддається кількісному та якісному аналізу. Використання методів математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона, регресійний аналіз) дозволяє не тільки зафіксувати фактичний стан самооцінки молоді, а й встановити статистично значущі зв'язки та причинно-наслідкові залежності між годиною, проведеною онлайн, та коливаннями рівня тривожності чи впевненості у собі [33].

Такий системний підхід дозволяє розглянути соціальні мережі не просто як фон, а як активний фактор трансформації ідентичності , що може виступати як ресурсом для саморозвитку, так і джерелом психологічних ризиків.. Запропонована програма забезпечує перехід від описового аналізу до глибинного розуміння механізмів «цифрового Я» сучасного студента.

Базою проведення емпіричного дослідження було обрано Уманський національний університет , який є одним із провідних освітніх та наукових центрів, що дозволяє залучити до опитування репрезентативну вибірку сучасної молоді. Вибір саме цього закладу вищої освіти зумовлений тим, що він акумулює значну кількість студентів, які перебувають у сенситивному періоді пізньої юності та ранньої дорослості. Саме цей віковий етап характеризується інтенсивним пошуком автентичної ідентичності, формуванням цілісної «Я-концепції» та підвищеною чутливістю до

соціального схвалення..

Даний навчальний заклад забезпечує репрезентативну среду для вивчення студентської молоді , оскільки вона становить одну з найбільш залучених груп користувачів сучасних соціальних медіа та цифрових платформ (Instagram, TikTok, Facebook, Telegram тощо). Для сучасного студента віртуальний простір перестав бути просто технічним засобом зв'язку, трансформувавшись у специфічну соціокультурну среду, де відбувається активна соціалізація, обмін досвідом та конструювання віртуального «Я».

Обґрунтованість вибору бази дослідження підкріплюється наступними факторами: високий рівень цифрової активності (студентство УНУ інтегрує соціальні мережі у всі сфери своєї життєдіяльності – від освітнього процесу та пошуку інформації до самопрезентації та побудови міжособистісних відносин), процеси ідентифікації (університетська середовище є мікромоделлю суспільства, де соціальні мережі виступають «дзеркальним Я», через яке студенти отримують зворотний зв'язок у вигляді лайків та коментарів, що безпосередньо корелює з їхньою самооцінкою), специфіка професійної підготовки (залучення до вибірки студентів факультету соціально-психологічного освіти та фізичної культури забезпечує високу якість даних. Майбутні фахівці соціономічних професій володіють вищим рівнем саморефлексії та здатністю до аналізу власних емоційних станів, що робить результати дослідження більш глибокими та валідними).

Таким чином, Уманський національний університет створює необхідні умови для вивчення того, як соціальні мережі впливають на трансформацію ціннісних орієнтирів та психологічне благополуччя особистості в умовах прискореної цифровізації.. Отримані на цій базі результати можуть бути екстрапольовані на загальну сукупність української студентської молоді, оскільки відображають типові паттерні поведінки та психологічні реакції сучасного покоління «цифрових мешканців».

Вибіркову сукупність дослідження становили 50 студентів факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету. Залучення саме цієї категорії респондентів є науково обґрунтованим кроком, оскільки їхня майбутня професійна спрямованість у соціономічній сфері передбачає розвинені навички саморефлексії, емоційного інтелекту та критичного мислення. Це забезпечує високий рівень усвідомлення ними психологічних аспектів міжособистісної взаємодії та здатності до глибокого аналізу власних станів, що виникають у процесі перебування у віртуальному просторі.. Для майбутніх фахівців соціальні платформи виступають не лише засобом розваг, а й інструментом професійного самовизначення та конструювання ділового іміджу.

Вибірка була структурована за ключовими параметрами:

- Віковий діапазон респондентів (від 17 до 23 років) охоплює періоди пізньої юності та ранньої дорослості, що є найбільш інтенсивними етапами особистого розвитку. Згідно з психологічними теоріями, цей вік характеризується «кризою ідентичності», коли молодий чоловік активно експериментує з різними соціальними ролями та стилями поведінки для пошуку свого місця у світі.. Саме в цей період «Я-концепція» є найбільш сензитивною до зовнішніх оцінок, а соціальні мережі стають специфічним «соціальним зеркалом», що відображає рівень суспільного визнання та впливає на формування автентичної ідентичності.
- Гендерний склад вибірки був сформований на засадах паритетності (дотримання балансу між кількістю юнаків та дівчат), що є важливим для отримання об'єктивних та валідних результатів. Такий підхід дозволяє врахувати специфічні гендерні особливості: зокрема, встановлено, що дівчата часто виявляють вищу емоційну вразливість до соціальних порівнянь у мережі та більшу залежність від показників схвалення (лайків та коментарів), тоді як юнаки можуть частіше використовувати мережі для самоствердження та демонстрації досягнень [10].

- Параметр активності у мережі підтверджує, що всі учасники є «цифровими мешканцями», які інтегрують платформи Instagram, TikTok, Telegram та Facebook у свою щоденну життєдіяльність. Оскільки більшість представників сучасної молоді проводити онлайн значну частину години (часто понад 3–5 годин на день), віртуальна среда трансформується для них у первинний простір соціалізації та основний джерело емоційної підтримки. Висока інтенсивність використання мереж респондентами дозволяє виявити кореляції між тривалістю перебування онлайн та динамікою психологічного благополуччя особистості..

Таким чином, сформована вибірка є репрезентативною моделью сучасної студентської молоді, чия ідентичність та самооцінка конструюються в умовах безперервної цифрової взаємодії.

Для досягнення мети дослідження було розроблено комплексну діагностичну стратегію, яка інтегрує кількісні та якісні підходи до збору й аналізу первинних даних. Таке поєднання методів дозволяє не лише зафіксувати статистичні закономірності (масштаби та частоту використання платформ), а й глибше розкрити суб'єктивні переживання студентів, їхні мотиви та особливості трансформації особистості в цифровому просторі.

Методичний інструментарій дослідження включав такі компоненти:

1. Авторська анкета («Соціальні мережі та Я») виступила як базовий інструмент для первинного збору інформації та формування цифрового профілю респондента. Вона була розроблена для отримання детальних демографічних характеристик, визначення пріоритетних платформ (Instagram, TikTok, Telegram тощо) та аналізу інтенсивності онлайн-активності студентів. Окремий блок запитань був спрямований на виявлення суб’єктивного ставлення молоді до цифрового середовища, що дозволило оцінити рівень усвідомлення ними впливу віртуальної взаємодії на власну життєдіяльність та емоційний стан (Додаток А).
2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) була

застосована для вимірювання рівня глобальної самооцінки та загальної самоповаги особистості [7]. Методика включає 10 тверджень, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою, що дає змогу виявити ступінь позитивного або негативного ставлення студента до самого себе. Використання цього інструменту в контексті соціальних мереж дозволило встановити, наскільки самоцінність молоді є залежною від зовнішніх атрибутів цифрового визнання (лайків, коментарів, кількості підписників) та схильною до коливань під впливом соціального порівняння з «ідеальними» віртуальними образами (Додаток Б).

3. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (адаптований) використовувався як інструмент самодіагностики для виявлення ознак проблемного використання мережі [37]. Адаптація методики до умов соціальних медіа дозволила зафіксувати симптоми «цифрової адикції», такі як втрата контролю над часом, проведеним онлайн, почуття роздратування при неможливості виходу в мережу та нехтування реальними соціальними зв’язками. Дослідження цього аспекту є критичним, оскільки високий рівень залежності безпосередньо корелює з погіршенням психологічного благополуччя та деформацією реальної соціалізації молоді (Додаток В).
4. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича була залучена для аналізу глибинних структур ідентичності через систему термінальних (цілі життя) та інструментальних (засоби досягнення) цінностей [46]. Даний інструмент дозволив дослідити, як під впливом віртуального простору відбувається трансформація ціннісної ієрархії студентів. Зокрема, аналізувалося посилення значущості таких орієнтирів, як «суспільне визнання», «цікаве життя» та «компетентність», що часто стають домінуючими в умовах постійної демонстрації успіху в соціальних медіа, витісняючи традиційні ціннісні моделі (Додаток Г).

Застосована програма методів забезпечила високу надійність отриманих результатів, дозволивши розглянути проблему впливу соціальних мереж як багатовимірний процес, що зачіпає когнітивну,

емоційну та поведінкову сфери особистості студента.

Процес реалізації емпіричного дослідження було структуровано у три логічно послідовні етапи, кожен з яких забезпечував наукову обґрунтованість та надійність отриманих результатів.

На першому, підготовчому етапі, було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури, що дозволило уточнити психологічну природу самооцінки та особливості її трансформації в умовах цифрової взаємодії. На основі теоретичного аналізу було визначено критерії формування вибірки, що охопила студентів у сенситивному періоді пізньої юності, для якого характерним є інтенсивний пошук ідентичності та підвищена чутливість до соціальних оцінок. Особливу увагу було приділено підбору валідного психодіагностичного інструментарію, здатного зафіксувати як когнітивні (самооцінка), так і поведінкові (інтернет-залежність) параметри особистості. Вибір таких методик, як шкала Розенберга та адаптовані тести на адикцію, зумовлений їхньою високою діагностичною цінністю та відповідністю українському соціокультурному контексту.

Другий, процедурний етап, був присвячений безпосередньому збору емпіричних даних серед студентів Уманського національного університету. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що дозволило забезпечити високий рівень анонімності та мінімізувати вплив дослідника на щирість відповідей респондентів. Такий формат взаємодії є найбільш адекватним для вивчення «цифрових мешканців», оскільки він відтворює їхнє природне середовище комунікації та дозволяє респондентам працювати у зручному для них темпі. У ході процедури суворо дотримувалися етичні принципи психологічного дослідження, зокрема добровільність участі та конфіденційність персональної інформації.

На третьому, аналітичному етапі, здійснювалася систематизація та кількісна обробка отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики. Для встановлення характеру та сили зв’язку між

активністю у мережах та показниками самооцінки було використано кореляційний аналіз Пірсона. Порівняння результатів груп із різним рівнем залученості до віртуального простору проводилося за допомогою t-критерію Стьюдента, що дало змогу виявити статистично значущі відмінності у їхньому психологічному благополуччі. Завершальним кроком стала якісна інтерпретація даних та формулювання вичерпних висновків щодо ролі соціальних медіа як чинника трансформації ідентичності.

Запропонована програма забезпечує всебічне вивчення взаємозв'язку між цифровою активністю студентів та їхньою «Я-концепцією», що створює необхідне підґрунтя для розробки прикладних рекомендацій щодо психологічної підтримки та профілактики деструктивних станів у сучасну цифрову епоху.

2.2. Аналіз результатів діагностики рівнів самооцінки та особливостей ідентичності користувачів соціальних мереж

Реалізація запропонованої програми емпіричного дослідження стала ключовим етапом переходу від теоретичної концептуалізації до практичного вивчення складних механізмів функціонування особистості в умовах всепроникної цифровізації. Емпіричне дослідження було проведено на базі Уманського національного університету, який, як провідна освітня установа, об'єднує значну кількість студентської молоді. Особливу цінність університет представляє завдяки специфіці вікової групи своїх вихованців, які знаходяться у найбільш сенситивній фазі формування ідентичності – це періоди пізньої юності та ранньої дорослості.

У рамках дослідження було здійснено комплексний аналіз даних, отриманих від 50 студентів факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури. Зазначений аналіз дозволив не лише зафіксувати окремі емпіричні факти, але й виявити латентні закономірності впливу віртуальної взаємодії на модифікацію внутрішнього світу молоді. Вагомість цієї вибірки

зумовлена її специфікою: майбутні психологи та педагоги характеризуються високим рівнем саморефлексії та розвиненим емоційним інтелектом, що надав змогу досягти глибокого розуміння їхніх персональних переживань у контексті досвіду, пов'язаного з діяльністю в цифровому середовищі.

Початковим етапом інтерпретації результатів дослідження стало формування інтегрованого портрета сучасного «цифрового мешканця». На основі даних, здобутих за допомогою авторської анкети та шкали активності, було встановлено, що для вибраної групи респондентів соціальні мережі, такі як Instagram, TikTok, Telegram та Facebook, перестали виконувати функцію просто технічного доповнення реальності. Вони набули статусу центрального простору соціалізації, ставши фундаментальним джерелом емоційної підтримки та самовираження.

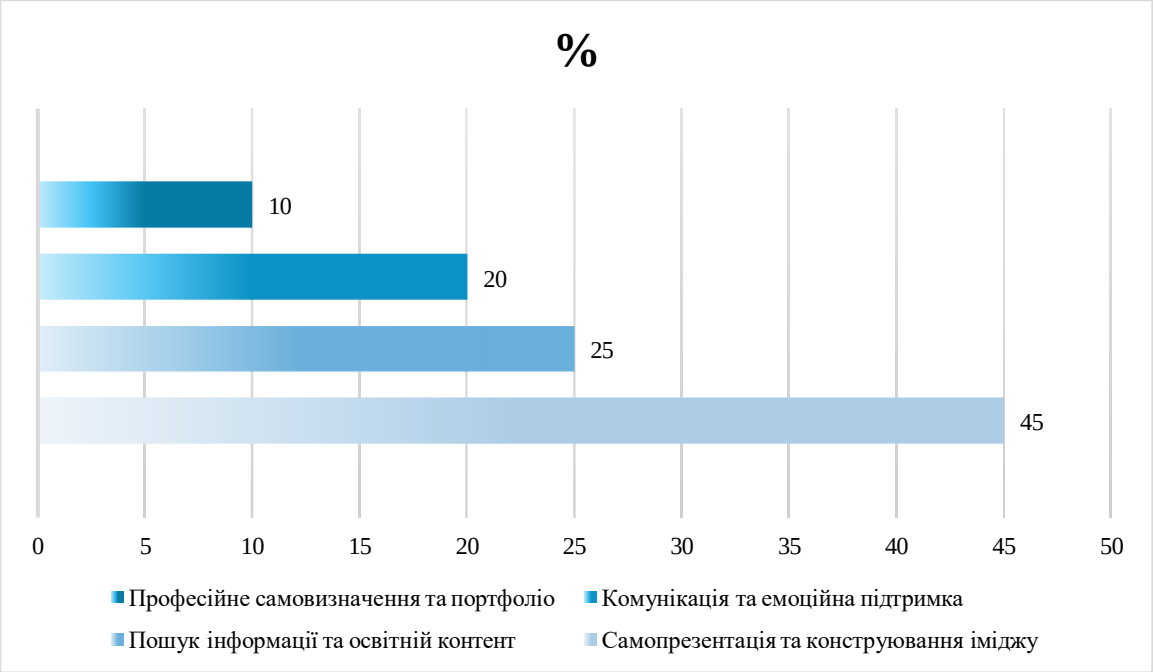
Показник	**Характеристика**	**Значення / Розподіл**	**Обґрунтуванн за джерелами**
Віковий діапазон	Пізня юність та рання дорослість	17 – 23 роки	Період інтенсивного пошуку ідентичності
Гендерний склад	Паритетність (Юнаки / Дівчата)	50% / 50%	Врахування гендерної вразливості до оцінок
Час онлайн	Щоденна активність у мережах	3–5+ годин	Стан «безперервної цифрової взаємодії»
Пріоритетні платформи	Мультиплатформеність	Instagram, TikTok, Telegram	Основні канали віртуального «Я»

Таблиця 2.1. Соціально-демографічна структура та параметри цифрової активності респондентів

Результати дослідження свідчать, що студенти приділяють значну увагу формуванню свого цифрового образу, інвестуючи у цей процес суттєві часові та емоційні ресурси. Виявлено, що середній час перебування респондентів в онлайн-просторі перевищує 3–5 годин на добу, що перетворює соціальні мережі на своєрідне «соціальне дзеркало». Саме через механізми суспільного схвалення, такі як лайки, коментарі або кількість

підписників, молодь отримує постійний зворотний зв’язок, який демонструє прямий вплив на рівень їхньої самооцінки та усвідомлення особистої значимості.

З метою наочної демонстрації того, як саме студенти УНУ пріоритезують використання соціальних мереж у своєму житті, було створено діаграму. Її побудова здійснена на базі якісного аналізу анкетного опитування, який дозволяє глибше дослідити специфіку онлайн-активності молоді.



Малюнок 2.1. Домінуючі мотиви використання соціальних платформ

Такий розподіл підтверджує думку, що ключовим завданням студента в онлайн-просторі є демонстрація власного «Я». Проте цей процес має двоїстий характер: з одного боку, мережі слугують інструментом для особистісного розвитку та професійного вдосконалення, а з іншого – стають джерелом психологічних ризиків, зокрема залежності від зовнішніх оцінок і коливань рівня самоповаги.

Особливу увагу в рамках аналізу було приділено молоді вікової

категорії 17–23 років, яка є найбільш схильною до соціального порівняння. У цей період

«Я-концепція» ще не набула остаточної стабільності, тому постійне зіставлення себе з «ідеалізованими» образами життя інших користувачів на таких платформах, як Instagram чи TikTok, може провокувати внутрішньоособистісні конфлікти та навіть кризи ідентичності.

Продовжуючи аналіз емпіричних даних, зосередимо увагу на результатах, отриманих за допомогою основних діагностичних інструментів – шкали самооцінки Розенберга та тесту інтернет-залежності Кімберлі Янг. Ці методики дозволили глибше дослідити когнітивні та поведінкові характеристики студентів УНУ в контексті їхньої цифрової активності.

Шкала Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) дала можливість оцінити загальний рівень самоповаги студентів і їхнє ставлення до власного

«Я». Виявлено, що самооцінка сучасної молоді є динамічною та схильною до впливів віртуального середовища. Соціальні мережі, виступаючи своєрідним

«соціальним дзеркалом», часто формують уявлення про себе у студентів через призму зовнішнього цифрового схвалення, що впливає на їхнє почуття власної цінності та самопозиціонування.

Рівень самооцінки	**Характеристика прояву**	**Частка респондентів (%)**
Високий	Стійка самоповага, впевненість у власних силах, низька залежність від «лайків».	25%
Середній	Адекватне сприйняття собі, проте присутня чутливість до критики у коментарях.	55%
Низький	Негативне ставлення до себе, гостра потреба у віртуальному підтвердженні значущості.	20%

Таблиця 2.2. Розподіл рівнів самооцінки респондентів

Дослідження виявило, що респонденти з середнім і низьким рівнем самооцінки схильні до соціального порівняння з «ідеальними» віртуальними

образами. Постійне споглядання відредагованого та успішного контенту інших користувачів викликає почуття власної неповноцінності, що тісно пов'язане з коливаннями самооцінки [15]. У студентів із нестабільною самооцінкою соціальні мережі нерідко стають способом компенсувати реальні невдачі шляхом формування більш привабливого «цифрового Я».

Аналіз поведінкових проявів за допомогою адаптованого тесту Кімберлі Янг продемонстрував ознаки проблемного використання цифрових платформ серед студентської молоді. Встановлено, що надмірна взаємодія в онлайн-середовищі часто виходить за межі раціонального підходу, набуваючи рис

«цифрової залежності».



Малюнок 2.2. Профілі використання мережі та прояви адитивної поведінки

Аналіз отриманих даних засвідчує, що високий рівень залежності від цифрових технологій супроводжується низкою негативних психологічних проявів. До таких наслідків належать:

1. Порушення часової саморегуляції: Особи, переважно студенти,

витрачають понад 3–5 годин на день в режимі онлайн, часто з втратою відчуття часу та нездатністю його раціонально контролювати.

2. Емоційна нестабільність: Виникнення почуттів роздратування та тривожності у разі обмеженого доступу до мережі свідчить про значний ступінь інтеграції цифрових платформ у структуру психологічного комфорту та стабільності.

3. Дестабілізація соціальної взаємодії: Респонденти, які демонструють ознаки залежності, мають тенденцію до заміни реальних міжособистісних стосунків віртуальними контактами, що в свою чергу призводить до зниження та послаблення навичок безпосереднього спілкування.

Застосування методу кореляційного аналізу за Пірсоном дозволило виявити статистично значущі зв’язки між тривалістю часу, проведеного в режимі онлайн, та рівнем самоповаги. Зокрема, було встановлено негативну кореляцію: із збільшенням кількості годин, проведених на платформах Instagram або TikTok (понад п'ять годин на добу), спостерігається тенденція до зниження рівня глобальної самооцінки та підвищення рівня тривожності [48]. Варто наголосити на важливості гендерного аспекту в аналізованих залежностях. Дані свідчать, що дівчата характеризуються більшою емоційною вразливістю до оцінювальних показників соціальних мереж, таких як кількість «лайків» чи коментарів. Натомість активність юнаків у цифровому просторі частіше орієнтована на самоствердження шляхом демонстрації власних досягнень. Таким чином, можна зробити висновок, що соціальні мережі виступають не лише фоновим елементом у житті студентів, але й важливим чинником, який формує їхню ідентичність. Вони одночасно є як ресурсом для розвитку, так і джерелом потенційних психологічних ризиків.

Емпіричне дослідження, проведене за методикою М. Рокича, показало, що соціальні мережі займають роль не лише засобу комунікації, але й потужного чинника, який впливає на трансформацію ціннісної системи молоді. Результати аналізу підтверджують тенденцію до поступового

витіснення традиційних моделей цінностей новими орієнтирами, зумовленими феноменом «цифрового Я» та прагненням до публічного схвалення.

Особливу увагу привертає зміна пріоритетів у системі ціннісної ідентичності студентів. У нижченаведеній ієрархії представлено узагальнені орієнтири, які були виокремлені на основі дослідження вибірки з 50 студентів Уманського національного університету.

Згідно з представленими даними, ключове значення сьогодні набуває цінність «суспільного визнання», що пояснюється особливостями вікового періоду респондентів у межах 17–23 років. У цей час «Я-концепція» молодої людини відзначається підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок, а соціальні мережі відіграють роль своєрідного «соціального дзеркала», через яке формується самооцінка.

Ранг	Термінальні цінності (Цілі життя)	Характер впливу соціальних мереж
1	Суспільне визнання	Потреба у постійному підтвердженні значущості через лайки та коментарі.
2	Цікаве життя	Орієнтація на демонстрацію яскравого, насиченого контенту та віртуальний успіх.
3	Компетентність	Використання профілю як інструменту професійного самовизначення та ділового іміджу.
4	Свобода	Можливість анонімного експериментування з різними ролями та стилями поведінки.

Таблиця 2.3. Пріоритетні ціннісні орієнтири студентів у контексті цифрової взаємодії

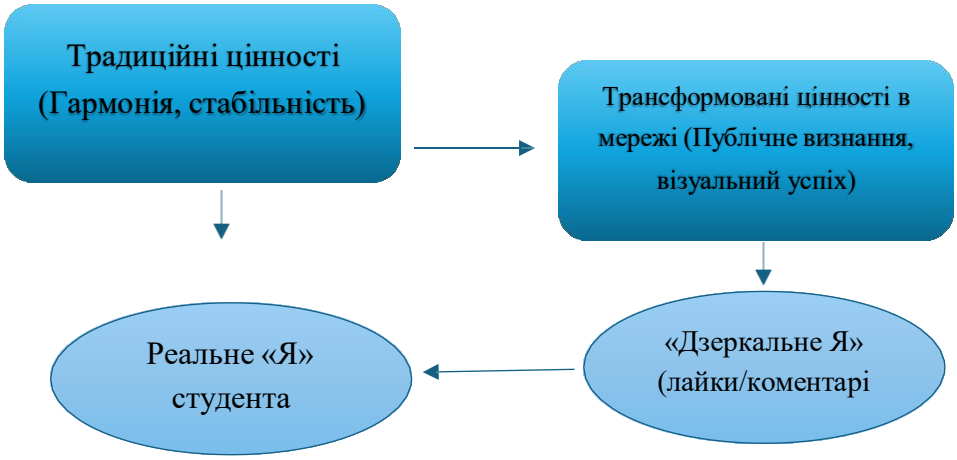
Результати аналізу термінальних цінностей вказують, що прагнення до

«цікавого життя» часто визначає поведінку користувачів в інтернеті. Значна частина студентів присвячує більше 3–5 годин щодня створенню візуально привабливого образу. Це, у свою чергу, іноді спричиняє конфлікт між реальним і уявним «Я». Подібна тенденція підтверджує думку, що

віртуальне середовище активно впливає на емоційний складник особистості, зміщуючи акцент із внутрішнього світу людини на зовнішній прояв [40].

Щодо інструментальних цінностей, слід зазначити, що високий пріоритет категорії «компетентність» серед студентів факультету соціально-психологічної освіти свідчить про прагнення раціонально використовувати мережеві ресурси для досягнення професійного становлення та зростання. Проте результати якісного аналізу показують, що цей акцент нерідко переплітається із тенденцією до формування ефективного «цифрового фасаду», який може маскувати глибинні почуття внутрішньої невпевненості.

Для більш переконливого ілюстрування змін у структурі ціннісних орієнтацій доцільним є використання наступної моделі:



Малюнок 2.3. Вплив цифрового середовища на динаміку ціннісних орієнтирів

Грунтовна інтерпретація результатів за методикою М. Рокича свідчить про те, що процес цифровізації сприяє певній «екстерналізації» цінностей. Ціннісна ієрархія стає більш гнучкою та залежною від групових норм і правил віртуальної спільноти. У контексті «кризи ідентичності» це може мати два напрями впливу: з одного боку, створювати можливості для саморозвитку, а з іншого – стати джерелом психологічних загроз, включаючи спотворення реальної соціалізації.

Ціннісна система студентів УНУ відображає переважно характерні поведінкові моделі «цифрових мешканців», у яких віртуальний простір відіграє ключову роль як основний майданчик для підтвердження особистісних цілей і прагнень.

На фінальному етапі аналізу зібраних даних застосовано методи математичної статистики з метою визначення глибинних відмінностей у самосприйнятті студентів. Основним інструментом для порівняння слугував t-критерій Стьюдента, що дав змогу проаналізувати взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя, самооцінкою та різною мірою залученості до соціальних мереж.

Результати порівняння груп показали, що інтенсивність онлайн-активності впливає не лише на емоційний стан, але й виступає важливим фактором, який визначає цілісність особистості. Зокрема, студенти, що витрачають понад 5 годин на день на соціальні мережі, демонструють помітно вищий рівень тривожності та нестабільність самооцінки у порівнянні зі своїми ровесниками з помірним ступенем залученості.

Параметр порівняння	**Група з помірною активністю (до 3 років)**	**Група з високою активністю (понад 5 рік)**	**Рівень значущості (p)**
Стійкість самооцінки	Висока (автономність від оцінок)	Низька (залежність від лайків)	$p<0,05$
Цілісність ідентичності	Орієнтація на автентичне «Я»	Схильність до ролевого експериментування	$p < 0,01$
Психологічне благополуччя	Стабільне	Схильність до тривожних станів	$p<0,05$

Таблиця 2.4. Порівняльна характеристика груп за рівнем залученості (за t-критерієм Стьюдента)

Результати цього дослідження підтверджують, що інтенсивна активність на соціальних платформах володіє двоїстою природою. По-перше, вона слугує значущим ресурсом для саморозвитку. Студенти, зокрема ті, що готуються до соціономічних професій, використовують ці мережі для

професійної орієнтації, збагачення інформацією та створення позитивного іміджу у сфері ділового спілкування.

Однак, надмірне залучення до віртуального світу супроводжується суттєвими психологічними ризиками. Серед найкритичніших є виникнення

«кризи ідентичності», що особливо характерна для осіб у віковому діапазоні від 17 до 23 років. У прагненні отримати публічне схвалення, молоді люди починають експериментувати з різноманітними віртуальними ролями. Це часто призводить до «розмивання» реального образу й втрати зв'язку із власною автентичністю.

Зібрані дані свідчать про те, що соціальні мережі, такі як Instagram, TikTok, Facebook та Telegram, еволюціонували з простої зовнішньої сцени життєдіяльності до специфічного соціокультурного середовища, яке активно впливає на формування структури особистості.



Малюнок 2.4. Модель впливу цифрового середовища на «Я-концепцію» студента

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що сучасна молодь як

покоління «цифрових мешканців» потребує особливої уваги з боку психологічних служб. Встановлені зв’язки між часом, проведеним онлайн, та змінами в рівні впевненості у собі створюють вагому наукову основу для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Основні напрями таких програм мають включати:

- Розвиток умінь саморефлексії та критичного мислення в умовах цифрового середовища.
- Профілактику залежності від інтернету та ризиків порушення соціалізації.
- Підтримку становлення автентичної ідентичності без впливу залежності від онлайн-схвалення.

Таким чином, результати емпіричних досліджень не лише допомагають зрозуміти механізми роботи концепції «цифрового Я», але й визначають практичні шляхи зміцнення психологічного благополуччя молоді в умовах стрімкої цифровізації суспільства.

2.3. Дослідження взаємозв’язку між інтенсивністю перебування у віртуальному просторі та показниками самоставлення особистості

Дослідження взаємозв'язку між тривалістю перебування у віртуальному середовищі та якісними характеристиками самоставлення дає змогу глибше зрозуміти складні процеси трансформації «Я-концепції» сучасної молоді. Результати емпіричних досліджень демонструють наявність виразного кореляційного зв’язку: зі збільшенням часу, проведеного студентами у соціальних мережах, спостерігається зниження рівня їхньої самоповаги та впевненості у собі. Це вказує на те, що віртуальне середовище виступає не лише місцем для дозвілля, а й потужним чинником, який через цифрову активність значною мірою змінює внутрішні уявлення особистості про саму себе.

Аналізуючи соціальні мережі як своєрідне «соціальне дзеркало»,

можна виділити кілька важливих механізмів формування відчуття власної значущості:

- Механізм соціальної валідації через зворотний зв’язок. Сучасні студенти оцінюють свій статус і вагомість у мережі за допомогою системи вподобань, коментарів і кількості підписників, які виступають маркерами суспільного схвалення. Позитивна реакція аудиторії тимчасово підвищує суб’єктивне відчуття успіху, тоді як низький рівень активності викликає тривогу й фрустрацію.
- Конструювання «ідеального Я» через самопрезентацію. Соцмережі надають користувачам можливість створювати ідеалізовану версію себе, акцентуючи увагу лише на позитивних моментах життя та корекції зовнішнього вигляду. Таким чином виникає ілюзія контролю над власним образом, а цифрова ідентичність стає надбудовою над реальністю, часто віддаляючись від справжньої особистості.
- Процеси соціального порівняння. У пошуках орієнтирів студенти регулярно зіставляють своє реальне життя з ретельно відредагованими профілями інших. Подібні порівняння нерідко мають висхідний характер: перегляд чужих досягнень чи ознак «розкішного життя» може викликати почуття меншовартості й незадоволення власними здобутками, що безпосередньо впливає на зниження самооцінки.

Ці механізми демонструють глибокий вплив соціальних мереж на психологічний стан і самоусвідомлення молоді.

Трансформація самоконцепції людини за вказаних умов характеризується посиленням внутрішньої напруги, що виникає внаслідок суттєвого дисонансу між актуальним «Я» і «ідеалізованим Я» (зокрема, його цифровою проєкцією). Такий відрив веде до формування стійкого психологічного дискомфорту та зростатиме залежність від зовнішнього схвалення. Молодь, яка проводить у соціальних мережах більше п’яти годин щоденно, демонструє підвищену схильність до самозвинувачення й

емоційної вразливості, адже їхня самооцінка втрачає стійкість і напряму залежить від віртуальної оцінки з боку інших.

Таким чином, соціальні мережі перетворюються на середовище кіберсоціалізації, що спричиняє не лише зміни в комунікативних практиках, але й торкається основних структур особистості. Віртуальний простір стає ключовою платформою для процесів самоствердження та регуляції ставлення індивіда до себе.

Доведено, що перебування у цифровому середовищі понад 3–5 годин на добу суттєво змінює механізми самосприйняття студентів. Для багатьох віртуальний простір набуває домінантної ролі як базове середовище соціалізації, у якому емоційна підтримка та публічне визнання безпосередньо залежать від кількісних показників цифрової активності та успішності.

На підставі результатів опитування за тематикою «Соціальні мережі та Я» вдалося виокремити чіткі типології самоставлення респондентів відповідно до їхнього способу взаємодії з віртуальним простором.

рівень активності	**Час онлайн (щодня)**	**Частка (%)**	**Домінуюча характеристика «Я-концепції»**	**Психологічний стан**
Помірний	До 2 годин	20%	Стійка, автономна самооцінка	Психологічний комфорт, орієнтація на реальні успіхи
Високий	3-5 годин	45%	Лабільність, чутливість до порівнянь	«Ситуативне Я»: настрій залежить від лайків
Надвисокий	Понад 5 годин	35%	Залежність від публічного схвалення	Цифрова адикція, висока внутрішня напруга

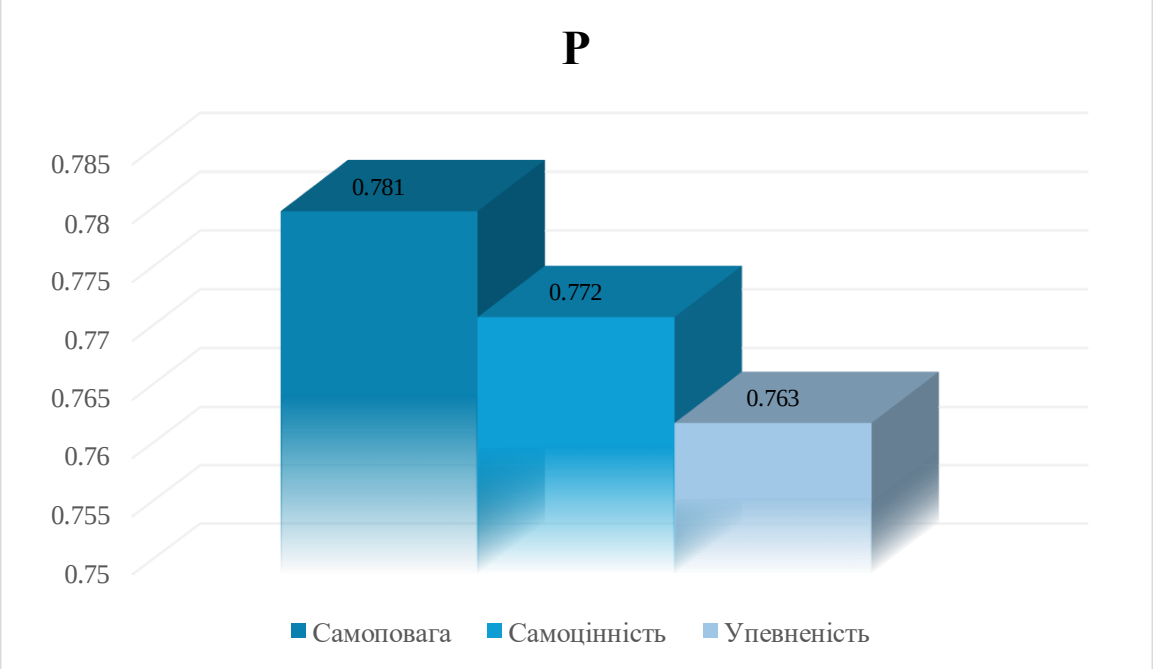
Таблиця 2.5. Динаміка самоставлення під впливом цифрової активності

Емпіричне дослідження, проведене із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ), демонструє, що тривале перебування в онлайн-просторі негативно впливає на збереження стабільності внутрішнього «Я».

Для молоді віком від 17 до 23 років, періоду активного формування

самоідентичності, соціальні мережі часто виконують функцію зворотного зв'язку, який впливає на побудову «Я-ідеального».

- Механізм соціальної валідації: Кількість підписників і лайків слугує своєрідним індикатором соціальної значущості. Якщо очікуваний рівень реакцій не досягається, це нерідко спричиняє відчуття соціальної ізоляції, провини та самозвинувачення.
- Пастка соціального порівняння: Близько 45% молодих людей тільки зрідка свідомо порівнюють себе з іншими, а 25% роблять це постійно. Вони орієнтуються на ідеалізовані образи «успішного життя», які регулярно демонструються на платформах на кшталт Instagram чи TikTok.



Малюнок 2.5. Сила взаємозв'язку між годинами онлайн та деструкцією самооцінки

- Розрив між «Я-реальним» і «Я-цифровим»: Часте використання фільтрів та редагування фотографій (про що повідомляє 55% опитаних) сприяє формуванню дисбалансу між реальним я та його ідеалізованим цифровим образом [18]. Це лише посилює внутрішню напругу, про що

свідчить високий кореляційний зв’язок (ρ = 0,760) з незадоволенням зовнішністю. Таким чином, постійна залученість у віртуальну взаємодію знижує здатність особистості до об’єктивної саморефлексії. Самооцінка стає залежною від зовнішніх факторів – думки віртуальних глядачів набувають домінантного значення, витісняючи внутрішні ціннісні орієнтири.

Дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю онлайн-активності та рівнем глобальної самооцінки за методикою Розенберга демонструє ключову уразливість сучасної молоді перед впливом цифрового середовища. Статистичний аналіз із використанням коефіцієнтів Спірмена й Пірсона засвідчує, що тривала віртуальна взаємодія може функціонувати як сильний дестабілізуючий фактор для емоційного та психологічного балансу особистості.

Якщо розглянути глибинний механізм впливу, стає очевидним, що перевищення порогового рівня 5 годин активності в мережі провокує різке зниження показників самооцінки. Проблема полягає не лише у тривалості перебування онлайн, але й в трансформації внутрішнього діалогу, який поступово втрачає стабільність через надмірне споживання інформації та нерегульовану взаємодію у цифровому просторі.

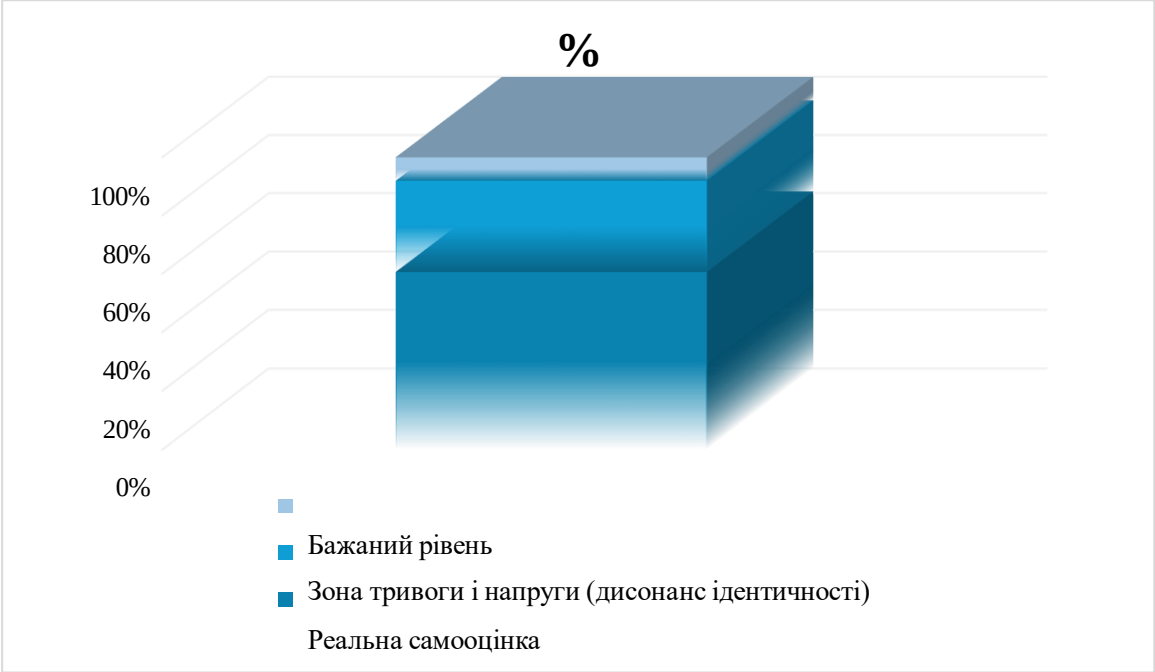
Це явище підкреслює важливість врахування психологічних аспектів цифрової поведінки, зокрема того, як структурована онлайн-активність здатна впливати на психоемоційний добробут сучасних користувачів.

Параметр (Шкала)	**Коефіцієнт кореляції (ρ)**	**Характер зв'язку**	**Психологічний наслідок**
Самоповага (Розенберг)	0.781	Сильний негативний	Зростання самозвинувачення, почуття «нікчемності»
Упевненість у собі	0.763	Сильний негативний	Страх прийняття рішень без віртуального схвалення
Незадоволення зовнішністю	0.760	Сильний позитивний	Дисморфофобія через фільтри та «ідеальні» фото

Таблиця 2.6. Показники статистичного зв'язку між годинами онлайн та деформацією «Я»

Для молоді віком від 17 до 23 років соціальні мережі дедалі більше перетворюються на платформу, де кожен прагне демонструвати лише ідеалізований аспект свого життя. Таке використання цифрового середовища породжує низку соціально-психологічних явищ, які впливають на формування особистості та її самооцінки.

Пастка ідеального образу. Учасники соціальних мереж зазвичай додають до своїх профілів виключно позитивні моменти: зображення досягнень, фотографії з подорожей чи ретельно відредаговані портрети, приховуючи при цьому будь-які реальні труднощі або моменти невдач. Це створює у спостерігача враження, ніби такий контент є загальноприйнятою нормою, що може спровокувати внутрішню кризу ідентичності та незадоволеність власним життям.



Малюнок 2.6. Розрив між «Я-реальним» та «Я-цифровим» (Зростання цього розриву (понад 20–30 балів) веде до втрати автентичного «Я» та формування «симулякру» особистості)

Концепція соціального дзеркала. Юнацтво часто зорієнтоване не на

саморефлексію чи особистісне зростання, а на реакцію аудиторії у вигляді оцінок та коментарів (лайків), які сприймаються як індикатори соціальної значимості. Відсутність очікуваної уваги чи схвалення стає чинником, що провокує емоційні спади, коливання самооцінки, аж до станів від ейфорії до депресії.

Таким чином, описана соціально-психологічна модель демонструє, як цифровий простір, спочатку створений з метою комунікації та інформаційного обміну, дедалі більше перетворюється на джерело потенційної психологічної деформації особистості.

Етап А: Від порівняння до залежності

Постійне залучення до соціального порівняння може ініціювати розвиток механізмів цифрової залежності, як це описано в теорії К. Янг. У такій ситуації особистість піддається впливу дофамінових стимулів, які виникають у відповідь на отримання схвалення, поступово замінюючи реальну соціалізацію її віртуальним аналогом.

Етап Б: Ризик втрати автентичності проти Ресурсу

- Спотворення процесу реальної соціалізації: Люди втрачають навички живого спілкування, а також відчувають тривожність у випадку відсутності смартфона ($\rho = -0{,}791$ за шкалою конфліктності).
- Ресурс для саморозвитку: Використання цифрових інструментів у навчальних цілях можливе лише за умов дотримання «цифрової гігієни» – обмеження часу до двох годин, уникаючи перетворення мереж на джерело пошуку визнання.

Висновок

Трансформація «Я-концепції» у віртуальному просторі має суперечливий характер: з одного боку, соціальні мережі надають можливість для самовираження, а з іншого – для 17,5% молоді, яка входить до групи ризику, вони можуть призводити до серйозної кризи самовідношення. Ця проблема потребує корекційного втручання та

стимулювання розвитку критичного мислення.

Дослідження ознак інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янг проливає світло на глибокі деструктивні процеси, які формуються в структурі особистості студента під впливом надмірного занурення у віртуальний простір. Висока залежність стає не просто питанням «витраченого часу», а перетворюється на серйозний чинник психологічної дезадатації, що порушує цілісність особистості та руйнує внутрішню гармонію.

Результати анкетування свідчать, що 40% молодих людей вже визнають існування у них інтернет-залежності, яка проявляється в неможливості контролювати витрачений на мережу час і супроводжується емоційною нестабільністю [22].

Ознака залежності	**Психологічний прояв**	**Наслідки для самоставлення**
Втрата контролю	Складність у регулюванні часу перебування в мережі	Почуття провини, зниження самокерівництва
Синдром відміни	Роздратування, тривога за відсутності доступу	Лабільність емоційної стійкості
Потік від реальності	Використання мережі для ігнорування проблем	Деформація реальної соціалізації
Пріоритет віртуального	Втрата інтересу до реального життя	Зростання внутрішньої напруги

Таблиця 2.7. Симптоматика інтернет-залежності за К. Янг та її вплив на психіку

Студенти, які демонструють ознаки залежності, часто проявляють схильність до формування так званого «цифрового фасаду» – ідеалізованого образу себе, побудованого на основі соціально бажаних якостей. Такий процес сприяє формуванню «простору симулякрів», де віртуальний образ набуває більшого значення, ніж їхня реальна ідентичність.



60 – «Я – реальне»< Зона внутрішнього конфлікту (дисонанс ідентичності) > 100 - «Я – цифровий»: ідеалізований фасад

Малюнок 2.7. Динаміка внутрішнього конфлікту при зростанні адикції

Дослідження засвідчило наявність значущих відмінностей у мотиваційних аспектах та емоційних реакціях між юнаками та дівчатами.

Параметр порівняння	**Дівчата (студентки)**	**Юнаки (студенті)**
Емоційна реакція	Висока вразливість до хейту та критики	Орієнтація на схвалення досягнень
Самопрезентація	Ретельне редагування зовнішності (фільтри)	Демонстрація статусу та компетентності
Соціальне порівняння	Схильність до висхідного порівняння.	Використання мереж для самоствердження
Ризик для самооцінки	Незадоволення тілом, дисморфофобія	Криза ідентичності через «неуспішність»

Таблиця 2.8. Гендерні особливості самопрезентації у соцмережах

Інтенсивне перебування в онлайн-просторі формує самоставлення особистості через принцип амбівалентності, що має як позитивні, так і негативні аспекти.

- Потенціал для зростання: Соціальні мережі створюють простір для експериментування з різними ролями, пошуку однодумців

та отримання емоційної підтримки у складних життєвих ситуаціях, таких як період пандемії. Вони стимулюють розвиток професійної ідентичності та створюють умови для творчого самовираження.

- Джерела загроз: Надмірна активність у соцмережах (понад 5 годин щодня) може призводити до викривлення особистісної ідентичності. Залежність від зовнішньої оцінки, яка проявляється через потребу в

«лайках», формує нестабільну самооцінку, роблячи її залежною від думок аудиторії.

Таким чином, інтеграція віртуальної діяльності в процес формування

«Я-концепції» молоді має супроводжуватися запровадженням програм цифрової гігієни та корекційно-розвивальних занять. Їхнє завдання полягає у сприянні розвитку адекватного самосприйняття та критичного мислення, необхідного для здорової взаємодії з онлайн-середовищем.

ВИСНОВКИ

Отже, у даній кваліфікаційній роботі проведено теоретичний аналіз і емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на рівень самооцінки та формування ідентичності сучасної молоді. На основі отриманих результатів можна зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз досліджуваної проблематики вказує на те, що юнацький вік виступає сенситивним етапом у становленні ідентичності особистості та формуванні стабільної самооцінки. Проте, в умовах сучасної цифровізації цей процес ускладнюється через феномен «цифрового дисонансу», який характеризується напруженням між автентичним образом особистості та її віртуальним відображенням. Дослідження також засвідчують, що процес формування ідентичності супроводжується подоланням нормативних криз. У контексті України ці кризи набувають додаткової гостроти через триваючий воєнний стан, що ставить перед молодим поколінням посилену потребу в розвитку резильєнтності, а також підкреслює важливість стабільної підтримки з боку родини.

2. Соціальні мережі сьогодні стали ключовим інститутом вторинної соціалізації, який за рівнем впливу на молодіжну аудиторію нерідко перевищує традиційні соціальні інститути. У віртуальному просторі формується своєрідне "соціальне дзеркало", в якому самооцінка особистості значною мірою визначається оцінками зовнішнього середовища, такими як кількість схвальних реакцій, коментарів та вподобань. Ідентифіковано основні стратегії самопрезентації, що варіюються від автентичного самовираження, спрямованого на сприяння особистісній самоактуалізації, до компенсаторних тактик, основу яких становить створення ідеалізованого "цифрового фасаду".

3. Результати емпіричного дослідження, проведеного серед 50 студентів Уманського національного університету, свідчать, що більшість

опитаних (55%) мають середній рівень самооцінки, який проявляється у підвищеній чутливості до зовнішньої критики. Водночас лише 25% демонструють впевнену самоповагу та незалежність від цифрового схвалення. Також з'ясувалося, що 40% молоді визнали наявність у себе ознак інтернет-залежності. У ціннісній системі «цифрових мешканців» провідними виявилися орієнтація на «суспільне визнання» та прагнення до «цікавого життя», що свідчить про перенесення акценту з внутрішніх смислів на зовнішні атрибути успіху.

4. Результати дослідження кореляційних зв'язків підтвердили гіпотезу про шкідливий вплив надмірної онлайн-активності. Виявлено сильну негативну залежність між тривалістю перебування у мережі (більше 5 годин на добу) та рівнем самоповаги ($\rho = -0{,}781$), а також упевненістю у собі ($\rho = -0{,}763$). Додатково знайшли суттєву позитивну кореляцію з незадоволенням власною зовнішністю ($\rho = 0{,}760$), що пояснюється дією «пастки соціального порівняння», яка виникає через перегляд відредагованих зображень інших користувачів.

5. Розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя молоді. Ключовими напрямами визначено вдосконалення медіаграмотності, розвиток навичок саморефлексії та формування принципів «цифрової гігієни». Реалізація ефективної психологічної підтримки має ґрунтуватися на стабілізації особистісної «Я-концепції», що передбачає перехід від залежності від зовнішніх оцінок у віртуальному просторі до зосередження на внутрішніх критеріях значущості.

Результати дослідження вказують на суперечливий характер соціальних мереж. З одного боку, вони виступають як ефективний інструмент для саморозвитку та професійного зростання, а з іншого — створюють серйозну загрозу викривлення особистості при недостатній здатності до критичного мислення та самоконтролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Akre S., et al. Comparing self reported and physiological sleep quality from consumer devices to depression. *NPJ Digital Medicine*. 2025. Vol. 8, No

1. 92.

2. Blanchard L., et al. Associations between social media, adolescent mental health, and diet: a systematic review. *Obesity Reviews*. 2023. Vol. 24, No S2. e13631.

3. Bufano P., et al. Digital phenotyping for monitoring mental disorders: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. 2023. Vol. 25. e46778.

4. Burns J., et al. Transforming digital phenotyping raw data into actionable biomarkers using Cortex software package. *Journal of Medical Internet Research*. 2024. Vol. 26. e58502.

5. Calvert E., et al. Social Media Detox and Youth Mental Health. *JAMA Network Open*. 2025. Vol. 8, No 11. e2545245. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2025.45245.

6. Caponnetto P., et al. Understanding problematic TikTok use: a systematic review of emerging diagnostic and therapeutic implications. *Journal of Addictive Diseases*. 2025. P. 1–22.

7. Colak M., Bingol OS, Dayi A. Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*. 2023. Vol. 65, No 5. P. 595–600.

8. Coyne P., Voth J., Woodruff SJ. A comparison of self-report and objective measurements of smartphone and social media usage. *Telematics and Informatics*. 2023. Vol. 10. 100061.

9. Currey D., Torous J. Increasing the value of digital phenotyping through reducing missingness: a retrospective review. *BMJ Mental Health*. 2023. Vol. 26, No 1. e300718.

10. de Valle M. K., et al. Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*. 2021. Vol. 39. P. 276–292.

11. Fassi L., et al. Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2024. Vol. 178, No 8. P. 814–822.

12. Ferguson C. J., et al. There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2025. Vol. 56, No 1. P. 73–83.

13. Gupta M., Prasad RB, Singh V. To study the relationship between social media addiction, self-esteem and fear of missing out. *International Journal of Indian Psychology*. 2022. Vol. 10, No 2. P. 1446–1455.

14. Hall J. A., Xing C., Brooks S. The association between social media use and sleep disturbance among young adults: a systematic review. *Current Psychiatry Reports*. 2021. Vol. 23, No 12. 79.

15. Jiotsa B., et al. Social media use and body image disorders: association between frequency of comparing appearance and body dissatisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No 6. 2880.

16. Kagan M., Ben-Shalom U., Mahat-Shamir M. The role of physical appearance comparison and emotional control in social media addiction and masculine depression. *Social Science Computer Review*. 2025. 15 p.

17. Krok D., Półtorak M. Social media mindsets and well-being in emerging adults: A serial mediation of Facebook addiction and stress. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, No 3. 301. DOI: 10.3390/brainsci15030301

18. Lau G. S., Idang J. The relationship between selfie-editing, self-esteem, and social appearance anxiety among university students. *International Journal of Advanced Research in Future Ready Learning and*

Education. 2022. Vol. 26, No 1. P. 1–8.

19. Lee Y., et al. Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic in young adults: a meta-analysis of 14 cross-sectional studies. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, No 1. 995.

20. Liu Y., Marciano L. Appnome analysis reveals small or no associations between social media app-specific usage and adolescent well-being. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, No 1. 30836.

21. Martínez-Iniesta E., et al. Associations of social network use and social network addictive behaviors with self-esteem in adolescents: the EHDLA study. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1499679

22. Mousoulidou M., et al. Internet and Social Media Addictions in the Post-Pandemic Era: Consequences for Mental Well-Being and Self-Esteem. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, No 12. 699. doi: 10.3390/socsci13120699.

23. Mukand A. A study on internet addiction, social media addiction & academic performance among college students. *International Journal of Indian Psychology*. 2023. Vol. 11, No 4. P. 755–761.

24. Pedalino F., Camerini A.-L. Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No 3. 1543.

25. Perlmutter E., Dwyer B., Torous J. Social media and youth mental health: assessing the impact through digital phenotyping methods. *Current Treatment Options in Psychiatry*. 2024. Vol. 11, No 1. P. 34–51.

26. Samra A., Warburton WA, Collins AM. Social comparisons: a potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*. 2022. Vol. 11, No 2. P. 607–614.

27. Sanders T., et al. An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nature Human*

Behaviour. 2024. Vol. 8, No 1. P. 82–99.

28. Singh I., Chawla S. The Impact of Social Media Addiction on Social Comparison and Body Image in Young Adults: Examining the Effects on Self-Esteem. *International Journal for Multidisciplinary Research*. 2026. Vol. 8, Iss. 1. 10 p.

29. Sourander A. Mental Health of Ukrainian Adolescents After Russian Invasions. *JAMA Pediatrics*. 2025. doi: 10.1001/jamapediatrics.2025.5094.

30. Taylor J., Armes G. Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*. 2024. Vol. 4, No 1. 126.

31. Ulvi O., et al. Social media use and mental health: a global analysis.

Epidemiologia. 2022. Vol. 3, No 1. P. 11–25.

32. UNESCO report: Measuring Meaningfulness Among Ukrainian Youth. *United Nations Ukraine*. 2025. URL: https://ukraine.un.org/en/307237-unesco-report-measuring-meaningfulness-among-ukrainian-youth

33. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 44. P. 58–68.

34. Verbeij T., et al. The accuracy and validity of self-reported social media use measures among adolescents. *Computers in Human Behavior Reports*. 2021. Vol. 3. 100090.

35. Wu-Ouyang B., Chan M. Overestimating or underestimating communication findings? Comparing self-reported with log mobile data. *Mobile Media & Communication*. 2022. Vol. 11, No 3. P. 415–434.

36. Yue Z., Rich M. Social media and adolescent mental health. *Current Pediatrics Reports*. 2023. Vol. 11. P. 157–166.

37. Zarate D., et al. Psychometric properties of the Bergen Social

Media Addiction Scale: an analysis using item response theory. *Addictive Behaviors Reports*. 2022. Vol. 17. 100473.

38. Бойко А. Е. Розвиток м'яких навичок студентів: інтеграція неформальної освіти України в європейський освітній простір. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2022. Вип. 26, кн. 1. С. 55–64.

39. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29.

40. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124.

41. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73),

№ 4. С. 60–66.

42. Дайджест досліджень ментального здоров’я українців. *Управління охорони здоров’я*. 2026. URL: https://uoz.cn.ua/pub18032026.pdf

43. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, 2021. С. 26–34.

44. Між оптимізмом і тривогою: дослідження «Вплив війни на молодь в Україні – 2025». *Профспілка працівників освіти і науки України*. 2025. URL: https://pon.org.ua/novyny/12665-mizh-optymizmom-i-tryvogou-doslidzhennia-vplyv-viiny-na-molod-v-ukraini-2025.html

45. Психологічна трансформація та цифрова ідентичність

молоді в умовах глобальних викликів та війни: комплексне дослідження 2021–2026 років. *Збірник наукових праць*. 2026. 25 с.

46. Христенко О. М. Цінності української молоді в часі війни: до питання громадянського виховання майбутніх лікарів. *Медична освіта*. 2022. № 2. С. 100–104.

47. Чим українські підлітки особливі: велике дослідження тинейджерів під час війни. *Освіторія*. 2023. URL: https://osvitoria.media/opinions/chym-ukrayinski-pidlitky-osoblyvi-velyke-doslidzhennya-tynejdzheriv-pid-chas-vijny/

48. Як TikTok впливає на поведінку молоді: нове дослідження психологів. *NNews / UKR.NET*. 2024. URL: https://www.ukr.net/news/details/health/110553190.html

49. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 2025. URL: https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv

50. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали IX Всеукр. наук. конф. (Суми, 2021). Суми: СумДУ, 2021. С. 413–417.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АВТОРСЬКА АНКЕТА «СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА Я»

Інструкція: Шановний респонденте! Просимо вас взяти участь у дослідженні впливу цифрового середовища на особистість. Анкетування є анонімним, а результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

1. **Ваш вік:** _____
2. **Стать:** □ Чоловіча □ Жіноча.
3. **Якими соціальними мережами ви користуєтеся найчастіше?** (можна обрати кілька варіантів): □ Instagram □ TikTok □ Telegram □ Facebook □ Інше:_____
4. **Скільки годин на добу ви в середньому проводите у соціальних мережах?**: □ До 2 годин □ 3–5 годин □ Понад 5 годин
5. **Яка основна мета вашого перебування в мережі?**: □ Спілкування з друзями □ Пошук інформації/навчання □ Самопрезентація та ведення блогу □ Розваги □ Професійний розвиток
6. **Чи використовуєте ви фільтри або програми для редагування своїх фото перед публікацією?**: □ Так, завжди □ Часто □ Рідко □ Ніколи
7. **Чи важливо для вас отримувати лайки та схвальні коментарі?**: □ Надзвичайно важливо □ Важливо □ Скоріше не важливо □ Зовсім не важливо
8. **Чи відчуваєте ви тривогу, якщо довгий час не маєте доступу до свого профілю?**: □ Так □ Скоріше так □ Скоріше ні □ Ні

ДОДАТОК Б

ШКАЛА САМООЦІНКИ М. РОЗЕНБЕРГА (ROSENBERG SELF-ESTEEM SCALE)

Інструкція: Оцініть, наскільки ви згодні з наведеними твердженнями за 4-бальною шкалою:

- 4 — повністю згоден; 3 — згоден; 2 — не згоден; 1 — зовсім не згоден.

№	Твердження	Оцінка
1	Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше за інших.	
2	Я вважаю, що у мене є багато добрих якостей.	
3	Загалом, я схильний(а) вважати себе невдахою (інвертоване).	
4	Я здатний(а) робити речі не гірше за інших.	
5	Я вважаю, що мені немає чим особливо пишатися (інвертоване).	
6	Я позитивно ставлюся до себе.	
7	Загалом я задоволений(а) собою.	
8	Мені хотілося б більше поважати себе (інвертоване).	
9	Іноді я відчуваю свою непотрібність (інвертоване).	
10	Іноді я думаю, що я зовсім не добрий(а) (інвертоване).	

ДОДАТОК В

ТЕСТ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ К. ЯНГ (АДАПТОВАНИЙ)

Інструкція: Оцініть частоту прояву вказаних станів (від 0 — ніколи, до 5 — завжди).

- Як часто ви помічаєте, що проводите в мережі більше часу, ніж планували?
- Як часто ви нехтуєте домашніми справами або навчанням, щоб побути в соцмережах?
- Як часто ваші успіхи в навчанні страждають через час, проведений онлайн?
- Як часто ви відчуваєте роздратування, коли хтось відволікає вас від перебування в мережі?
- Як часто ви намагаєтеся приховати, скільки часу насправді проводите в інтернеті?
- Як часто ви відчуваєте пригніченість або тривогу, коли перебуваєте поза мережею, які зникають, щойно ви заходите в профіль?

ДОДАТОК Г

МЕТОДИКА «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ» М. РОКИЧА

Список А (Термінальні цінності — цілі життя):

1. Активне діяльне життя.
2. Життєва мудрість.
3. Здоров'я.
4. **Цікава робота / Цікаве життя** (ранг 2 у дослідженні).
5. Краса природи і мистецтва.
6. Любов.
7. Матеріально забезпечене життя.
8. Наявність хороших і вірних друзів.
9. **Суспільне визнання** (ранг 1 у дослідженні — потреба в лайках).
10. **Свобода** (можливість анонімного експериментування).

Список Б (Інструментальні цінності — засоби):

1. Акуратність.
2. Вихованість.
3. Високі запити.
4. Життєрадісність.
5. Виконавчість.
6. Незалежність.
7. Нетерпимість до недоліків.
8. **Компетентність** (використання профілю як інструменту іміджу).
9. Самоконтроль.
10. Чесність.