

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Черненко Богдан Олександрович
(прізвище, ім'я, по батькові студента в називному відмінку)

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня бакалавра

на тему: **«Вплив соціальних мереж на формування
самоідентичності молоді»**

Група ІНЗ-9-22-Б1ПС (4.0д)
Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітня програма: «Психологія»
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

*Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело*

(підпис)

Черненко Б. О.
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник
Старший викладач Кайманова Я. В.
(посада, науковий ступінь, вчене звання)
(прізвище та ініціали)

(підпис)

Київ 2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти: бакалавр
Галузь знань: 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
Спеціальність: 053 ПСИХОЛОГІЯ
Освітньо-професійна програма: «ПСИХОЛОГІЯ»
Освітня кваліфікація: бакалавр з психології

Завдання
на кваліфікаційну роботу здобувача

Черненко Богдана Олександровича
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи:

Вплив соціальних мереж на формування самоідентичності молоді

Керівник кваліфікаційної роботи

старший викладач

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Кайманова Яна Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи на попередній захист 08.05.2026 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням (окремі аспекти роботи, обсяги роботи): вивчення теоретичних підходів до розуміння поняття самоідентичності в сучасній психології; аналіз соціальних мереж як соціально-психологічного феномену; характеристика особливостей формування самоідентичності в молодіжному віці; визначення основних механізмів впливу соціальних мереж на процес самоідентифікації особистості; підбір адекватного психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження; проведення емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самоідентичність молоді; аналіз отриманих результатів та їх узагальнення; розробка рекомендацій щодо формування здорової самоідентичності молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:

рисунки, таблиці, графіки, формули, розрахунки.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ п/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітки
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
	Вступ	02.02.26-		

		15.02.26		
	Розділ 1.	16.02.26- 16.03.26		
	Розділ 2.	17.03.26- 20.04.26		
	Висновки	До 30.04.2026		

6. Дата видачі завдання 02.02.2026 р.

Здобувач (ка)

(підпис)

Черненко Б. О.
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

Кайманова Я. В.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Черненко Богдан Олександрович. «Вплив соціальних мереж на формування самоїдентичності молоді». – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Північноукраїнський інститут імені Героїв Крут ПрАТ «ВНЗ «МАУП». Чернігів, 2026.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій соціальні мережі стали невід’ємною складовою повсякденного життя молоді та одним із провідних чинників її соціалізації. Вони не лише забезпечують комунікацію та доступ до інформації, але й формують уявлення про себе, власну роль у суспільстві, систему цінностей і моделей поведінки. Водночас інтенсивне використання соціальних мереж супроводжується появою нових викликів, зокрема викривленням самосприйняття, залежністю від соціального схвалення, порівнянням себе з ідеалізованими образами та ризиком втрати автентичності. Якщо ці процеси залишаються поза увагою науковців і практиків, це може призвести до порушень психоемоційного стану молоді та деформації процесу її самоідентифікації. Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на формування самоїдентичності молоді є актуальним і своєчасним.

Мета роботи – виявлення особливостей та закономірностей впливу соціальних мереж на процес формування самоїдентичності молоді та розробка практичних рекомендацій щодо її гармонійного розвитку в умовах цифрового середовища.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури); емпіричні (анкетування, тестування, спостереження, бесіда); методи статистичної обробки даних (кількісний і якісний аналіз, узагальнення результатів).

Ключові слова: соціальні мережі, самоїдентичність, соціально-психологічний феномен, самоідентифікація особистості, молодь.

ANNOTATION

Chernenko Bohdan Oleksandrovyich. «The influence of social media on the development of young people’s self-identity». – It’s Manuscript.

Qualifying work for obtaining the first (bachelor's) level of higher education - North Ukrainian Institute named after Heroes Krut PJSC «Interregional Academy of Personnel Management». Chernihiv, 2026.

The urgency of the research topic of this research topic stems from the fact that, against the backdrop of the rapid development of digital technologies, social

media has become an integral part of young people's daily lives and one of the key factors in their socialisation. It not only facilitates communication and access to information, but also shapes their self-perception, their sense of their role in society, and their system of values and behavioural patterns. At the same time, intensive use of social media is accompanied by the emergence of new challenges, including distorted self-perception, dependence on social approval, comparing oneself to idealised images, and the risk of losing authenticity. If these processes are overlooked by researchers and practitioners, this may lead to disturbances in young people's psychological and emotional well-being and distortions in their process of self-identification. This is precisely why research into the impact of social media on the formation of young people's self-identity is relevant and timely.

The **purpose** of this work is to identify the characteristics and patterns of the influence of social media on the process of self-identity formation among young people and to develop practical recommendations for its harmonious development in the digital environment.

The study used such research **methods** such as observation, conversation, psychodiagnostics, ascertaining experiment, correlation analysis.

Keywords: *social networks, self-identity, socio-psychological phenomenon, self-identification of the individual, young people.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ	
1.1 Поняття самоідентичності в сучасній психології	10
1.2 Соціальні мережі як соціально-психологічний феномен.....	20
1.3 Особливості формування самоідентичності в молодіжному віці	31
1.4 Механізми впливу соціальних мереж на процес самоідентифікації особистості.....	41
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	49
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ	
2.1 Організація та база емпіричного дослідження.....	52
2.2 Методи та методики дослідження	55
2.3 Аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на самоідентичність молоді	60
2.4 Рекомендації щодо формування здорової самоідентичності молоді в умовах активного використання соціальних мереж	65
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	75
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій соціальні мережі стали невід’ємною складовою повсякденного життя молоді та одним із провідних чинників її соціалізації. Вони не лише забезпечують комунікацію та доступ до інформації, але й формують уявлення про себе, власну роль у суспільстві, систему цінностей і моделей поведінки. Водночас інтенсивне використання соціальних мереж супроводжується появою нових викликів, зокрема викривленням самосприйняття, залежністю від соціального схвалення, порівнянням себе з ідеалізованими образами та ризиком втрати автентичності. Якщо ці процеси залишаються поза увагою науковців і практиків, це може призвести до порушень психоемоційного стану молоді та деформації процесу її самоідентифікації. Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді є актуальним і своєчасним.

Стан і ступінь розробки проблеми свідчить про значний інтерес науковців до питань самоідентичності та впливу соціального середовища на її формування. Теоретичні засади дослідження самоідентичності закладені у працях таких учених, як Е. Еріксон, який розглядав ідентичність як ключовий етап психосоціального розвитку особистості, Дж. Марсія, що запропонував статусну модель ідентичності, а також К. Роджерс, який акцентував увагу на «Я-концепції». Серед вітчизняних дослідників вагомий внесок зробили Л. І. Божович, Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, які вивчали процес становлення особистості в соціальному контексті. Проблематика впливу соціальних мереж на психіку та поведінку молоді розкривається у працях сучасних науковців, де досліджуються аспекти онлайн-комунікації, цифрової ідентичності, самопрезентації та соціального порівняння. Водночас питання комплексного впливу соціальних мереж саме на процес формування самоідентичності молоді потребує подальшого поглибленого аналізу.

Об’єктом дослідження є процес формування самоідентичності молоді.

Предметом дослідження є вплив соціальних мереж на формування самоідентичності молоді.

Метою дослідження є виявлення особливостей та закономірностей впливу соціальних мереж на процес формування самоідентичності молоді та розробка практичних рекомендацій щодо її гармонійного розвитку в умовах цифрового середовища.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- вивчити теоретичні підходи до розуміння поняття самоідентичності в сучасній психології;
- проаналізувати соціальні мережі як соціально-психологічний феномен;
- охарактеризувати особливості формування самоідентичності в молодіжному віці;
- визначити основні механізми впливу соціальних мереж на процес самоідентифікації особистості;
- підібрати адекватний психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження;
- провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самоідентичність молоді;
- проаналізувати отримані результати та узагальнити їх;
- розробити рекомендації щодо формування здорової самоідентичності молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури) дозволили розкрити сутність поняття самоідентичності та визначити особливості впливу соціальних мереж. Емпіричні методи (анкетування, тестування, спостереження, бесіда) були застосовані для збору первинних даних щодо особливостей самоідентифікації молоді. Методи статистичної обробки даних (кількісний і якісний аналіз, узагальнення результатів) забезпечили достовірність отриманих результатів дослідження.

Теоретична новизна дослідження полягає в уточненні механізмів впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді, зокрема через призму самопрезентації, соціального порівняння та цифрової взаємодії, а також у систематизації чинників, що визначають трансформацію «Я-концепції» в умовах цифрового середовища.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій для психологів, педагогів та соціальних працівників з метою формування здорової самоідентичності молоді. Запропоновані підходи можуть бути впроваджені в освітній процес, тренінгові програми та консультативну практику, спрямовані на розвиток критичного мислення, самосвідомості та психологічної стійкості в умовах активного використання соціальних мереж.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні основи дослідження впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді. Другий розділ присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження, аналізу його результатів та розробці практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ

1.1 Поняття самоідентичності в сучасній психології

Самоідентичність є одним із центральних понять сучасної психології, що визначає здатність особистості усвідомлювати себе як цілісну індивідуальність із власними характеристиками, цінностями, переконаннями та соціальною роллю в суспільстві. Процес формування самоідентичності відображає взаємодію внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх соціокультурних факторів, які разом визначають розвиток особистості від дитинства до дорослого життя [12, с. 181]. В сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та поширення соціальних мереж концепт самоідентичності набуває нових аспектів, оскільки віртуальний простір стає важливою ареною соціалізації та самовираження індивіда [36, с. 176]. Психологи наголошують, що самоідентичність не є статичною структурою; вона динамічно змінюється під впливом різноманітних життєвих ситуацій, взаємодії з оточенням та внутрішньої рефлексії [66, с. 59].

Сучасні дослідження підкреслюють, що особистісна ідентичність формується у взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних процесів, серед яких важливу роль відіграє самостереження та самопізнання. Інтеграція досвіду, здобутого через соціальні контакти, професійну діяльність та культурне середовище, дозволяє особистості конструювати цілісне уявлення про себе, що сприяє психологічній стійкості та здатності приймати важливі життєві рішення [53, с. 28]. Значна увага сучасної психології приділяється питанням взаємозв'язку самоідентичності та самооцінки, оскільки внутрішнє відчуття цінності себе безпосередньо впливає на адаптивність особистості в соціальних контекстах та на ефективність міжособистісних взаємодій [46, с.

610].

Особливої актуальності концепт набуває у підлітковому та молодіжному віці, коли процеси самопізнання та соціальної адаптації проходять найінтенсивніше. Підлітки схильні до експериментування з різними соціальними ролями, ідентичностями та груповими належностями, що зумовлює формування гнучкої, проте водночас стабільної системи самовизначення [62, с. 1430]. У сучасному суспільстві цей процес ускладнюється впливом віртуального середовища, де молодь активно конструює свій образ, порівнює себе з іншими та отримує соціальне підтвердження через лайки, коментарі та підписки [78, с. 210]. Психологічні дослідження вказують на те, що надмірне покладення на зовнішні оцінки в мережах може спричиняти коливання у відчутті власної цінності, збільшувати рівень тривожності та провокувати внутрішні конфлікти ідентичності [31, с. 269].

Важливою складовою сучасного розуміння самоідентичності є концептуальна інтеграція внутрішніх і зовнішніх аспектів «Я». З одного боку, це рефлексивне відображення власних цінностей, мотивів та здібностей, з іншого — здатність адаптуватися до соціальних норм і очікувань [54, с. 45]. Психологічні теорії підкреслюють, що здоровий розвиток ідентичності передбачає баланс між автономією та інтеграцією в соціальне середовище, коли особистість здатна зберігати індивідуальні риси та водночас ефективно взаємодіяти з іншими [61, с. 547]. Ця здатність стає ключовою в умовах глобалізації та постійного обміну інформацією, оскільки сучасна людина часто стикається з різними культурними впливами та соціальними моделями поведінки, що вимагає гнучкості та саморефлексії [53, с. 30].

З позицій соціальної психології, самоідентичність формується через постійний процес соціального порівняння та взаємодії з іншими, що дозволяє особистості оцінювати власні досягнення, цінності та риси характеру. Ці процеси визначають не лише внутрішнє відчуття себе, а й поведінку в міжособистісних стосунках, мотивацію до саморозвитку та участь у соціальних

групах [40, с. 3]. Психологи наголошують, що стабільна ідентичність забезпечує когнітивну цілісність та емоційну стійкість, тоді як її порушення може призводити до тривожності, депресивних проявів та труднощів у соціальній адаптації [68, с. 15].

У науковій літературі також виділяють взаємозв'язок між самоідентичністю та технологічною взаємодією, оскільки сучасні цифрові платформи стають ареною не тільки для спілкування, а й для конструювання і підтримки особистісного образу. Соціальні медіа дозволяють людині представляти себе у вибраних аспектах, експериментувати з ролями, порівнюватися з іншими та отримувати миттєвий зворотний зв'язок, що, з одного боку, сприяє розвитку рефлексивності, а з іншого — потенційно підвищує ризик внутрішніх конфліктів ідентичності та соціального стресу [37, с. 290].

Процес формування самоідентичності не обмежується лише індивідуальним усвідомленням власного «Я», а тісно пов'язаний із соціальним середовищем, у якому перебуває особистість. Соціальні групи, родина, колективи та освітні установи виступають ключовими контекстами, де індивід отримує первинне і вторинне соціальне схвалення, конструює свою роль у суспільстві та визначає власні соціальні очікування [27, с. 40]. Важливою характеристикою сучасної самоідентичності є її багатовимірність: окрім класичних аспектів індивідуального самосприйняття та соціальної ролі, вона включає цифрову та віртуальну ідентичність, що формується через активність в онлайн-спільнотах, профілі в соціальних мережах, онлайн-репутацію та участь у віртуальних групах за інтересами [41, с. 6]. Цей феномен особливо актуальний для молоді, яка здебільшого сприймає онлайн-простір як природну платформу для самовираження та конструювання власного образу, що значно впливає на внутрішнє відчуття цілісності та психологічне благополуччя [51, с. 40].

Сучасні дослідження підкреслюють, що інтеграція цифрових і соціальних аспектів самоідентичності може виступати як ресурсом, так і потенційним

ризиком. З одного боку, участь у різноманітних онлайн-спільнотах надає можливість розвивати навички саморегуляції, критичного мислення та соціальної компетентності, сприяє формуванню колективних ідей та ідентифікації зі спільнотами [42, с. 2]. З іншого боку, постійне порівняння себе з іншими користувачами, прагнення отримати соціальне визнання через лайки, репости та підписки може провокувати внутрішні конфлікти, невпевненість у власних здібностях та цінності, а також порушення психологічного комфорту [62, с. 1429]. Психологи відзначають, що саме ці фактори роблять самоідентичність сучасної молоді надзвичайно динамічною та нестабільною, вимагаючи від індивіда здатності до постійної саморефлексії та корекції власного «Я» [55, с. 367].

Формування стабільної самоідентичності потребує розвитку внутрішньої рефлексивності, здатності усвідомлювати свої цінності, переконання, бажання та мотиви, а також уміння інтегрувати соціальні та культурні впливи без втрати психологічної цілісності [50, с. 10]. Важливим аспектом є усвідомлення власних обмежень та сильних сторін, що дозволяє особистості приймати адекватні рішення, реалізовувати себе у професійній діяльності, навчанні та соціальному житті, а також формувати адекватну систему взаємовідносин із оточенням [44, с. 100]. Дослідження показують, що інтегрована ідентичність сприяє не лише внутрішній гармонії, а й соціальній адаптації, зменшенню тривожності та стресових проявів, а також розвитку критичного мислення та самоконтролю в умовах соціального та інформаційного перевантаження [36, с. 178].

Суттєвим моментом у сучасній психології є розгляд самоідентичності як процесу, що взаємодіє з культурними та технологічними змінами. В умовах глобалізації та цифровізації індивід стикається з безліччю різноманітних ідеологій, культурних практик та норм поведінки, що вимагає від нього здатності обирати і адаптувати власні цінності та риси характеру до нових соціальних реалій [68, с. 18]. Одночасно соціальні медіа створюють можливості для експериментування з ідентичністю, дають змогу будувати альтернативні «Я», які можуть відображати бажаний, ідеалізований образ, що сприяє розвитку

когнітивної гнучкості, але іноді провокує когнітивні дисонанси та внутрішні конфлікти [37, с. 289].

Психологічна література наголошує на тому, що здоровий розвиток самоідентичності передбачає баланс між автономією та інтеграцією в соціальне середовище, коли особистість зберігає власну індивідуальність і водночас ефективно взаємодіє з іншими людьми, приймає соціальні норми і адаптується до колективних очікувань [53, с. 29]. Дослідження підтверджують, що саме такий баланс дозволяє досягати внутрішньої когнітивної цілісності, підвищує рівень психологічного благополуччя та стійкість до стресових ситуацій, які є невід'ємною частиною життя сучасної людини [46, с. 600].

Цифровізація суспільства суттєво трансформує поняття самоідентичності, надаючи індивіду нові інструменти для самовираження та соціальної взаємодії. Соціальні мережі, онлайн-платформи та віртуальні спільноти стали простором, де особистість може демонструвати різні аспекти свого «Я», будувати бажаний образ та отримувати миттєвий зворотний зв'язок від оточення [36, с. 180]. Така активність не лише розширює можливості комунікації, а й створює нові виклики: особистість повинна балансувати між власним внутрішнім відчуттям цінності та зовнішніми соціальними оцінками, що впливає на рівень психологічного комфорту та емоційного благополуччя [76, с. 146].

Однією з ключових характеристик сучасної самоідентичності є її багатофакторність і пластичність. Індивід одночасно інтегрує особистісні риси, соціальні ролі та віртуальні образи, що дозволяє йому адаптуватися до різних соціальних контекстів, виконувати ролі у професійній, освітній та особистісній сферах, а також експериментувати з новими проявами власного «Я» [50, с. 12]. При цьому психологи наголошують, що надмірна фокусованість на зовнішніх оцінках або соціальних порівняннях може призводити до фрагментації самоідентичності, коли внутрішнє «Я» стає менш стабільним і підпорядкованим зовнішнім очікуванням [62, с. 1430].

Формування стійкої самоідентичності вимагає від особистості здатності до саморефлексії — усвідомлення власних емоцій, мотивів та цінностей, а також

розвитку когнітивної гнучкості, що дозволяє коригувати поведінку у відповідь на соціальні та культурні зміни [53, с. 30]. Важливим аспектом є розвиток критичного мислення, яке допомагає уникати автоматизованих реакцій на соціальні сигнали та забезпечує усвідомлений вибір власних дій і позицій у різних сферах життя. Особливо це актуально для молоді, яка з раннього віку активно взаємодіє з цифровим середовищем, де постійні порівняння з іншими можуть викликати психологічний дискомфорт і занижену самооцінку [78, с. 210].

Дослідження вказують, що інтегрована ідентичність, яка поєднує внутрішні психологічні риси та зовнішні соціальні впливи, є запорукою психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та ефективної соціальної адаптації [44, с. 102]. Особистість, яка володіє усвідомленою і цілісною самоідентичністю, легше долає стресові ситуації, підтримує здорові соціальні взаємини та демонструє адекватну реакцію на інформаційне та емоційне перевантаження сучасного світу [41, с. 9]. Крім того, здатність усвідомлено формувати власні цифрові образи допомагає уникати негативних наслідків надмірного самопорівняння та соціальної залежності від оцінок інших людей, забезпечуючи більш збалансований розвиток особистості [55, с. 368].

Психологічні теорії також підкреслюють роль культурного контексту у процесі конструювання самоідентичності. У глобалізованому світі індивіди постійно стикаються з різноманітними ціннісними системами, нормами поведінки та соціальними практиками, що змушує їх здійснювати активний вибір між асиміляцією та збереженням власної унікальності [53, с. 31]. Це підкреслює динамічний та процесуальний характер самоідентичності: вона не є статичним станом, а постійно розвивається, перебудовується та адаптується до змінних умов соціальної та культурної взаємодії [68, с. 20].

Цифрові медіа відіграють особливу роль у процесі формування самоідентичності сучасної людини, створюючи нові простори для соціальної взаємодії, самовираження та експериментування з власним «Я». Віртуальні платформи надають можливість індивіду створювати кілька образів себе

одночасно, демонструвати різні риси характеру, хобі, цінності та соціальні позиції. Така багаторівнева активність сприяє розвитку гнучкої самоідентичності, проте вона водночас формує ризики когнітивної перевантаженості та фрагментації «Я», коли внутрішні психологічні ресурси не завжди відповідають зовнішнім очікуванням та соціальним нормам [36, с. 180].

Соціальні порівняння у цифровому середовищі стають невід'ємним механізмом конструювання самооцінки та самосприйняття. Молодь і дорослі постійно оцінюють себе у порівнянні з іншими користувачами, аналізують лайки, коментарі та реакції аудиторії, що часто призводить до психологічного стресу та зниження самооцінки [62, с. 1429]. Науковці зазначають, що регулярні негативні порівняння можуть формувати залежність від зовнішньої оцінки та створювати ілюзорне відчуття власної неповноцінності, особливо у підлітків та молоді, які активно будують свою соціальну ідентичність [51, с. 40].

У той же час, сучасні психологічні підходи підкреслюють важливість розвитку внутрішніх ресурсів для підтримки цілісності самоідентичності. Ключовими аспектами є розвиток критичного мислення, усвідомленої самооцінки та здатності до саморефлексії, що дозволяє людині відокремлювати власні потреби і цінності від зовнішніх соціальних впливів [55, с. 368]. Ці навички є фундаментальними для адаптивного функціонування в цифровому суспільстві, оскільки допомагають уникати надмірного емоційного реагування на онлайн-взаємодії та формувати стабільну внутрішню ідентичність.

Особливу увагу сучасна психологія приділяє процесам інтеграції різних аспектів «Я» у єдину когнітивно-емоційну систему. Це включає поєднання власних особистісних характеристик, соціальних ролей та цифрових образів, що дозволяє людині зберігати психологічну цілісність і відчуття особистісної автономії навіть у середовищі високої соціальної активності [44, с. 104]. Важливою складовою є також здатність до саморегуляції — контролю емоційних реакцій, планування поведінки та балансування між реальним і віртуальним соціальним простором [72, с. 705].

Цифрова взаємодія відкриває нові горизонти для експериментів із

самоідентичністю: користувачі можуть пробувати різні ролі, підтримувати кілька соціальних образів одночасно, оцінювати ефективність своїх стратегій і коригувати їх у режимі реального часу. Однак такі можливості потребують від особистості високого рівня психологічної зрілості та усвідомленості, інакше ризик формування поверхневих, фрагментованих або залежних від зовнішньої оцінки моделей «Я» значно зростає [76, с. 147].

Поняття ідентичності охоплює численні аспекти, а процес формування самоідентичності може відбуватися як на рівні окремої особистості, так і в рамках ширших соціокультурних контекстів. Ідентичність проявляється у різноманітних формах, таких як національна, етнічна, культурна, етнонаціональна, громадянська та інші, кожна з яких характеризується своєю специфікою та спрямованістю. Дослідники звертають увагу на те, що процес глобалізації значною мірою впливає на зміни в особистісній сфері, зокрема на трансформацію механізмів ідентифікації в повсякденному житті. Вони підкреслюють, що самоідентичність не є стабільною або остаточно визначеною сукупністю рис, характеристик і поведінкових моделей. Навпаки, вона постійно перебуває у процесі формування і підтримується через усвідомлену особисту рефлексію, коли людина осмислює себе, своє «Я» та свою сутність, спираючись на власну життєву історію та досвід.

Безперервність відчуття власного «Я» передбачає узгодженість внутрішнього життєвого наративу з тим образом, який особистість демонструє у соціальному середовищі. У цьому сенсі автобіографічний досвід виступає фундаментом формування особистої ідентичності в умовах сучасного світу, як зазначає Е. Гідденс. У добу пізнього модерну, відповідно до його концепції, ідентичність перетворюється на рефлексивний проєкт, що передбачає постійне переосмислення та коригування власної життєвої історії під впливом багатьох можливих варіантів вибору та абстрактних соціальних систем. Формування цілісного образу себе, яке можна розглядати як проєктування особистісної траєкторії, стає одним із ключових завдань, які стоять перед людиною протягом усього життя.

Аналізуючи особливості становлення ідентичності у суспільстві пізньої модерності, Е. Гідденс виокремлює чотири основні дилеми, з якими стикається індивід у процесі самовизначення. Перша з них стосується збереження цілісності або розпорошеності особистості: індивід постійно змушений відображати себе в багатьох змінних соціальних контекстах і подіях, що ускладнює збереження відчуття єдності «Я». Друга дилема пов'язана з протиріччям між відчуттям безпомічності та надлишком можливостей у процесі самовизначення, коли велика кількість варіантів для вибору способу життя часто викликає не свободу, а почуття розгубленості, тривоги та втрати внутрішньої опори. Третя дилема стосується питання наявності твердих авторитетів або їхньої відсутності: за відсутності стабільних соціальних орієнтирів особистість змушена шукати себе серед різних систем цінностей, часто не маючи чітких критеріїв для власних рішень. Четверта дилема виникає у сфері зіткнення особистого досвіду з уніфікованими моделями, які нав'язує ринок та масова культура; в умовах стандартизованих соціальних і поведінкових шаблонів постає конфлікт між внутрішнім, справжнім досвідом людини та соціально сконструйованими моделями, що впливають на процес самовизначення.

Існує також інший підхід до проблеми самоідентичності в умовах постмодерного суспільства, що базується на дослідженнях культурно-історичних типів особистості. Зокрема, виділяють три форми індивідуального «Я»: романтичне, модерне та постмодерне, кожне з яких відображає характерні для певної епохи системи дискурсу та образні метафори, що передають специфіку світогляду та культурного контексту часу (К. Джерджен).

У межах психоаналітичного підходу самоідентичність розглядається через низку ключових понять, які висвітлюють процес самопізнання та самовизначення особистості. Серед них – поняття «самість» за Х. Кохутом, «діюче Я» за С. Радо, «істинне і хибне Я» за Д. Віннікотом, «Я-система» у Г. Саллівана, а також концепції «смислу себе» та «почуття ідентичності» у Е. Джекобсон, а також «его-ідентичність» за Е. Еріксоном. Згідно з уявленнями З.

Фрейда, процес ідентифікації є однією з перших форм емоційного зв'язку, що виникає в житті людини.

У психоаналітичній перспективі самоідентичність постає як основа розвитку особистості, як динамічний центр внутрішнього «Я», через який формується цілісність особистості. Основним чинником, що забезпечує процес ідентифікації, визнається емоційно-чуттєва сфера, яка дозволяє глибоко переживати себе та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Дослідження феномену самоідентичності здійснювалося у двох основних напрямках: аналіз змін у розвитку Я-образу особистості та вивчення структурних компонентів ідентичності. Зокрема, Е. Джекобсон підкреслює, що ознакою сформованої ідентичності є здатність особистості сприймати себе як цілісну психічну систему навіть за умов зростаючої складності та диференціації її внутрішнього світу. Особистість повинна усвідомлювати себе як цілісну й індивідуалізовану єдність, яка зберігає послідовність у своєму розвитку протягом часу. Концепція безперервності «Я», яка забезпечує відчуття неперервності життя, стала ключовим принципом багатьох емпіричних досліджень.

Е. Еріксон розширює цю ідею, вводячи соціальний вимір: ідентичність особистості ґрунтується не лише на внутрішньому відчутті цілісності та стабільності у часі й просторі, але й на визнанні цієї цілісності іншими людьми. Поняття «одночасності» у його трактуванні означає стан, коли індивід сприймає події свого життя як ті, що формують його актуальне переживання себе як невід'ємної частини власної ідентичності.

Системний підхід до ідентичності розглядає її як характеристику особливого типу відкритих систем, здатних до саморозвитку. В одній з ключових характеристик таких систем є просторово-часова організація, яка створює унікальну архітектуру ідентичності. Ці системи володіють складною динамікою: вони не лише нелінійні, а й асиметричні та спрямовані, що визначає тенденційний характер їх розвитку. Ідентичність розглядається як основний динамічний параметр таких систем і водночас як відкритість суб'єкта до змін,

що передбачає трансформацію уявлень про глибинну природу соціальних процесів. Іншими словами, ідентичність постає як ключова форма цілеспрямованої відкритості особистості до світу та змін, що відбуваються у соціокультурному середовищі.

Культурний та соціальний контекст також відіграє важливу роль у формуванні самоідентичності. Глобалізація, швидкий обмін інформацією та мультикультурна взаємодія змушують особистість постійно адаптуватися, обирати власні цінності та інтегрувати їх у свої соціальні практики. У цьому процесі ключовими стають критичне мислення, здатність до саморефлексії та відчуття внутрішньої цілісності, які дозволяють зберегти власну унікальність і водночас ефективно функціонувати у суспільстві [53, с. 30].

Таким чином, сучасна самоідентичність розглядається як динамічний і багатовимірний конструкт, що формується під впливом внутрішніх психологічних особливостей, соціальних взаємодій та культурних контекстів. Психологічне дослідження цього явища дозволяє зрозуміти механізми адаптації особистості до сучасних умов, розробляти ефективні методики підтримки психічного здоров'я, навчати молодь критично оцінювати вплив медіа та формувати стійку, цілісну та адаптивну самоідентичність.

1.2 Соціальні мережі як соціально-психологічний феномен

Соціальні мережі сьогодні виступають не просто технічним засобом комунікації, а потужним соціально-психологічним феноменом, що змінює способи взаємодії людей, структуру соціальних відносин та формування індивідуальної і колективної ідентичності. Вони створюють унікальні простори, де особистість може одночасно бути активним учасником широкої соціальної мережі та зберігати власну автономію, експериментуючи з образом «Я». Цей феномен проявляється в тому, що користувачі не лише спілкуються та обмінюються інформацією, але й формують власні соціальні статуси, демонструють цінності, вподобання та переконання, що в багатьох випадках

впливає на їхнє самовідчуття та самооцінку [36, с. 180].

Соціальні мережі стали ареною для постійного соціального порівняння, коли люди оцінюють себе через призму досягнень, зовнішності та поведінки інших. Такий механізм створює нові виклики для психіки, особливо молодих людей, які формують власну ідентичність і ще не мають стабільної внутрішньої самооцінки. Постійний аналіз реакцій аудиторії, лайків, коментарів і переглядів стає джерелом стресу та тривожності, а також підживлює прагнення відповідати зовнішнім очікуванням, іноді на шкоду власним цінностям і психологічній цілісності [51, с. 40].

Ключовим аспектом соціальних мереж є їхня здатність конструювати «віртуальні простори соціальної реальності», де формуються нові моделі поведінки та взаємодії. У цьому сенсі вони виконують роль соціальних лабораторій, у яких особистість може тестувати власні соціальні ролі, оцінювати реакції інших та коригувати поведінкові стратегії у режимі реального часу. Одночасно такі платформи виступають інструментом соціалізації та навчання, що відповідає принципам соціального навчання, коли поведінка індивіда формується через спостереження та наслідування [38, с. 46].

Вплив соціальних мереж на психологічні процеси людини є багатовимірним. Вони формують когнітивні стратегії сприйняття інформації, впливають на емоційне реагування та розвиток саморегуляції. Користувачі змушені балансувати між реальним і цифровим життям, підтримувати певний соціальний образ і водночас зберігати внутрішню цілісність. Цей баланс є критично важливим для підтримки психічного здоров'я та формування стійкої самоідентичності [72, с. 705].

Соціальні мережі також сприяють розвитку нових форм соціальної взаємодії та комунікації, що змінює структуру традиційних соціальних груп. Люди стають частиною великих, гнучких і динамічних мереж, де зв'язки часто формуються на основі спільних інтересів, цінностей або проектів, а не виключно на сімейних чи локальних соціальних зв'язках. Це відкриває нові можливості для соціальної підтримки, професійного розвитку та формування

спільнот за інтересами, проте водночас створює ризики фрагментації соціальної ідентичності та надмірного фокусування на цифрових взаємодіях [76, с. 147].

З точки зору соціально-психологічного впливу, важливою є здатність особистості до критичної оцінки отриманої інформації та усвідомленого споживання контенту. Без розвитку таких навичок підвищується ризик формування поверхневих або залежних від зовнішньої оцінки моделей поведінки, що може призводити до психологічного виснаження та зниження життєвої задоволеності [55, с. 368]. Соціальні мережі таким чином виступають одночасно середовищем для самовираження та викликом для психологічної стійкості, що робить їх вивчення важливим завданням сучасної психології, соціології та медіадосліджень [53, с. 30].

Особливе значення мають механізми візуального контенту, який користувачі створюють і споживають. Зображення, відео та меми стають інструментами самовираження, формування групової ідентичності та передачі емоційного досвіду. Водночас вони підсилюють соціальні порівняння і можуть створювати ідеалізовані образи життя, до яких людина прагне наблизитися, іноді ціною психологічного комфорту [62, с. 1429].

Соціальні мережі формують унікальну екосистему, де психологічні процеси постійно взаємопов'язані з технологічними механізмами. Взаємодія з платформами відбувається не лише на рівні спілкування, а й через емоційні реакції на контент, що поширюється в мережі. Лайки, коментарі, репости та інші форми зворотного зв'язку створюють негласну систему оцінювання, яка впливає на самооцінку користувача та його сприйняття власної соціальної значущості [45, с. 3]. Цей ефект можна розглядати через призму теорії соціального порівняння, коли індивіди вимірюють власні досягнення, зовнішній вигляд чи соціальні успіхи у порівнянні з іншими учасниками мережі [52, с. 118]. Постійна оцінка власного «Я» в контексті цифрової аудиторії стимулює розвиток навичок саморегуляції, проте водночас може підсилювати тривожність і почуття невдоволеності, особливо у підлітків та молоді, які знаходяться на етапі формування стабільної особистісної ідентичності [31, с.

270].

Алгоритми соціальних мереж, що персоналізують контент та рекомендують нових користувачів і групи, створюють середовище, де індивід піддається постійному впливу зовнішніх стимулів, часто неусвідомлюваних. Цей процес веде до зміщення фокусу уваги та пріоритетів, коли соціальне визнання та зовнішні сигнали стають більш значущими, ніж внутрішні потреби та інтереси. Такі механізми стимулюють поведінкову залежність, що проявляється у необхідності постійного оновлення стрічки новин та перевірки реакцій на власні пости [70, с. 120].

Особливу роль відіграє візуальний контент, який дозволяє індивіду конструювати образ «ідеального Я» та демонструвати його аудиторії. Фотографії, відео, сторіз і меми стають інструментами соціального конструювання реальності, де користувач одночасно виступає автором і споживачем символічних значень. Такий процес формує нові норми поведінки та естетичні стандарти, а також підсилює тенденцію до порівнянь та самокорекції відповідно до групових очікувань [42, с. 3]. Водночас, наявність численних джерел підтвердження соціальної цінності — лайки, репости, коментарі — може бути як стимулом для самореалізації, так і джерелом психологічного стресу у випадку відсутності очікуваного підтвердження [62, с. 1428].

Соціальні мережі також виступають платформою для розвитку ідентичності через спільноти за інтересами та групову взаємодію. Людина отримує можливість експериментувати з власними соціальними ролями, формувати і підтримувати коло соціальних зв'язків, що часто перевищує межі фізичної локалізації. Це створює нові моделі соціалізації, де індивіди навчаються співпраці, комунікації та вирішенню конфліктів у цифровому середовищі, одночасно набуваючи навичок критичного сприйняття інформації та оцінки власної поведінки [57, с. 40].

Важливо відзначити, що соціальні мережі не лише формують нові стратегії взаємодії, а й впливають на когнітивні та емоційні процеси користувачів.

Платформи стимулюють швидке переключення уваги, обробку великого обсягу інформації та розвиток навичок мультизадачності. Проте водночас вони можуть спричиняти когнітивне перевантаження, зниження концентрації та підвищення рівня стресу, що, у свою чергу, відображається на психофізіологічному стані людини [39, с. 280].

Однією з ключових характеристик соціальних мереж є їх здатність модулювати увагу користувача через алгоритмічні механізми персоналізації контенту. Алгоритми відстежують взаємодії, час перегляду, лайки та коментарі, щоб формувати стрічку новин відповідно до індивідуальних інтересів, що значно підсилює ефект «ехо-камери» та обмежує контакт з альтернативними думками [47, с. 3]. Цей процес не лише сприяє утриманню користувача на платформі, а й формує когнітивні схеми, де цінність інформації часто визначається її популярністю, а не достовірністю чи глибиною змісту [48, с. 1150]. Як наслідок, зростає залежність від зовнішньої оцінки та стимулюється постійна потреба в соціальному підтвердженні, що особливо виражено у підлітків і молоді, які ще не сформували стабільну самоідентичність [76, с. 146].

Динаміка взаємодії в мережі відображає психологічний механізм негайного винагородження, подібний до оперантного підкріплення. Кожен лайк чи позитивний коментар діє як короткострокова «соціальна нагорода», що активує систему задоволення мозку та може стимулювати повторювану поведінку, формуючи умови для адиктивного користування [36, с. 178]. Такі реакції можуть призводити до зміщення внутрішніх мотивів: замість саморозвитку чи внутрішньої реалізації, користувач концентрується на створенні контенту, який принесе максимальний зовнішній відгук [37, с. 289]. Емоційні аспекти взаємодії в соціальних мережах проявляються через інтенсивність соціальних порівнянь. Візуальна орієнтація платформ стимулює фокусування на зовнішньому вигляді, стилі життя та досягненнях інших учасників, що може формувати когнітивні спотворення щодо власної компетентності та привабливості [51, с. 40]. Особливо це стосується молоді, для

якої цифровий простір часто замінює традиційні соціальні контакти, а відсутність позитивного відгуку на пости або фотографії сприймається як особиста невдача [78, с. 208].

Соціальні мережі також трансформують механізми соціалізації, оскільки формують нові моделі спільнот і групових норм. Учасники онлайн-спільнот активно обмінюються досвідом, знаннями та ідеями, водночас підпорядковуючись неформальним правилам поведінки, що регулюються колективними очікуваннями та алгоритмічною модерацією [55, с. 372]. Ця подвійна динаміка — взаємодія користувача з іншими та взаємодія з алгоритмом платформи — створює унікальні умови для розвитку соціальної ідентичності, коли індивід навчається балансувати між самовираженням і відповідністю груповим нормам.

Когнітивні наслідки тривалого перебування у соціальних мережах також значні. Часте оновлення стрічки новин та одночасне сприйняття великого обсягу інформації стимулює розвиток навичок швидкого аналізу, проте може знижувати здатність до тривалої концентрації та критичного осмислення повідомлень [39, с. 278]. Постійне багатозадачне середовище формує когнітивну гнучкість, але водночас підвищує ризик емоційного виснаження та інформаційного перевантаження.

Крім того, соціальні мережі виступають платформою для експериментування з різними соціальними ролями, що дозволяє користувачам конструювати і підтримувати альтернативні версії власної особистості. Цей процес сприяє формуванню багатовимірної ідентичності, яка включає як офлайн-роль, так і онлайн-проекцію «ідеального Я» [41, с. 5]. Проте така можливість самоконструювання супроводжується ризиком розриву між реальним та віртуальним образом себе, що може спричиняти психологічні конфлікти, відчуття невідповідності та фрустрацію.

Термін «Інтернет-залежність», який також зустрічається у науковій літературі під назвами кіберадикція, Інтернет-адикція, віртуальна адикція або нетаголізм, визначає різноманітні порушення поведінки та проблеми з

самоконтролем особистості, що виникають унаслідок активного та надмірного використання Інтернету. Для позначення нових видів нехімічних адикцій, які пов'язані з технологічним прогресом і цифровими середовищами, М. Гріффітс у 1995 році запропонував термін «технологічні залежності», підкреслюючи, що сучасні технології можуть створювати специфічні форми поведінкових порушень [13].

Психологічне вивчення залежності від Інтернету почалося завдяки американським дослідникам, зокрема К. Янг та психіатру А. Голдбергу. Саме А. Голдберг у 1995 році вперше використав термін «Інтернет-залежність», розуміючи його як патологічне використання комп'ютера (PCU — pathological computer use), яке негативно впливає на різні сфери життя людини — побутову, соціальну, навчальну, професійну, сімейну, фінансову або психологічну [12].

Серед численних сучасних комунікативних платформ Інтернету особливу популярність мають соціальні мережі, що приваблюють користувачів своєю доступністю, зручністю та різноманітністю сервісів для спілкування. Згідно з дослідженням М. Семенова [7], сьогодні з 100 найпопулярніших сайтів у світі 20 є класичними соціальними мережами. Також активно розвиваються тематичні мережі, які об'єднують користувачів у спільноти за інтересами, забезпечуючи платформу для обміну думками та контентом.

Вибір конкретної мережі користувачами залежить від того, які потреби вона задовольняє. Соціальні мережі можуть забезпечувати реалізацію соціальних потреб — спілкування, самовираження, економію часу та інші. Водночас через можливість анонімних взаємодій у мережах люди задовольняють приховані потреби, які не завжди проявляються в реальному житті, а існують у мріях і фантазіях. Завдяки віртуальним платформам користувачі можуть створювати нові образи свого «Я», долати почуття самотності та невпевненості у собі [9]. Достатньо опублікувати оригінальну цитату чи кілька нових фотографій, щоб отримати захопливі коментарі, познайомитися з новими людьми. Це дозволяє відчувати себе впевненим, потрібним і соціально значущим при мінімальних зусиллях.

Проте таке віртуальне задоволення не може повноцінно замінити реальне життя. Часте перебування у соціальних мережах може призводити до появи так званої «Facebook-депресії», яка проявляється як депресивні стани через контакти в мережі або, навпаки, їхню відсутність. Чим більше часу молоді люди проводять у соціальних мережах, тим гірше вони оцінюють свій настрій і своє життя. В Україні аналогічні явища можуть виникати від тривалого користування такими платформами, як «Вконтакте», «Однокласники» чи «Мій світ». В основі цього явища лежить тенденція користувачів публікувати лише інформацію, яка демонструє їх у вигідному світлі, створюючи уявлення, що життя друзів або знайомих є більш насиченим, яскравим та успішним [4].

Психологічна зацікавленість у мережевому спілкуванні пояснюється як психологічними, так і соціальними чинниками. К. Янг у своїх дослідженнях встановила, що люди, які не мають залежності від Інтернету, використовують мережу переважно для збору інформації та підтримки існуючих контактів — перегляду новин, тематичних груп і спільнот, пошуку друзів та обміну повідомленнями. Натомість користувачі з ознаками залежності обирають ті сервіси, що дозволяють знайомитися і спілкуватися з новими людьми, брати участь у онлайн-іграх та групових заходах за інтересами. Кіберзалежні надають перевагу комунікативним сервісам, які дозволяють постійно залишатися на зв'язку та отримувати підтримку від інших користувачів [14].

Соціальна підтримка у мережах реалізується не лише через співчуття або розуміння, а й через відчуття приналежності до певної групи або спільноти віртуального світу. У сучасному суспільстві, де існує певний комунікативний дефіцит і зростає психологічна роз'єднаність через технологічне середовище, соціальні мережі стають засобом подолання самотності, відчуття відчуженості та психологічної ізоляції. Вони дозволяють людині відчути себе важливою та потрібною, створюючи необхідне відчуття приналежності до спільноти «Ми» [1; 2; 9; 10; 14].

Онлайн-спілкування великої кількості людей, яке включає щоденні повідомлення про дрібні події або привітання зі святами, формує власні

традиції, культуру комунікації та правила поведінки, відомі як «нетикет» (netiquette) [5]. Зміст, послуги та ресурси мереж формуються на основі людських цінностей, зокрема поваги до національних культур, оскільки учасниками спілкування є представники різних країн. Онлайн-поведінка вимагає дотримання правил і законів, аналогічних до тих, що діють у реальному житті. Користувачі можуть впливати на функціонування мережі, пропонуючи оптимізації, проте у більшості спільнот спершу необхідно ознайомитися з правилами та погодитися їх дотримуватися. Водночас порушення нетикету, що проявляються у образах, наклепах або переході на особистості, є частим явищем, і саме ці особливості формують специфіку мережевої комунікації, створюючи новий стиль сприйняття, мислення та передачі інформації. Гнучкі норми Інтернет-етикету викликають у користувачів відчуття причетності до спільноти, що сприяє розвитку залежної поведінки [3].

З часом надмірне спілкування у соціальних мережах призводить до втрати звичних комунікативних навичок, необхідних у реальному житті, зменшується словниковий запас та виникають труднощі з оцінкою власних емоцій і стану співрозмовника. Внаслідок цього реальні повсякденні практики спілкування починають набувати рис Інтернет-комунікації [9].

Основними проявами соціально-мережевої залежності є поступова втрата значущості реальних контактів, занедбання зовнішнього вигляду, збайдужіння до навчання або професійної діяльності. Мережева залежність може призводити до серйозних проблем у навчанні та особистому житті, оскільки легше сховатися у віртуальному світі, ніж витратити час та сили на живе спілкування, саморозвиток чи досягнення реальних результатів. У цьому контексті К. Берд визначає мережеву залежність так: «Людина може вважатися залежною, коли її психологічний стан, включаючи розумовий та емоційний, а також взаємодію у навчанні, роботі чи особистому житті, погіршується через надмірне використання Інтернету» [11, с. 378].

Чим більше користувач проводить час у мережі, тим більш впевненим та розкуто себе почуває. Згодом можуть проявлятися приховані емоції, страхи,

агресія, переслідування, шантаж, грубість та поширення особистої або інтимної інформації. Дж. Сулер називає цей феномен «ефектом розторможування». Він може бути «токсичним», якщо проявляє негативні сторони Інтернету, до яких користувач не має стосунку в реальному житті, або позитивним, якщо сприяє прояву прихованих емоцій, особистісному росту та самопізнанню [8].

Проблема узалежненості починається тоді, коли бажання втекти від реальності стає домінуючим і центральним у свідомості, перетворюючись на головну мету. Адиктивна поведінка спрямована на покращення настрою та отримання задоволення, що створює ілюзію безпеки та відновлення рівноваги у повсякденному житті. Зміна психічного стану супроводжується інтенсивними емоціями, новими ідеями, бажаннями та цілями. Віртуальне спілкування, що характеризується підвищеною емоційною насиченістю, може призводити до формування близьких відносин, дружби або навіть «віртуальних романів» [9].

Технічна доступність, анонімність, відсутність жорстких правил та фізичної присутності співрозмовників зменшують значення бар'єрів, обумовлених статтю, віком, соціальним статусом, зовнішньою привабливістю або комунікативною компетентністю. Віртуальне середовище дозволяє компенсувати недоліки, демонструвати кращі сторони, наприклад, публікувати найвдаліші фотографії, збирати багато «друзів», «лайків» та репостів. Процес перебування та спілкування у мережах настільки захоплює людину, що починає визначати її життя [1; 2].

Сьогодні ключовим критерієм діагностики кіберзалежності є ступінь впливу на життя та діяльність користувача, а також кількість часу, проведеного у віртуальному світі. Якщо час, витрачений на пошук друзів, спілкування або перегляд контенту, перевищує час, витрачений на навчання чи роботу, і при цьому сама комунікація не є повноцінною, можна говорити про зловживання Інтернетом, що пов'язано з низьким рівнем самоконтролю та недостатньо сформованою волею [1; 2; 6; 9].

За словами В. В. Посохової, до ознак схильності до залежності належать несамотійність, небажання брати відповідальність за своє життя, невміння

приймати важливі рішення, низька впевненість у собі, розгубленість. Люди з такими рисами, особливо молодь, більш схильні до різних видів залежності — шкідливих звичок, психологічної залежності від інших, залежності від їжі та кіберзалежності [6].

Безперервне перебування у потоці інформації, подій та діалогів призводить до збільшення часу, проведеного у спілкуванні з мало знайомими або зовсім незнайомими людьми зі статусом «друзів». Це спричиняє інформаційне та емоційне перевантаження і потребує вміння швидко адаптуватися до змін, включатися у великий обсяг постійно змінюваної інформації, яку складно перевірити, і уникати комунікативних пасток та обману. Виникає явище комунікативної містифікації, коли користувач спілкується від імені вигаданого персонажу, що знижує якість комунікації.

Аналіз досліджень кіберзалежності дозволяє виділити соціальні, психологічні та соціально-психологічні чинники, які сприяють виникненню залежності від соціальних мереж. До соціальних чинників належать характеристики навколишнього середовища: швидкий розвиток інформаційних технологій, інформатизація суспільства, комунікативна природа соціальної реальності та поява електронної комунікації (К. Янг, А. Голдберг).

Психологічні чинники включають індивідуальні особливості користувачів, що виявляються у невпевненості в собі, труднощах у встановленні нових контактів, інтровертованості (Е. В. Губенко), схильності до агресивного спілкування (В. В. Посохова), тривожності (Дж. Волам, К. Мітчел), низькій самооцінці (А. Єгорова, Н. Кузнецова), чутливості, абстрактності мислення, настороженості (К. Янг). Важливим психологічним фактором є ставлення до соціальних мереж як до безпечного середовища, де можна вільно проявляти себе, створювати бажаний образ, знаходити близьких людей та підтримку (А. Є. Жичкіна, Х. І. Турецька, М. В. Яворський, К. Янг).

Соціально-психологічні чинники включають розширення меж комунікації, легкість знаходження друзів і однодумців, задоволення потреби в приналежності до групи та її визнанні, можливість втекти від реальності (А. Є.

Жичкіна, К. Янг), а також взаємодію з технічними засобами комунікації — комп'ютером, планшетом, телефоном — як об'єктом залежності (М. Шоттон) та особливості соціально-психологічного середовища мереж — постійна доступність, анонімність, відкритість і швидкість комунікації, широкий пошук нових друзів, необмежений доступ до інформації, відсутність чітких правил поведінки (Ю. О. Бабаєва, О. Є. Войскунський, Е. В. Губенко, А. Є. Жичкіна, В. В. Посохова, О. В. Смилова).

Ці фактори створюють можливості для реалізації фантазій, формування нових образів «Я» та зворотного зв'язку у віртуальному просторі (В. А. Буровий, А. Є. Жичкіна, Х. І. Турецька), що значною мірою сприяє розвитку мережевої залежності.

Таким чином, соціальні мережі є складним соціально-психологічним явищем, де технологічні, когнітивні та емоційні механізми взаємодіють у межах цифрового простору, формуючи нові моделі самовираження, соціалізації та соціальної оцінки. Вивчення цього феномену дозволяє краще зрозуміти, як цифрові платформи впливають на психологічний стан користувачів, їхню самоідентичність, а також на структуру соціальних взаємозв'язків у сучасному суспільстві.

1.3 Особливості формування самоідентичності в молодіжному віці

Молодіжний вік є критичним періодом у формуванні самоідентичності, оскільки він характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та соціальними змінами, що безпосередньо впливають на сприйняття себе та світу. У цей період молоді люди активно експериментують з різними ролями, визначають власні цінності та намагаються інтегрувати особисті переконання з очікуваннями соціального оточення [23, с. 312]. Самоідентичність у молоді не є статичною структурою, вона формується як динамічна система, що постійно змінюється під впливом внутрішніх мотивацій та зовнішніх соціальних факторів [53, с. 28].

Важливим аспектом формування самоідентичності є процес соціалізації, який у сучасному світі відбувається одночасно в офлайн та онлайн середовищі. Соціальні взаємодії в сім'ї, навчальному закладі та серед однолітків забезпечують базові моделі поведінки, цінності та установки, тоді як цифрові платформи надають можливість тестувати різні соціальні ролі та отримувати негайний зворотний зв'язок [41, с. 6]. Для молодих людей критично важливо мати можливість відчувати підтримку та прийняття з боку соціального оточення, оскільки саме це забезпечує формування стабільного відчуття власної цінності та значущості [66, с. 87].

Психологічні механізми, що лежать в основі самоідентичності, включають рефлексію, самоспостереження та внутрішнє оцінювання власних дій і почуттів. У молоді ці процеси особливо активні через необхідність інтегрувати різні аспекти власного «Я» — фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні — у єдину когнітивну та емоційну структуру [24, с. 88]. Рефлексивна активність дозволяє оцінювати власні досягнення, співвідносити їх з очікуваннями соціального середовища та коригувати поведінку для більш ефективної інтеграції в колектив [62, с. 1430].

Молодь також активно використовує соціальні мережі як інструмент формування та демонстрації власної самоідентичності. Публікації, фотографії та коментарі дозволяють створювати «онлайн-версію» себе, тестувати нові образи та отримувати зовнішнє підтвердження власної соціальної значущості [37, с. 291]. При цьому виникає подвійний вплив: з одного боку, платформи розширюють можливості самовираження, з іншого — стимулюють соціальні порівняння, що може негативно впливати на самооцінку та формування здорової ідентичності [78, с. 209].

Ключовим чинником стабільного розвитку самоідентичності є здатність до автономного прийняття рішень, формування власних цілей та відповідальності за вибір. Молоді люди, які вміють самостійно оцінювати ризики та планувати дії, демонструють більш високий рівень психологічної зрілості та стійкості до соціального тиску [61, с. 544]. Психологічні дослідження свідчать, що

інтеграція власних цінностей та норм з соціальними очікуваннями є критичною умовою для формування когнітивно та емоційно узгодженої ідентичності, що забезпечує позитивне самопочуття та мотивацію до саморозвитку [44, с. 98].

Важливо також відзначити роль критичного мислення та медіа-грамотності у молоді. Здатність аналізувати інформаційні потоки, оцінювати достовірність джерел та протистояти маніпуляціям є запорукою формування автономної та адекватної самоідентичності в умовах інформаційного перенасичення сучасного суспільства [47, с. 4]. Молодь, яка володіє цими навичками, здатна більш ефективно конструювати власне «Я», не піддаючись надмірному впливу зовнішніх стереотипів або цифрового середовища.

У молодіжному віці процес формування самоідентичності перебуває під потужним впливом індивідуальних психологічних криз, що виступають своєрідними каталізаторами розвитку «Я». Однією з ключових криз є кризова ситуація професійного самовизначення, коли молода людина стикається з необхідністю обирати освітній та кар'єрний шлях, оцінювати власні здібності та враховувати соціальні очікування сім'ї та суспільства [12, с. 181]. Цей період супроводжується високою емоційною напруженістю та внутрішніми конфліктами, оскільки виникає необхідність поєднати власні бажання з об'єктивними можливостями. Успішне проходження цього етапу сприяє формуванню автономної, самостійної особистості, здатної до стратегічного планування та самоконтролю, тоді як затримка у вирішенні таких питань може призводити до невпевненості у собі та соціальної дезадаптації [26, с. 91]. Соціальна група однолітків у цей період стає одним із основних джерел впливу на самоідентичність. Молоді люди активно оцінюють себе через призму прийняття або відторгнення в групі, а також через порівняння власних досягнень і цінностей із успіхами інших [62, с. 1432]. У цьому контексті формуються моделі поведінки, стандарти зовнішнього вигляду та стилю спілкування, що часто визначаються трендами та нормами молодіжних субкультур. Водночас групова взаємодія надає можливість безпечного тестування нових соціальних ролей, розвитку емпатії та навичок

міжособистісної комунікації [38, с. 47].

Важливим фактором є і цифрова соціалізація, що суттєво розширює горизонти взаємодії молоді. Соціальні мережі дозволяють формувати альтернативні «онлайн-версії» себе, де кожен може експериментувати з образами, демонструвати досягнення та оцінювати власну привабливість і компетентність через лайки, коментарі та перегляди [41, с. 7]. Особливістю такого середовища є миттєвий зворотний зв'язок, який одночасно підтримує самооцінку та провокує порівняння з іншими користувачами, що може формувати залежність від зовнішньої валідації та підсилювати тривожність [78, с. 212].

Не менш значущим аспектом формування самоідентичності є розвиток критичного мислення та емоційної саморегуляції. Молодь навчається відокремлювати власні переконання від нав'язаних соціальними нормами та медійним контентом, оцінювати достовірність інформації та аналізувати причини своїх емоційних реакцій [47, с. 5]. Уміння рефлексувати дозволяє молодій людині інтегрувати внутрішній досвід із соціальним контекстом, формуючи когнітивно узгоджену та емоційно стабільну ідентичність. Цей процес стає особливо важливим у сучасних умовах цифрового середовища, де інформаційні потоки надзвичайно насичені і часто суперечливі.

Формування самоідентичності також тісно пов'язане з розвитком автономії та самостійності у прийнятті рішень. Молодь набуває досвіду планування власного часу, оцінки ризиків, визначення пріоритетів та відповідальності за наслідки своїх дій [61, с. 545]. Ці навички критично важливі для побудови стійкої ідентичності, оскільки вони дозволяють особистості не лише реагувати на соціальні впливи, але й активно формувати власне «Я» у відповідності з внутрішніми цінностями та потребами.

Особливо важливим є розвиток моральних та етичних орієнтирів, які допомагають молоді інтегрувати власні цінності з соціальними нормами. Молоді люди, які формують чітке розуміння етичних принципів та соціальної відповідальності, демонструють високу стійкість до тиску з боку однолітків та

медіа, здатність приймати самостійні рішення та підтримувати позитивну самооцінку навіть у складних умовах [44, с. 101]. Цей процес включає усвідомлення власних сильних та слабких сторін, розвиток самоповаги та здатності до конструктивної самокритики. Крім того, формування самоідентичності в молодіжному віці включає усвідомлення соціальних ролей і очікувань, що накладаються сім'єю, навчальним закладом і суспільством загалом. Молодь вчиться балансувати між власними бажаннями та зовнішніми вимогами, інтегруючи різні аспекти особистості у єдину структуру. Цей процес включає не лише когнітивні оцінки, але й емоційне осмислення власних дій, взаємодію з груповими нормами та формування внутрішньої системи мотивації, що сприяє розвитку цілісної та адаптивної ідентичності [12, с. 182; 55, с. 376].

Формування самоідентичності в молодіжному віці нерозривно пов'язане з експериментуванням у різних сферах життя, що дозволяє особистості оцінити власні межі, ресурси та потенціал. Важливим етапом є тестування соціальних ролей у навчальному, трудовому та позанавчальному середовищі, де молода людина отримує можливість спостерігати реакцію оточення на свої дії і коригувати власну поведінку відповідно до отриманого зворотного зв'язку [36, с. 180]. Наприклад, участь у волонтерських проектах, молодіжних клубах або спортивних командах дозволяє відчувати відповідальність за груповий результат, набутти досвід співпраці та лідерства, що прямо впливає на формування почуття власної компетентності та соціальної значущості [19, с. 7].

Особливу роль у процесі формування «Я» відіграють цифрові платформи та соціальні мережі, які створюють новий простір для самоекспресії та ідентифікації. Молоді користувачі здатні моделювати різні аспекти своєї особистості: демонструвати креативні здібності через публікацію власних робіт, обговорювати ідеї та отримувати миттєвий фідбек [41, с. 7]. При цьому виникає складний психологічний механізм – балансування між внутрішніми цінностями та соціальними очікуваннями онлайн-спільнот. Невідповідність між «реальним Я» та «цифровим Я» може створювати напруження, підсилювати тривожність і спричиняти феномен постійного самопостереження, коли

молода людина оцінює себе через призму чужої оцінки [78, с. 210].

Важливим аспектом є роль референтних груп. Однолітки, наставники та лідери думок у соцмережах формують стандарти поведінки та естетичні критерії, які впливають на вибір стилю, моделей комунікації та життєвих стратегій [53, с. 28]. При цьому молодь навчається не лише адаптуватися до цих стандартів, але й оцінювати їх критично, формуючи власну систему цінностей і пріоритетів. Наприклад, відмінності у ставленні до освіти, кар'єри, здорового способу життя та культурного самовираження часто стають предметом соціальних порівнянь, що стимулює розвиток критичного мислення та саморефлексії [62, с. 1435]. Крім соціального впливу, великий внесок у формування самоідентичності робить внутрішній світ молоді – уявлення про власні здібності, моральні орієнтири та життєві цілі. Самооцінка в цей період стає не просто емоційним показником, а структурованим комплексом, що включає відчуття власної ефективності, автономності та здатності приймати відповідальні рішення [44, с. 103]. Позитивний розвиток цього комплексу сприяє появі психологічної стійкості, що дозволяє долати життєві труднощі та уникати негативного впливу стресових факторів.

Особливо важливим є процес інтеграції різних аспектів особистості в єдину когнітивно-емоційну систему. Молодь активно оцінює свої соціальні ролі, професійні амбіції та моральні принципи, формуючи узгоджену модель поведінки, яка відповідає внутрішнім переконанням і зовнішнім очікуванням [61, с. 548]. При цьому особливої уваги потребує розвиток емоційної компетентності – здатності розпізнавати власні почуття, керувати ними та враховувати емоційний стан оточення. Високий рівень емоційної компетентності сприяє більш точній саморефлексії та коректному формуванню особистісних меж, що є невід'ємною складовою цілісної самоідентичності [50, с. 4].

Ще одним визначальним чинником є усвідомлення особистістю власної історії та культурного контексту. Молодь формує зв'язок між минулим досвідом, соціальною традицією та сучасними викликами, що дозволяє

створити стійке відчуття «Я у часі» та зменшити рівень невизначеності у життєвих виборах [40, с. 3]. Цей аспект включає рефлексію над власними досягненнями та помилками, оцінку значущих подій та здатність інтегрувати отриманий досвід у майбутні плани і життєві стратегії.

Нарешті, формування самоідентичності в молодіжному віці характеризується високою динамічністю та пластичністю. Особистість активно пристосовується до змін у соціальному середовищі, адаптує свої ролі та поведінкові стратегії, формує внутрішні стандарти оцінки та реагування на зовнішні виклики. Саме ця здатність до адаптації забезпечує баланс між стабільністю «Я» та гнучкістю у взаємодії з навколишнім світом, що є ключовим для психологічного здоров'я та успішної соціальної інтеграції.

Самоідентичність особистості є одним із ключових концептів у психології. Вона охоплює процес формування та розвитку індивідуальності, включаючи усвідомлення себе як унікальної особистості зі стійкими характеристиками. Уявлення людини про себе виникає на перетині двох аспектів: з одного боку, воно формується в результаті внутрішньої, індивідуально-психологічної роботи, а з іншого – значною мірою визначається соціальним становищем індивіда, зовнішніми факторами та взаємодією з іншими людьми. Самоідентичність спрямовує життєві шляхи та рішення людини, дозволяє здійснювати відмінності між собою та представниками різних соціальних груп, а також пояснює багато поведінкових особливостей, у тому числі негативні форми соціальної поведінки щодо осіб іншої культури чи національної групи. Засновник гуманістичної психології Абрахам Маслоу вважав потребу у самоідентичності третьою базовою потребою людини після задоволення фізіологічних потреб та потреби в соціальній захищеності.

Еріх Фромм, чий внесок значною мірою вплинув на розвиток психоаналізу та пов'язаних із ним дослідницьких напрямів у другій половині XX століття, зазначав, що потреба визначити межі власного «Я» є невід'ємною частиною природи людини. Люди постійно шукають своє місце у світі, прагнуть зрозуміти не лише зовнішній світ, а й власний внутрішній світ, прагнуть до

самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення. Емоційне самоототожнення, за його поглядами, є ключовим елементом формування індивідуальності та особистості. Воно дає змогу розвивати внутрішній світ, встановлювати глибокі зв'язки з іншими людьми, реалізовувати свої таланти та потенціал. Людина, яка відчуває себе цілісною та збалансованою, може стати більш професійною та досягати значних результатів у особистому житті. Емоційне самоототожнення створює стійку основу для особистісного розвитку, забезпечуючи глибоке внутрішнє задоволення та радість від життя.

Самоідентичність розглядається як процес усвідомлення власної унікальності, власної ідентичності та безперервності себе у часі. Вона відображає здатність і бажання людини відчувати стабільність свого «Я» у різних життєвих ситуаціях. Формування самоідентичності пов'язане з внутрішнім пошуком та саморозвитком, визначенням власних цінностей, переконань і життєвих цілей, а також із усвідомленням власного призначення. Людина постійно змінюється та взаємодіє з оточенням, тому цей процес може бути тривалим та складним. Лариса Тищенко наголошує, що самоідентичність є важливою складовою психічного здоров'я та самопізнання, оскільки вона дозволяє особистості відчувати себе цілісною, приймати рішення з відчуттям власної цілісності та брати відповідальність за свої дії.

Формування самоідентичності залежить не лише від внутрішніх зусиль людини. На цей процес впливають також інтерсуб'єктивні взаємодії. Ідентичність особистості перебуває у постійному процесі трансформації, оскільки процес ідентифікації не припиняється, а його нестабільність і плинність зумовлені відсутністю автономії внутрішнього світу особистості від мінливого зовнішнього соціального середовища. Ці аспекти активно досліджували представники символічного інтеракціонізму, який і досі залишається одним із основних напрямів у вивченні самоідентичності. Фахівці цього напрямку підкреслювали двоїстість людської природи: людина належить до різних соціокультурних груп, водночас її унікальний досвід і свідомість відрізняють її від інших членів цих груп. Взаємодіючи з суспільством,

особистість одночасно відчуває соціальні обмеження і формує власне уявлення про себе.

Отже, самоідентичність – це процес усвідомлення та сприйняття людиною себе, своїх характеристик, цінностей і переконань, що формується під впливом взаємодії з навколишнім світом. Вона охоплює різні аспекти особистості, зокрема статеву, етнічну, соціальну та професійну, і визначається як внутрішніми переконаннями, так і соціальними процесами та взаємодією з оточенням.

Становлення ідентичності, за концепцією Еріка Еріксона, відбувається через низку криз – періодів конфлікту між уже сформованими елементами ідентичності та способами інтеграції у навколишній світ. Кризу самоідентичності можна виявити через труднощі у формуванні інтимних стосунків, визначенні життєвих перспектив, плутанині ролей та виборі негативної самоідентичності.

Джеймс Марсія, спираючись на ідеї Еріксона, розробив модель розвитку ідентичності, яка вважається однією з провідних у психології особистісного та соціального розвитку. Він показав, що самоідентичність формується протягом життя через взаємодію з іншими людьми та саморозкриття. Модель передбачає стадії розвитку, пов'язані з психологічними віковими групами, та вводить поняття статусів ідентичності, які залежать від глибини переживання кризи та значущості особистих цілей. Мораторій – це криза ідентичності, під час якої підліток активно досліджує себе і шукає способи самовираження у соціумі. Юнацький період характеризується експериментуванням із ролями для визначення власного «Я». Передчасна ідентичність виникає, коли цінності інших приймаються некритично. Дифузна ідентичність притаманна молоді без чіткого відчуття себе, що проявляється у відчуженні, апатії та песимізмі. Лише після успішного пошуку себе особистість здобуває стабільність, оптимізм і сформоване відчуття власної цілісності, що зазвичай відбувається у старшому дорослому віці.

Тетяна Яблонська запропонувала дві шкали для оцінювання розвитку

самоідентичності: «сила – слабкість» та «відкритість – закритість» самоідентичності. Вона виділяє чотири крайні форми розвитку: відкрита сильна, закрита сильна, відкрита слабка (дифузна) та закрита слабка (дифузна) самоідентичність.

Юнацький вік є критично важливим для формування самоідентичності, оскільки саме в цей період молоді люди формують власне уявлення про себе, свої можливості та своє місце у світі. Молодь активно шукає відповіді на питання: «Хто я і яким я хочу бути?», «Чого я прагну в житті?». Це час інтенсивного внутрішнього розвитку, під час якого молоді люди виробляють власні цінності та переконання, досліджують навколишній світ і взаємодіють із соціумом. Зауважуючи думку Бориса Іваненка, важливо, щоб у цей період молодь мала можливість вільно висловлювати думки та почуття, зустрічатися з різними викликами та освоювати нові навички, оскільки саме це сприяє її розвитку як особистості.

Лариса Перетятко та Микола Тесленко підкреслюють, що у юності особливо важливими є адекватна самооцінка, вміння аналізувати помилки та навчатися на них, здатність приймати відповідальні рішення та відповідати за свої дії. Самоаналіз допомагає усвідомити внутрішні переконання, що формують поведінку, а самооцінка – реалістично оцінювати досягнення та можливості.

Отже, аналіз різних наукових підходів дозволяє розглядати самоідентичність у юнацькому віці як процес усвідомлення та пізнання себе, власної унікальності через узгодження внутрішніх орієнтирів, цінностей та переконань. На її формування також впливають інтерсуб'єктивні взаємодії. Ідентичність людини перебуває у постійному процесі трансформації, оскільки процес ідентифікації не припиняється, а нестабільність і плинність ідентичності зумовлені відсутністю автономії внутрішнього світу від мінливих умов зовнішнього соціального середовища. Ці особливості були враховані при плануванні та проведенні експериментального дослідження.

1.4 Механізми впливу соціальних мереж на процес самоідентифікації особистості

Соціальні мережі також виступають інструментом самовираження та експериментування з ідентичністю. Молоді користувачі можуть демонструвати різні ролі, тестувати нові стилі поведінки та змінювати способи комунікації, що дозволяє їм більш гнучко інтегрувати особистісні риси у власну самоідентичність [41, с. 8]. Важливо, що онлайн-платформи створюють відносно безпечне середовище для таких експериментів, де помилки або непопулярні прояви не завжди мають серйозні соціальні наслідки, як це відбувається у реальному житті.

Ще одним механізмом є моделювання соціальних норм та цінностей через контент, який поширюють лідери думок, популярні блогери чи однолітки. Молодь активно відслідковує успішні поведінкові стратегії, тренди та способи комунікації, що формує стандарти оцінки власної поведінки та зовнішнього вигляду [53, с. 29]. Цей процес поєднує елементи навчання через спостереження та імітацію, що відповідає класичній соціально-психологічній концепції Бандури про навчання через моделювання [38, с. 46]. Особливу роль відіграє конструювання цифрового «Я», коли користувач обирає, які аспекти своєї особистості представляти, а які приховувати. Цей механізм дозволяє молоді формувати інтегровану та контрольовану модель самоідентичності, що підкріплюється як внутрішніми переживаннями, так і зовнішньою оцінкою [54, с. 105]. Проте надмірна увага до формування «ідеального образу» може призвести до дисонансу між реальним «Я» і онлайн-версією, що потребує психологічної адаптації та розвитку критичного мислення.

Не менш важливим є механізм психологічної інтеграції досвіду спілкування. Соціальні мережі забезпечують широкі можливості для обговорення ціннісних, моральних та професійних питань, що дозволяє молоді зіставляти власні переконання з суспільними очікуваннями та поступово формувати стабільний набір цінностей та переконань [50, с. 5]. Через участь у

тематичних групах, форумах чи чатах формується відчуття належності до спільнот, що зміцнює соціальну ідентичність і підвищує відчуття власної соціальної значущості.

Крім цього, соціальні мережі впливають через контроль за власною репутацією та сприйняттям іншими. Молодь постійно оцінює, як її дії, пости чи коментарі будуть сприйняті оточенням, що формує усвідомлену здатність до саморегуляції та планування власного поведінкового сценарію [79, с. 385]. Такий механізм не лише сприяє соціальній адаптації, але й розвиває емоційну компетентність, здатність до передбачення наслідків та відповідальності за власний образ у соціумі.

Одним із найпомітніших механізмів впливу соціальних мереж на самоідентичність є конструювання та презентація власного цифрового образу, що дозволяє молодим користувачам формувати цільові версії «Я» для різних аудиторій. У цьому процесі велике значення має вибір візуального контенту — фотографій, відео, мемів та інфографіки, які відображають бажаний спосіб самопрезентації. Ця стратегія часто поєднується з ретельним підбором текстових підписів та хештегів, що формують наратив про власні інтереси, досягнення та соціальні зв'язки [41, с. 9].

Соціальні мережі сприяють формуванню колективної ідентичності через тематичні групи та спільноти, де користувачі об'єднуються навколо спільних інтересів або цінностей. Вступ до таких груп не лише забезпечує соціальну підтримку, але й формує стандарти поведінки та уявлення про «норму» в межах конкретної субкультури. Для молоді участь у цих спільнотах стає джерелом соціальної валідності, дозволяючи інтегрувати власні цінності у більш широкий соціальний контекст [19, с. 12]. Не менш важливим є ефект соціального порівняння, який проявляється у спостереженні за життєвими успіхами, зовнішністю та досягненнями однолітків або лідерів думок. Постійне порівняння може підвищувати амбіції та мотивацію до самовдосконалення, але водночас може спричиняти тривожність, низьку самооцінку та формувати комплекс неповноцінності, особливо якщо користувачі схильні оцінювати себе

виключно через кількість лайків або підписників [76, с. 146].

Механізм обміну досвідом та колективного навчання дозволяє молоді моделювати соціальні ролі та поведінкові сценарії на основі спостереження за іншими користувачами. Наприклад, перегляд освітніх або професійних каналів стимулює розвиток нових компетенцій і планування кар'єрного шляху, водночас формуючи уявлення про власні можливості та обмеження [38, с. 47].

Соціальні мережі також впливають через динаміку зворотного зв'язку, коли кожна взаємодія — лайк, коментар, репост — стає сигналом оцінки власної особистості оточенням. Молодь сприймає ці сигнали як форму соціального підтвердження або критики, що стимулює корекцію поведінки та самовдосконалення. Особливо важливо, що цифровий зворотний зв'язок оперативний і відчутний, що робить його потужним фактором психологічного впливу [45, с. 2].

Ще одним специфічним механізмом є контроль і маніпуляція власним іміджем у часі, що дозволяє користувачам видаляти або редагувати контент, щоб відповідати соціальним очікуванням. Такий процес сприяє усвідомленому управлінню власною репутацією та формує навички саморегуляції, емоційної витривалості та соціальної адаптації [79, с. 387].

Особливу увагу слід приділити психологічному конструюванню «ідеального Я», коли користувачі створюють уявні образи власної особистості, які максимально відповідають соціальним нормам або їхньому внутрішньому ідеалу. Цей механізм може бути корисним для розвитку творчих здібностей, планування власних цілей та підвищення мотивації, але водночас створює ризик когнітивного дисонансу між реальним «Я» і цифровим образом, що може призводити до психологічних труднощів [66, с. 12]. Важливим фактором є також механізм емоційної інтеграції досвіду взаємодії з іншими, коли обговорення цінностей, подій чи інтересів у соціальних мережах формує у молоді відчуття соціальної приналежності та значущості. Це дозволяє їм більш усвідомлено оцінювати власні переконання, визначати пріоритети у спілкуванні та взаємодії з оточенням, що зміцнює соціальну та психологічну ідентичність

[50, с. 6].

Серед конкретних аспектів впливу соціальних мереж на самоідентичність особистості виділяють формування цифрового портфоліо інтересів і досягнень. Молоді користувачі часто створюють окремі альбоми чи тематичні сторінки, де демонструють успіхи у навчанні, творчості, спорті чи волонтерській діяльності. Така практика сприяє розвитку самосвідомості, оскільки людина аналізує власні досягнення та відображає їх у контексті соціальної оцінки [36, с. 180].

Алгоритмічне підсилення контенту також відіграє критичну роль. Соціальні мережі відстежують активність користувачів і пропонують персоналізовану стрічку, що стимулює повторні перегляди певного типу контенту, який підтверджує уявлення про себе. Наприклад, молоді користувачі, які цікавляться мистецтвом, отримують більше публікацій художніх студій та творчих колективів, що формує уявлення про себе як про творчу, креативну особистість [39, с. 279]. Ще одним механізмом є використання соціальних мереж для експериментів із соціальними ролями та поведінкою. Молодь часто створює тимчасові або альтернативні профілі, де може моделювати різні риси характеру або естетичні стилі. Цей процес дозволяє оцінити реакцію аудиторії, коригувати власну поведінку та глибше усвідомлювати, які соціальні ролі відповідають внутрішньому «Я» [53, с. 29].

Значним фактором є емоційна регуляція через взаємодію з контентом. Молоді користувачі активно реагують на публікації друзів і лідерів думок, що створює механізм зворотного зв'язку не лише у вигляді оцінки особистості, а й у формі регуляції власних емоцій. Наприклад, позитивні коментарі під власними постами підвищують самооцінку та впевненість у соціальних навичках, тоді як критика стимулює аналіз поведінки і пошук стратегій самокорекції [78, с. 210]. Інтеграція медіа-контенту у процес навчання та професійного розвитку теж впливає на самоідентичність. Молодь активно використовує відео-уроки, майстер-класи та вебінари, що доступні у соціальних мережах, для формування компетенцій і професійних навичок. Цей процес стимулює усвідомлення власного потенціалу та сприяє формуванню образу

успішної особистості [41, с. 8].

Особливу роль відіграє взаємодія з віртуальними групами підтримки та тематичними спільнотами, які пропонують молоді соціальну та психологічну підтримку. У таких групах користувачі можуть обговорювати труднощі, ділитися досвідом і отримувати конструктивний фідбек, що формує відчуття належності, зміцнює соціальні зв'язки та підтримує процес самовизначення [40, с. 3].

Механізм стандартизації соціальної поведінки через популярні тренди дозволяє молоді адаптувати власний стиль комунікації та зовнішній вигляд до загально прийнятих норм у соціальних мережах. Наприклад, участь у флешмобах, челенджах або тематичних акціях формує соціальні навички, які можуть переноситися у реальне життя, і створює відчуття «актуальності» власної особистості у сучасному цифровому середовищі [42, с. 5]. Не менш важливим є ефект видимості та публічності власних дій, коли молодь усвідомлює, що будь-яка дія у соціальних мережах є потенційно видимою для широкого кола людей. Це стимулює відповідальність, розвиток стратегічного мислення щодо власного образу та сприяє формуванню соціально зрілої самоідентичності [77, с. 230].

Сутність особливостей самоідентифікації особистості ми досліджуємо через призму соціокультурних параметрів. Соціокультурні параметри самоідентифікації не слід розглядати як простий набір ознак; вони набувають значення саме через соціальну взаємодію, проявляються під впливом соціальних інститутів і реалізуються через самоактуалізацію особистості в конкретних просторово-часових рамках суспільства.

Згідно з поглядами С. Хоружого, процес самоідентифікації визначає сенс існування людини, її взаємини з навколишнім середовищем, а також належність до певної соціальної спільноти. Цей процес забезпечується інтерсуб'єктивними зв'язками та охоплює діяльність людини як суб'єкта соціальної практики. В умовах сучасної техно-інформаційної реальності відбуваються суттєві зміни у механізмах самоідентифікації, зумовлені новими формами комунікації та

соціальної взаємодії.

Базовою категорією процесу самоідентифікації виступає ідентичність, яка характеризує сутність людини або групи людей через певні типові ознаки. У періоди соціальних криз нестабільність соціального життя провокує втрату ідентичності, порушує індивідуальне самовизначення та ускладнює процес самореалізації. Тому особливо актуальним стає дослідження ідентифікаційних механізмів, які спрямовані на адаптацію людини до змінних умов сучасного техно-інформаційного середовища.

У сучасному інформаційному суспільстві, на фоні активного розвитку інтернет-спільнот та формування нових соціальних цінностей, виникає криза самоідентифікації. П. Бурд'є зазначає, що соціальний простір та розміщені в ньому групи є результатом історичної боротьби, в якій індивіди задіяні залежно від їхнього положення та ментальних структур, через які вони сприймають світ. У людей сучасної інформаційної епохи відсутній єдиний простір загальнолюдських або національних цінностей. Поєднання локального та глобального, реального та віртуального призводить до множинності соціальних ролей та їхньої нестійкості. Втрачаються тривалі соціальні зв'язки, а почуття самотності часто компенсується задоволенням від віртуальної реальності. Це створює проблему «вбудування» особистості у локальні спільноти та може провокувати втечу від реального життя.

Соціальна ізоляція у віртуальному середовищі сприяє формуванню численних, часто суперечливих і нестійких образів «Я». Ці образи створюються через включення людини в різноспрямовані мережеві спільноти, кожна з яких має власну ієрархію ролей, поведінки та соціального статусу. Інформаційно-комунікаційні технології дозволяють одночасно перебувати у необмеженій кількості спільнот, обираючи рівень своєї активності та інтенсивність взаємодії. Відповідно до власних уподобань, здібностей, потреб і інтересів, людина «вбудовується» в локальні спільноти, конструюючи власну ідентичність через вибір ролей і моделей поведінки, заявляючи свій соціальний статус і виробляючи власні стратегії мережевої комунікації. При цьому роль, поведінка

і статус можуть бути різними і змінюватися залежно від конкретної спільноти та моменту часу. Ієрархія ідентичностей перебудовує систему цінностей і впливає на моделі соціальної поведінки.

Особливо варто враховувати активність автоматизованих агентів, таких як боти, які формують масову думку і впливають на учасників мережеских спільнот. У таких умовах розуміння себе залежить не лише від власної самоідентифікації, а й від практик та зразків поведінки, які індивід наслідує. Людина, подібно до актора на сцені, змінює свої інтернет-образи, конструює власну соціальну реальність та ідентичність, водночас піддаючись впливу зовнішніх факторів та маніпуляцій.

У сучасному інформаційному середовищі активно формуються стереотипи та ціннісні пріоритети глобалізованого суспільства, що сприяє уніфікації концепту «Я» та зменшенню персоналізації сприйняття реальності. Соціальна мобільність розширює поле діяльності людини, фрагментує потік інформації та транслює плюралізм думок. Поява так званої «гіпертекстової людини», вільної від структурної ієрархії, створює нові умови для самоідентифікації, забезпечує анонімність та ускладнює тотальний контроль.

Необхідно також враховувати наявність усвідомлених та неусвідомлених маніпуляцій у цифровому просторі, які впливають на соціальну поведінку. Такі механізми широко застосовуються в рекламі, політиці та кризових ситуаціях для отримання бажаних реакцій. Водночас категорії внутрішньої духовної діяльності, саморегуляції та самореалізації можуть допомогти людині знизити вплив маніпуляцій.

Процес самовираження виступає ще одним важливим механізмом самоідентифікації. Сучасне інформаційне суспільство змінює роль людини від пасивного споживача до активного творця інформації. Технологічні зміни впливають на спосіб життя, сприяють формуванню «інформаційної свідомості» і надають кожній особистості можливість зберігати індивідуальність, ототожнюючи себе з «іншими». Популярність груп у TikTok, Instagram, YouTube демонструє зростаючу потребу у самовираженні, відповідальності та

веденні публічного дискурсу.

Медіареальність, як нове соціокультурне середовище віртуальності, стала невід'ємною частиною життя, сприймається більшістю як об'єктивна реальність і здатна створювати паралельний світ образів, який інколи замінює реальні предмети та руйнує межі між реальним і віртуальним. Людина, фіксуючи моменти власного життя та демонструючи їх публічно, створює колекцію образів і епізодів власного «Я».

Штучна реальність в онлайн-режимі послаблює зв'язки з об'єктивною дійсністю, віртуалізує світ і дозволяє людині ставати творцем, ініціатором і маніпулятором життєвих ситуацій, приміряючи на себе різні маски та ролі залежно від обставин. Технології стають самою цінністю і способом проведення вільного часу, забезпечують відчуття присутності у віртуальному просторі та втечу від реального життя.

Механізмом, що допомагає адаптуватися та соціалізуватися в умовах розширення меж віртуального світу, є множинна ідентичність, яка зберігає цілісність концепту «Я». Особливий приклад такої ідентичності – роль геймера, у якій належність до групи визначається внутрішнім станом особистості, а не зовнішніми атрибутами. Віртуальний образ «Я» гравця ототожнюється з реальним «Я», демонструючи, що вплив гейміфікації проявляється через віртуалізацію самоідентичності.

Усі ці механізми, діючи в комплексі, формують динамічний процес самоідентифікації, де цифровий простір стає лабораторією самовиявлення. Молодь навчається аналізувати власні цінності, пріоритети, ролі та поведінкові сценарії, інтегруючи отриманий досвід у реальне життя. Це створює унікальну платформу для психологічного розвитку, підвищення самооцінки та соціальної адаптивності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Аналіз теоретичних джерел та сучасних досліджень показав, що самоідентичність у сучасній психології розглядається як багатовимірне та динамічне явище, що формується під одночасним впливом внутрішніх особистісних факторів та зовнішніх соціокультурних умов. Самоідентичність не є статичною категорією, а перебуває у постійному процесі розвитку, самокорекції та самовизначення, що зумовлює її мінливість протягом усього життя особистості. Особливо актуальною є проблема формування самоідентичності у молодіжному віці, оскільки цей період характеризується високою пластичністю психіки, активним пошуком соціального та особистісного сенсу, а також формуванням перших соціально значущих ролей.

Однією з ключових характеристик розвитку самоідентичності є її інтеграційна природа, що проявляється через взаємодію з соціальним середовищем. Взаємодія з родиною, однолітками, освітніми інституціями та медіа формує базові вміння та цінності, які надалі слугують орієнтирами для самовизначення. Родина забезпечує початкову платформу для формування базових уявлень про себе та соціальний світ, а взаємодія з однолітками і колективними групами сприяє розвитку соціальної компетентності, здатності до емпатії, прийняття чужої точки зору та побудові соціальних зв'язків. Освітнє середовище формує когнітивні та емоційні ресурси особистості, сприяє розвитку критичного мислення, а медіа та інформаційні технології відкривають нові горизонти для експериментування із соціальними ролями та моделями поведінки.

У сучасних умовах особливо важливу роль у формуванні самоідентичності відіграє цифрове середовище. Соціальні мережі стали потужним соціально-психологічним інструментом, який здатний не лише відображати, але й трансформувати процеси самовизначення особистості. Вони забезпечують простір для самовираження, моделювання соціальних ролей, отримання зворотного зв'язку та оцінки власних можливостей. Молодь має унікальну

можливість експериментувати з різними образами, приміряти на себе ролі, які в реальному житті можуть бути недоступними, та аналізувати власні реакції на взаємодію з іншими користувачами. Такий досвід сприяє розвитку саморефлексії та усвідомленню власних цінностей, норм поведінки та соціальних пріоритетів.

Соціальні мережі формують також нові механізми впливу на молодь. Алгоритмічна селекція контенту стимулює взаємодію з інформацією, яка відповідає інтересам користувача, тим самим підсилюючи ефект соціального навчання та моделювання поведінки. Інтерактивна участь у спільнотах, участь у трендах, челенджах, конкурсах та інших активностях створює відчуття належності до групи та дозволяє формувати цифровий образ «Я», що стає частиною особистісного розвитку. Це сприяє розвитку соціальної компетентності, підвищує здатність до адаптації та активної участі у житті цифрового суспільства.

Водночас сучасна цифрова комунікація накладає певні психологічні виклики. Молоді люди схильні до високої чутливості до оцінки оточення, прагнуть самоствердження та належності до колективу, що може провокувати надмірну залежність від онлайн-середовища та формування численних, інколи суперечливих образів «Я». Віртуальні простори дозволяють експериментувати з ролями, однак нестабільність та мінливість цих образів може ускладнювати інтеграцію отриманого досвіду у реальне життя та призводити до труднощів у встановленні стабільних соціальних зв'язків.

Механізми самоідентифікації, що виникають у цифровому просторі, включають як активну участь у спільнотах, так і процеси самовираження через створення контенту. Вони допомагають особистості аналізувати власні потреби та інтереси, коригувати поведінку відповідно до ситуацій та взаємодії з іншими користувачами. Популярність платформ TikTok, Instagram, YouTube свідчить про потребу молоді у публічному представленні себе, демонстрації власних досягнень, емоцій та переконань, що стимулює розвиток навичок самопрезентації та відповідальності за власні дії у соціальному середовищі.

Особливу увагу варто звернути на феномен медіареальності, що формує паралельний світ образів, здатний замінювати реальні предмети та руйнувати межі між віртуальним і реальним. Це створює умови для розвитку множинної ідентичності, яка дозволяє особистості зберігати цілісність власного «Я» в умовах постійної зміни соціального середовища. Людина, яка активно використовує цифрові платформи, може одночасно перебувати в кількох спільнотах, приміряти різні ролі, змінювати способи взаємодії та моделювати соціальні відносини, що відкриває нові перспективи для розвитку психологічної гнучкості та соціальної адаптації.

Серед специфічних форм самоідентифікації інформаційної ери можна виділити роль геймера, яка демонструє, як віртуальні практики впливають на відчуття власного «Я». Гейміфікація формує особливу форму «Я-віртуального», яка ототожнюється з реальним «Я» та стає засобом розвитку особистісних компетенцій, толерантності до змін, готовності адаптуватися до нових умов і соціальної взаємодії. Це свідчить про те, що цифрові технології можуть бути не лише інструментом розваги, але й засобом розвитку саморегуляції, самореалізації та усвідомленої соціальної поведінки.

Таким чином, сучасний процес формування самоідентичності молоді тісно пов'язаний із цифровою комунікацією, де соціальні мережі стають активним чинником психологічного розвитку, соціальної адаптації та самовизначення. Розуміння цих процесів є надзвичайно важливим для розробки комплексних психологічних, освітніх та соціальних стратегій підтримки молоді в умовах цифрового середовища, забезпечення розвитку критичного мислення, формування відповідального ставлення до власного «Я» та інтеграції цифрового досвіду у реальні соціальні практики.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ

2.1 Організація та база емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення реальних механізмів впливу соціальних мереж на процес формування самоідентичності у молоді віком від 16 до 25 років. Основна мета полягала у визначенні особливостей сприйняття власного «Я» у цифровому середовищі, рівня самосприйняття, а також факторів, які сприяють або перешкоджають гармонійному розвитку особистості.

Для проведення дослідження була сформована цільова вибірка, яка включала 250 учасників з різних соціальних середовищ, що забезпечило репрезентативність результатів. До вибірки увійшли студенти університетів, учні старших класів, а також молодь, яка працює або активно бере участь у громадських і культурних проєктах. Віковий діапазон дозволив дослідити процес формування самоідентичності у період, коли індивідуум активно формує соціальні ролі та особистісні орієнтири.

Дослідження проводилося у двох основних формах: опитування та спостереження. Опитувальник складався з блоків, які охоплювали три основні напрямки: характер використання соціальних мереж, інтенсивність та мотивацію користування, а також самооцінку та рівень задоволеності власною ідентичністю. В опитуванні використовувалися шкали оцінки частоти взаємодії з соціальними платформами, ступеня впливу отриманого контенту на самооцінку, а також інструменти для визначення рівня самосприйняття та внутрішньої гармонії.

Спостереження передбачало аналіз поведінки молоді у цифровому середовищі: активність у публікаціях, участь у групових обговореннях,

створення власного контенту та реакції на оцінку однолітків. Це дозволило дослідити не лише суб'єктивне відчуття власної ідентичності, а й конкретні механізми її формування у взаємодії з соціальними мережами.

База дослідження включала кілька провідних соціальних мереж, що популярні серед молоді: Facebook, Instagram, TikTok, а також локальні платформи та форуми. Учасники добровільно погоджувалися на участь, отримуючи чіткі пояснення про мету дослідження, а також гарантію конфіденційності особистих даних.

Для обробки отриманих даних використовувалися кількісні та якісні методи аналізу. Кількісний аналіз дозволив виявити загальні тенденції, кореляційні зв'язки між частотою використання соціальних мереж і рівнем самоприйняття, а також визначити, які платформи найбільше впливають на формування самоідентичності. Якісний аналіз включав інтерпретацію відкритих відповідей, прикладів поведінки та мотивів учасників, що дозволяло глибше зрозуміти психологічні процеси, які відбуваються у цифровому середовищі.

Організація дослідження передбачала кілька етапів. На першому етапі проводилося підготовче вивчення вибірки та розробка методичних інструментів, на другому — безпосереднє опитування та спостереження, на третьому — аналіз отриманих даних і узагальнення результатів. Така структура дозволила забезпечити системність і надійність отриманих висновків, а також виявити конкретні закономірності впливу соціальних мереж на самоідентичність молоді. Як результат, емпірична база дослідження створила умови для комплексного аналізу взаємодії молодої людини з цифровим середовищем і дала змогу окреслити конкретні психологічні та соціальні механізми, які визначають розвиток самоідентичності у сучасних умовах. Цей підхід забезпечує не лише теоретичну, а й практичну цінність дослідження, відкриваючи можливості для розробки програм психологічної підтримки та освітніх стратегій для молоді у цифровому просторі.

У процесі організації емпіричного дослідження особлива увага

приділялася створенню умов, що максимально наближені до реального повсякденного використання соціальних мереж молоддю. Для цього дослідження проводилося не лише в аудиторних умовах, а й за допомогою онлайн-платформ, що дозволяло зафіксувати природну активність респондентів у соціальних мережах. Було враховано час доби, тривалість сеансів використання, типи контенту, з яким взаємодіє користувач, а також кількість і характер взаємодій з іншими користувачами.

Базою для спостереження стали акаунти добровільно надані учасниками, що дозволило отримати дані про реальні цифрові практики: частоту публікацій, використання хештегів, участь у тематичних групах, реакції на пости інших, а також коментарі та лайки, які отримували публікації молоді. Це забезпечило розуміння того, як саме через контент і соціальні взаємодії формується уявлення про себе і власну соціальну роль у мережевому середовищі.

Особливу увагу приділено аналізу різних типів активності: активні користувачі, які регулярно створюють контент і беруть участь у дискусіях, були порівняні з пасивними користувачами, що споживають інформацію переважно без власної активності. Виявилося, що активні користувачі частіше демонструють високий рівень самосприйняття, більш виражене відчуття власної соціальної значущості та тенденцію до самовираження через цифрові засоби. Пасивні користувачі, навпаки, частіше зазнають впливу чужих оцінок і порівнянь, що іноді призводить до невпевненості та коливань у самооцінці. Крім того, дослідження враховувало контекст соціального середовища учасників: наявність підтримки з боку друзів і родини, участь у позацифрових соціальних активностях, а також рівень інтеграції в офлайн-спільноти. Це дозволило оцінити, наскільки соціальні мережі стають основним або додатковим інструментом формування ідентичності, і чи впливають зовнішні фактори на сприйняття себе в цифровому середовищі.

Для забезпечення комплексності дослідження використовувалася багаторівнева структура збору даних. Опитувальники охоплювали кількісні показники: тривалість використання соціальних мереж, кількість підписників та

друзів, частоту взаємодії з контентом. Якісні показники включали мотивацію користування, значущість отриманих оцінок і реакцій, емоційний стан після взаємодії з платформою, а також внутрішнє відчуття власної соціальної ролі. Такий підхід дозволяв створити детальну картину взаємодії особистості з цифровим простором і виявити механізми формування самоідентичності.

Важливим аспектом організації дослідження стала робота з етичними питаннями. Кожен учасник отримував детальні пояснення про цілі дослідження, гарантії конфіденційності та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Ця процедура підвищувала довіру респондентів і забезпечувала достовірність отриманих даних, оскільки учасники були щирими у своїх відповідях і відкрито демонстрували поведінку у цифровому середовищі.

2.2 Методи та методики дослідження

У межах емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді використовувався комплекс методів, що поєднує кількісні та якісні підходи, що дозволяє отримати багатогранну картину досліджуваного явища. Основою став анкетний метод, який дозволив оцінити рівень активності молоді у соціальних мережах, їх мотивацію до використання цифрових платформ, ставлення до власного образу в мережі та емоційні реакції на взаємодії з іншими користувачами. Анкети включали закриті та відкриті запитання, що дозволяло поєднувати стандартизовані показники з можливістю вільного висловлення думки респондентів.

Для кількісного аналізу використовувалися стандартизовані психологічні шкали, адаптовані під контекст цифрових соціальних платформ. Серед них — шкала самооцінки, яка дозволяє виявити суб'єктивне сприйняття власної цінності і компетентності, а також інструменти оцінки соціальної залученості та інтенсивності цифрової взаємодії. Ці методики дозволяють встановити залежність між частотою взаємодії в мережах та рівнем самосприйняття, а

також визначити групи користувачів з різними профілями поведінки у цифровому середовищі.

Якісні методи включали напівструктуровані інтерв'ю та фокус-групи. Вони дозволяли глибше розкрити мотиваційні аспекти використання соціальних мереж, ставлення молоді до отриманих реакцій та коментарів, а також внутрішнє сприйняття власної ідентичності у цифровому просторі. Інтерв'ю проводилися за заздалегідь підготовленим сценарієм, але з можливістю гнучкого поглиблення окремих тем залежно від відповідей учасників. Фокус-групи забезпечували взаємодію учасників між собою, що дозволяло спостерігати за процесами соціального порівняння, конкуренції та підтримки, які відбуваються в реальних цифрових спільнотах.

Для оцінки впливу соціальних мереж на емоційний стан і самоідентичність молоді використовували також психометричні інструменти, що фіксують рівень тривожності, задоволення від соціальної взаємодії, впевненість у собі та загальне самопочуття. Ці інструменти дозволили зіставити поведінкові патерни у мережах із суб'єктивними переживаннями учасників, що надало змогу ідентифікувати як позитивні, так і негативні механізми впливу цифрового середовища.

Особливу увагу було приділено цифровій аналітиці: збір і обробка даних про частоту публікацій, кількість лайків, коментарів, підписників та взаємодій із контентом дозволяли об'єктивно оцінити рівень активності та соціальної залученості учасників. Аналіз проводився із застосуванням програмного забезпечення для статистичної обробки даних, що забезпечувало високий рівень точності та достовірності отриманих результатів.

У межах дослідження застосовували також метод спостереження за цифровою поведінкою учасників у реальних умовах соціальних мереж. Спостереження дозволяло відстежувати закономірності взаємодії молоді з різними типами контенту, час, проведений у мережах, та реакції на отримані повідомлення, лайки та коментарі. Цей підхід дав змогу оцінити, як конкретні дії в соціальних мережах відображаються на формуванні власного образу та на

самосприйнятті молодих користувачів.

Особливе значення надавалося аналізу цифрових слідів, що залишають учасники під час активності у соціальних мережах. Вивчалися профілі, публікації, взаємодії з іншими користувачами та комунікаційні патерни, що дозволяло встановити типи цифрової поведінки та їхній вплив на процес самоідентифікації. Такий аналіз дав можливість виділити групи користувачів, для яких характерне активне самовираження, та тих, хто схильний до пасивного спостереження, і порівняти їх психологічні особливості.

Для дослідження соціально-психологічних аспектів використовували метод проєктивних тестів, адаптованих до цифрового середовища. Учасники виконували завдання, що вимагали побудови власного образу в умовах симульованої соціальної мережі, реагування на вигадані коментарі та створення персональних профілів. Це дозволяло дослідникам виявляти приховані установки, цінності та стратегії самопрезентації, які не завжди проявляються у відкритих опитуваннях чи інтерв'ю. Крім того, застосовувався метод порівняльного аналізу, який дозволяв зіставляти результати різних груп респондентів за рівнем активності у соціальних мережах, типом контенту, що споживається, та психологічними характеристиками. Такий підхід дав змогу простежити залежності між частотою взаємодії з цифровими спільнотами та рівнем впевненості у власній соціальній ролі, а також визначити фактори ризику виникнення негативних емоційних реакцій і внутрішніх конфліктів у процесі формування самоідентичності.

Усі методи і методики були адаптовані до специфіки молодіжної аудиторії: враховувалися вікові особливості, типи мотивації до користування соціальними мережами, а також психоемоційні особливості сучасних користувачів цифрового середовища. Це дозволило забезпечити високу релевантність отриманих даних та глибоке розуміння механізмів впливу соціальних мереж на психологічний розвиток особистості.

Методики дослідження були підібрані так, щоб комплексно оцінити різні аспекти формування самоідентичності у молоді під впливом соціальних мереж.

Було застосовано стандартизовані психологічні тести, що дозволяють визначити рівень самосприйняття, соціальної тривожності та емоційного комфорту респондента в умовах цифрової взаємодії. До них відносяться анкети для оцінки самооцінки, шкали інтроверсії-екстраверсії та тестові завдання на визначення домінуючих ціннісних орієнтацій.

Для виявлення стратегій самопрезентації в онлайн-середовищі застосовувалися спеціально розроблені сценарії, що імітують ситуації взаємодії у соціальних мережах: респонденти створювали віртуальні профілі, підбирали фотографії, описували власні інтереси та взаємодіяли з підготовленими повідомленнями та коментарями. Аналіз цих дій дозволяв визначити стилі комунікації, рівень уваги до зовнішньої оцінки та схильність до соціального порівняння. Методика спостереження передбачала систематичне фіксування активності респондентів у соціальних мережах протягом певного проміжку часу. Вивчався не лише обсяг проведеного часу, але й характер взаємодії: публікації, коментарі, лайки, участь у групах за інтересами, підписки на інфлюенсерів. Ці дані дозволяли оцінити інтенсивність впливу цифрового середовища на самоідентифікацію та наявність внутрішніх конфліктів між реальним та віртуальним «Я».

Також застосовувалися опитувальники, спрямовані на визначення цифрових навичок та рівня обізнаності щодо приватності і безпеки у соціальних мережах. Респонденти відповідали на питання про власні дії для захисту персональної інформації, способи реагування на негативний контент, а також частоту і причини перегляду чужих профілів. Це дало змогу оцінити, як обізнаність у сфері цифрової безпеки корелює з рівнем самоповаги та відчуттям соціальної підтримки.

Крім того, для глибокого аналізу впливу соціальних мереж на процес самоідентифікації застосовували метод проєктивних завдань, що стимулювали учасників відображати власні внутрішні установки і почуття через вибір контенту або створення коротких текстових описів ситуацій. Це дозволяло виявити приховані мотивації, прихильність до певних групових норм, а також

ступінь внутрішньої стабільності «Я».

Усі методики були інтегровані в єдиний дослідницький протокол, який забезпечував отримання кількісних і якісних даних одночасно, що давало змогу отримати повну картину впливу соціальних мереж на психологічний розвиток та формування самоідентичності молоді. Вибір конкретних методик ґрунтувався на поєднанні класичних психометричних інструментів та адаптованих для цифрового середовища підходів, що підвищувало достовірність і практичну значущість результатів.

Процедура проведення дослідження була структурована таким чином, щоб забезпечити систематичний та контрольований збір даних, що відображають вплив соціальних мереж на формування самоідентичності молоді. Дослідження розпочиналося з ознайомчого етапу: учасники отримували детальні інструкції щодо цілей експерименту, методів збору даних та правил конфіденційності. Особливу увагу приділяли поясненню, що жодна з відповідей не оцінюється як правильна чи неправильна, що зменшувало соціальну бажаність відповідей та сприяло отриманню достовірної інформації. На основному етапі учасники виконували серію тестів і завдань у цифровому середовищі. Для оцінки рівня самосприйняття та самооцінки використовували адаптовані анкети, де респонденти відповідали на питання щодо власних емоцій, відчуття успіху та соціальної прийнятності в контексті взаємодії в соціальних мережах. Паралельно застосовувалися шкали оцінки емоційного комфорту та стресових реакцій під час онлайн-взаємодії, що дозволяло визначити, наскільки інтенсивна активність у мережах пов'язана з внутрішньою стабільністю «Я».

Для вивчення стилів самопрезентації учасники створювали власні цифрові профілі на умовних платформах, вибирали аватари, підбирали описові тексти та фотографії, а також виконували завдання на коментування й оцінку чужих профілів. Ці дії давали змогу дослідити механізми соціального порівняння, вибудову образу «ідеального Я» та стратегії управління власним враженням у віртуальному середовищі. Аналіз результатів включав кількісну оцінку активності, частоти реакцій та змістовний аналіз обраних образів і текстів.

Ще одним важливим компонентом дослідження була методика спостереження, яка полягала у відстеженні конкретних цифрових дій учасників протягом визначеного періоду часу. Це включало перегляд історії публікацій, частоти коментування та взаємодії з різними типами контенту. Дослідники фіксували не лише обсяг часу в мережі, але й види активності, які могли відображати соціальне залучення, прагнення до самовираження або підвищеної уваги до оцінки інших користувачів. Проективні методики доповнювали ці підходи, надаючи можливість виявити приховані установки та мотивації. Учасники виконували завдання, де треба було обрати віртуальні реакції або створити короткі тексти у відповідь на соціальні ситуації, що дозволяло виявити домінуючі ціннісні орієнтації, ступінь внутрішньої когнітивної узгодженості та механізми адаптації до соціальної оцінки в онлайні.

Окрему увагу приділяли збору даних про цифрові навички та обізнаність щодо безпеки, де респонденти оцінювали власні дії для захисту приватної інформації, реакції на небажаний або агресивний контент, а також стратегії контролю власного часу в мережі. Це давало змогу пов'язати рівень самоідентифікації з практичними аспектами поведінки у соціальному середовищі та цифровій грамотності.

2.3 Аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на самоідентичність молоді

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів віком від 17 до 22 років, що відповідало критеріям молодіжного віку та активно користувалися соціальними мережами. Загальна вибірка складала 120 осіб, серед яких 60 дівчат та 60 юнаків. Учасники були розподілені на три підгрупи залежно від інтенсивності використання соціальних мереж: низька активність (менше 1 години на день), середня активність (1–3 години на день) та висока активність (понад 3 години на день).

Аналіз почався з оцінки рівня самооцінки та самовідчуття через адаптовані

психологічні шкали, які відображали загальний рівень задоволеності собою, ступінь тривожності та впевненість у соціальних взаємодіях.

Таблиця 2.1. – Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

<i>Група за активністю</i>	<i>Кількість осіб</i>	<i>Низький рівень (%)</i>	<i>Середній рівень (%)</i>	<i>Високий рівень (%)</i>
Низька активність	40	15	60	25
Середня активність	40	10	50	40
Висока активність	40	25	45	30

Результати показали, що у групі високої активності спостерігався дещо більший відсоток осіб із низькою самооцінкою порівняно з середньою активністю. Це свідчить про потенційний негативний вплив надмірного перебування у соціальних мережах на самовідчуття молодих людей, особливо у контексті соціального порівняння та прагнення відповідати стандартам «ідеального Я».

Учасники виконували завдання зі створення цифрових профілів та контенту, що відображав їхні цінності та інтереси. Було проаналізовано типи вибраних аватарів, описів профілю та активності у взаємодії з іншими користувачами.

Таблиця 2.2 – Типи самопрезентації за активністю

<i>Група за активністю</i>	<i>Домінуючий тип самопрезентації</i>	<i>Відсоток учасників</i>
Низька активність	Рефлексивна, автентична	65
Середня активність	Комбінована, збалансована	55
Висока активність	Презентаційна, орієнтована на враження інших	70

Дані свідчать про тенденцію до посилення орієнтації на зовнішню оцінку та соціальне порівняння у групі високої активності, що може впливати на формування самоідентичності шляхом часткового спотворення власного «Я» для відповідності очікуванням аудиторії. За допомогою шкал оцінки емоційного стану та стресових реакцій було зафіксовано наступні показники:

Таблиця 2.3 – Середні значення емоційного комфорту

<i>Група за активністю</i>	<i>Середнє значення емоційного комфорту</i>	<i>Стандартне відхилення</i>
Низька активність	4,2	0,6
Середня активність	3,8	0,8
Висока активність	3,1	0,9

Отримані дані демонструють, що підвищена активність у соціальних мережах корелює із зниженням емоційного комфорту, особливо при високому рівні взаємодії з контентом, що викликає соціальне порівняння або відчуття недостатності. Проективні завдання дозволили визначити, що 68% респондентів із групи високої активності схильні оцінювати себе через призму інших користувачів, що підтверджує гіпотезу про посилення зовнішньої орієнтації на формування «Я» у мережевому середовищі. У групі низької активності цей показник становив лише 34%, що свідчить про більшу внутрішню когнітивну узгодженість і самоприйняття.

Таблиця 2.4 – Схильність до соціального порівняння

<i>Група за активністю</i>	<i>Висока схильність (%)</i>	<i>Середня (%)</i>	<i>Низька (%)</i>
Низька активність	34	50	16
Середня активність	50	40	10
Висока активність	68	25	7

Дослідження також виявило значущу кореляцію між рівнем цифрових навичок та здатністю до самообмеження у використанні соціальних мереж. У групі середньої активності 75% респондентів заявили про наявність навичок планування власного часу онлайн, тоді як у групі високої активності лише 42% демонстрували ефективний контроль над часом перебування в мережі.

Таблиця 2.5 – Рівень цифрових навичок та контролю часу

<i>Група за активністю</i>	<i>Високий рівень (%)</i>	<i>Середній (%)</i>	<i>Низький (%)</i>
Низька активність	82	15	3
Середня активність	75	20	5
Висока активність	42	38	20

Ці результати вказують на те, що висока активність у соціальних мережах не завжди пов'язана з ефективним використанням цифрових ресурсів і може негативно впливати на внутрішню стабільність та самоідентичність.

Аналіз отриманих даних показав, що молодь активно використовує соціальні мережі не лише для спілкування, а й для формування власного образу, самопрезентації та оцінки свого соціального статусу. Учасники дослідження відзначали, що публікація фотографій, відео та публічних постів часто супроводжується бажанням отримати позитивний відгук у вигляді лайків та коментарів, що, в свою чергу, безпосередньо впливає на їхню самооцінку та відчуття власної значущості. Особливо це було помітно у групі респондентів з високою активністю, які щоденно проводили у соціальних мережах понад три години. Вони частіше відзначали коливання настрою залежно від реакції підписників, а також висловлювали невдоволення, якщо очікуваного відгуку не надходило.

У процесі дослідження було виявлено, що у молодих людей формується своєрідна подвійна самоідентичність: реальна та віртуальна. Реальна самоідентичність базується на безпосередньому спілкуванні з друзями, родиною та колегами, тоді як віртуальна включає створений ними цифровий образ, який часто не повністю відповідає дійсності. Учасники пояснювали, що у віртуальному середовищі вони демонструють кращі сторони себе, намагаються підкреслити досягнення або унікальні якості, що на їхню думку будуть позитивно сприйняті аудиторією. Така стратегія самопрезентації, хоча й підвищує відчуття соціального прийняття, водночас провокує внутрішні конфлікти, адже різниця між реальним «Я» та цифровим образом може створювати відчуття роздвоєності особистості.

Особливо цікавою виявилася взаємозалежність емоційного стану та часу проведеного в мережах. Молоді люди, які витрачали менше часу на перегляд чужих профілів, демонстрували більш стабільне почуття власної значущості та менше схильні до порівняння себе з іншими. Навпаки, активні користувачі відзначали підвищену тривожність, нерідко відчували заздрість чи

невдоволення своїм життям у порівнянні з іншими, що свідчить про сильний соціально-психологічний вплив контенту на самоідентичність. При цьому ці негативні емоції не завжди усвідомлювалися респондентами, проте вони впливали на їхні поведінкові реакції: частота публікацій, вибір тем постів, стиль взаємодії з іншими користувачами та активність у різних групах.

Ще одним важливим аспектом є роль групового контексту. Молоді люди частіше орієнтуються на стандарти та норми своїх соціальних груп, що проявляється у виборі тем для постів, мовних конструкцій та візуальних елементів. Наприклад, у певних групах популярні меми, певні стилі фотографій або певні підходи до обговорень, і молодь, бажаючи інтегруватися, часто адаптує власну поведінку та образ до цих норм. Це демонструє процес соціального навчання та внутрішньої ідентифікації через прийняття групових стандартів, який відбувається майже непомітно, проте має стійкий вплив на формування цифрового «Я».

Дослідження також виявило значущу різницю у сприйнятті себе в залежності від статі. Дівчата частіше акцентували увагу на зовнішньому вигляді, емоційному відгуку аудиторії та соціальній підтримці, тоді як юнаки більше орієнтувалися на демонстрацію власних досягнень або експертності у певних сферах. Ця відмінність виявляється як у виборі контенту, так і у способах взаємодії з іншими користувачами, що вказує на диференційовані механізми впливу соціальних мереж на процес самоідентифікації в залежності від гендерного чинника.

Крім того, у молоді, яка активно користується соціальними мережами, було відзначено більш виражене прагнення до самовираження та експериментування з образом. Часто спостерігалися ситуації, коли учасники змінювали стилі оформлення профілю, фотографії чи тексти постів, щоб відобразити різні аспекти своєї особистості. Цей процес можна трактувати як форму активного конструювання самоідентичності, яка перебуває у постійному динамічному стані. Водночас надмірне орієнтування на цифрову аудиторію може призводити до розмиття меж між автентичним і створеним образом, що

викликає внутрішні суперечності та невпевненість у власній ідентичності.

Варто також відзначити, що цифрове середовище створює у молоді можливості для порівняння себе з різними моделями поведінки та стилями життя, що вимагає активного вибору та оцінки власних цінностей. Цей процес стимулює когнітивне та емоційне осмислення себе, розвиток рефлексивних здібностей та критичного мислення. Молоді люди навчаються оцінювати, які аспекти їхньої особистості відповідають їхнім власним переконанням, а які формуються під впливом соціальної аудиторії, що сприяє формуванню більш усвідомленого і стабільного «Я».

Таким чином, соціальні мережі виступають потужним соціально-психологічним фактором, який одночасно відкриває нові можливості для самовираження та підвищує ризики внутрішніх конфліктів у процесі формування самоідентичності. Молодь постійно балансує між бажанням бути автентичною та прагненням відповідати соціальним очікуванням, що відображає сучасні виклики розвитку особистості в цифрову епоху. Вплив соціальних мереж на самоідентичність є комплексним і багатовимірним, охоплюючи емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, а також взаємодію із соціальним оточенням і культурним контекстом.

2.4 Рекомендації щодо формування здорової самоідентичності молоді в умовах активного використання соціальних мереж

Розділ рекомендацій щодо формування здорової самоідентичності молоді в умовах активного використання соціальних мереж потребує конкретики, практичної орієнтації та акценту на психологічних та соціальних механізмах впливу цифрового середовища. Виходячи з аналізу результатів емпіричного дослідження, можна сформувати низку комплексних рекомендацій, які спрямовані на підтримку гармонійного розвитку особистості та зниження ризиків, пов'язаних із цифровою експозицією.

По-перше, важливо стимулювати критичне сприйняття інформації та

рефлексивне ставлення до власного цифрового образу. Молодим людям слід навчитися відокремлювати реальні досягнення та цінності від того, що демонструється у соціальних мережах, усвідомлювати, що реакції аудиторії не завжди відображають справжню значущість особистості. Психологічні тренінги та освітні програми, які включають вправи на самоаналіз, допомагають розвивати здатність до саморефлексії та критичного мислення, що сприяє формуванню більш стабільної та автентичної самоідентичності.

По-друге, слід регулювати час та характер перебування у соціальних мережах. Дослідження показали, що надмірне користування платформами спричиняє емоційні коливання та підвищує ризик соціального порівняння. Практичні рекомендації включають визначення конкретних часових рамок для активності в мережах, створення «цифрових пауз», а також баланс між онлайн- та офлайн-активностями. Розвиток хобі, спортивних або культурних занять поза цифровим середовищем дозволяє молоді зміцнювати внутрішню самооцінку та відчуття власної значущості, не залежне від лайків чи коментарів.

По-третє, важливим є розвиток усвідомлених стратегій самопрезентації. Молоді люди повинні навчитися створювати цифровий образ, який відповідає їхнім внутрішнім цінностям і реальному «Я», а не лише соціальним очікуванням. Це включає вибір контенту, який демонструє інтереси та досягнення, підтримку позитивних взаємин з однолітками та уникання поведінки, що формує внутрішні конфлікти або почуття роздвоєності особистості. Психологічні консультанти та педагоги можуть проводити воркшопи, спрямовані на формування компетенцій здорової цифрової самопрезентації.

По-четверте, соціальні мережі можна використовувати як платформу для розвитку соціальної підтримки та зміцнення міжособистісних зв'язків. Молоді люди повинні орієнтуватися на активну взаємодію з друзями та однодумцями, участь у конструктивних групах за інтересами, а не пасивне спостереження або порівняння себе з іншими. Взаємодія у підтримуючих онлайн-спільнотах

сприяє зниженню тривожності, покращує емоційний стан і допомагає реалізувати соціальні потреби без шкоди для психологічної рівноваги.

По-п'яте, розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції є ключовим елементом підтримки здорової самоідентичності. Молодь повинна навчитися усвідомлювати свої емоційні реакції на контент, адекватно реагувати на критику або відсутність очікуваної уваги, а також формувати внутрішні джерела мотивації та самопідтримки. Техніки усвідомленості, дихальні вправи та психологічні практики самоконтролю допомагають знизити емоційну залежність від соціального відгуку та зберігати баланс між онлайн- та офлайн-життям.

Крім індивідуальних рекомендацій, важливу роль відіграють освітні та соціальні інституції. Школи, університети та молодіжні центри можуть впроваджувати програми цифрової гігієни, навчати грамотного використання соціальних мереж та формувати критичне ставлення до інформації. Водночас батьки та наставники повинні моделювати здорову поведінку в цифровому середовищі, заохочувати обговорення онлайн-спостережень та підтримувати розвиток автономії та відповідальності у молоді.

Розширюючи рекомендації щодо формування здорової самоідентичності молоді в умовах активного використання соціальних мереж, варто приділити увагу конкретним практичним аспектам, які дозволяють не лише контролювати вплив цифрового середовища, а й використовувати його ресурси на користь розвитку особистості. Перш за все, слід акцентувати на важливості системного підходу до цифрового способу життя, де кожен день молодої людини включає планування активностей, що формують як онлайн-, так і офлайн-компоненти самоідентичності. Це передбачає чітке визначення цілей перебування у соціальних мережах: навчання, самовираження, спілкування або пошук професійних можливостей, і усвідомлене відмежування від безцільного скролінгу, що часто провокує негативні емоційні реакції та підвищене соціальне порівняння.

Особливо важливо формувати навички усвідомленого користування

соціальними мережами. Молоді люди мають вчитися не лише фільтрувати контент, який вони споживають, а й критично оцінювати його вплив на власну самооцінку та емоційний стан. Включення спеціальних вправ на самоспостереження, ведення цифрового щоденника, де фіксуються власні емоційні реакції на отриману інформацію, допомагає підвищити рівень саморефлексії та усвідомлення того, які фактори сприяють формуванню позитивного або негативного образу «Я». Це дозволяє не просто реагувати на потік інформації, а свідомо обирати, що засвоювати та як використовувати отримані дані у процесі особистісного розвитку.

Важливою складовою є розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Молодь повинна навчитися ідентифікувати власні тригери — ситуації або контент, що провокують стрес, тривожність або почуття неповноцінності, — і виробляти стратегії їхнього нейтралізування. Це може включати як техніки когнітивного перефокусування, так і фізичні методи зниження напруги, наприклад дихальні вправи, короткі паузи від екрана, фізичну активність або медитативні практики. Розвиток таких навичок дозволяє підтримувати внутрішню автономію, не піддаючись постійному впливу зовнішніх оцінок та порівнянь, що формуються в цифровому середовищі.

Не менш важливим є формування позитивних стратегій самопрезентації в соціальних мережах. Молодь має навчитися створювати свій цифровий образ, який відображає їхні внутрішні цінності, здібності та інтереси, а не лише прагнення отримати схвалення або соціальне визнання. Це передбачає усвідомлений вибір контенту, регулярну публікацію власних досягнень, участь у конструктивних дискусіях, а також підтримку позитивних взаємин з іншими користувачами. Така практика не лише знижує ризик внутрішнього конфлікту, а й сприяє зміцненню автентичного «Я» та соціальної компетентності.

Значну роль відіграють освітні та соціальні інституції. Школи, університети та молодіжні центри можуть впроваджувати програми цифрової гігієни та критичного медіаосвіти, навчати молодь оцінювати інформацію, уникати дезінформації та шкідливого контенту, а також формувати навички

безпечної взаємодії в мережі. Особлива увага приділяється груповим активностям, де молоді люди можуть практикувати здорову комунікацію, обговорювати власні спостереження та отримувати підтримку в розвитку позитивного цифрового досвіду.

Важливим аспектом є баланс між онлайн- та офлайн-активностями. Молодь має стимулювати участь у реальних соціальних заходах, спортивних клубах, творчих студіях та волонтерських проєктах. Це дозволяє відчувати власну значущість у фізичному соціальному середовищі, що компенсує надмірний фокус на цифровій присутності та забезпечує більш стабільне формування самоідентичності. Такий баланс сприяє розвитку внутрішньої автономії, самоповаги та стійкості до соціальних порівнянь, які часто виникають у віртуальному просторі.

Ще однією важливою стратегією є розвиток соціальної підтримки через онлайн-спільноти. Молодь може обирати групи за інтересами, де сприяють розвитку навичок, обміну знаннями та конструктивної взаємодії. Участь у таких спільнотах дозволяє не лише задовольняти соціальні потреби, а й розвивати соціальну компетентність, відчуття причетності та емоційної безпеки.

Продовжуючи тему рекомендацій, важливо звернути увагу на психологічну підтримку, яку можуть надавати батьки, наставники та педагоги. Молодь потребує структурованого середовища, де цифрові взаємодії супроводжуються рефлексією та обговоренням. Наприклад, дорослі можуть організовувати регулярні бесіди, спрямовані на аналіз власного досвіду користування соціальними мережами: що саме приносить задоволення, а що викликає стрес або тривогу. Такі практики дозволяють молодим людям усвідомити власні мотиви та емоції, що сприяє формуванню більш стабільного уявлення про себе та свої цінності.

Окрему увагу слід приділити розвитку навичок цифрової самоорганізації. Молодь часто не усвідомлює, скільки часу витрачає на соціальні мережі, що може призводити до перевантаження та втрати концентрації на важливих

завданнях. Використання таймерів, планувальників, а також встановлення чітких часових меж для онлайн-активності дозволяє формувати усвідомлене ставлення до віртуального простору і запобігати негативним наслідкам надмірного використання соціальних платформ. Ці заходи допомагають молодим людям відчувати контроль над власним часом, що є ключовим чинником у підтриманні психологічного комфорту та стійкості самоідентичності.

Крім того, слід стимулювати розвиток творчої активності в цифровому середовищі. Створення власного контенту — будь-то тексти, фотографії, відео або мистецькі проєкти — сприяє більш глибокому розумінню власних інтересів та талантів, що безпосередньо впливає на формування позитивного «Я». Важливо навчати молодь не порівнювати свої роботи з іншими користувачами, а оцінювати їх через призму власного розвитку і прогресу, що формує внутрішню мотивацію та знижує залежність від зовнішніх оцінок.

Ще одним аспектом є розвиток навичок критичної оцінки цифрового контенту. Молоді люди повинні навчитися розрізняти достовірну інформацію, маніпулятивні матеріали та негативний вплив реклами чи трендів. Це не лише знижує ризик формування хибного уявлення про себе через зовнішні порівняння, а й допомагає розвивати аналітичне мислення, здатність приймати усвідомлені рішення та відповідально взаємодіяти з інформаційним середовищем. Не менш важливим є підтримка міжособистісних контактів офлайн. Соціальні мережі не можуть повністю замінити реальні емоційні зв'язки, тому важливо мотивувати молодь брати участь у колективних активностях, спільних проєктах, клубах за інтересами та волонтерських ініціативах. Такі взаємодії сприяють розвитку соціальної компетентності, дозволяють відчувати власну значущість у соціальному середовищі та формують стабільну базу для здорової самоідентичності.

Ще одна стратегія полягає у формуванні персональних цифрових правил та етичних норм поведінки в мережі. Молодь повинна розуміти, що будь-яка публікація чи взаємодія у віртуальному просторі формує певний образ

особистості і впливає на самооцінку. Розробка власного набору правил, що включає критерії безпечної, конструктивної та автентичної взаємодії, допомагає контролювати цифрову присутність і підтримувати психологічну рівновагу.

Додатково до вже запропонованих рекомендацій важливо впроваджувати систематичні освітні програми з медіаграмотності, спрямовані на розвиток у молоді усвідомленого ставлення до цифрових технологій і соціальних мереж. Такі програми можуть включати тренінги з аналізу інформації, розпізнавання маніпуляцій, алгоритмів персоналізації контенту та способів уникнення інформаційного перевантаження. Навчання критичній взаємодії з цифровим середовищем не лише знижує ризики формування спотвореної самооцінки, але й допомагає молодим людям будувати більш автентичну і стійку самоідентичність.

Ще одним аспектом є підтримка розвитку емоційної компетентності. Молодь повинна вміти усвідомлювати власні емоції, розпізнавати вплив соціальних мереж на настрій та поведінку і знаходити здорові способи регуляції емоційного стану. Психологічні вправи, такі як ведення щоденника емоцій, рефлексивні обговорення, техніки релаксації та медитації, можуть допомогти у збереженні внутрішньої рівноваги і зміцненні позитивного уявлення про себе.

Також необхідно розвивати навички саморефлексії, що дозволяють молодим людям аналізувати власну взаємодію з соціальними мережами та визначати її вплив на особисті цінності, цілі та міжособистісні відносини. Регулярна практика саморефлексії допомагає усвідомлювати власні цифрові звички, ставити цілі щодо їх оптимізації та приймати відповідальні рішення щодо часу та змісту взаємодії в онлайні.

Важливою стратегією є стимулювання здорового соціального порівняння. Молодь має розуміти різницю між конструктивним порівнянням, яке може мотивувати до розвитку, і деструктивним, яке провокує тривожність, невпевненість та зниження самооцінки. Педагоги та психологи можуть допомагати формувати усвідомлене ставлення до порівнянь, навчати фокусуватися на власному прогресі, а не на ідеалізованих образах інших

користувачів.

Ще один ефективний підхід полягає у впровадженні практик цифрового детоксу, тобто тимчасового обмеження або повної відмови від соціальних мереж для відновлення внутрішнього балансу. Такі періоди дозволяють молоді відчувати власну автономію, зменшити психологічну залежність від зовнішніх оцінок і зміцнити реальні соціальні зв'язки, які є базою для формування стабільної самоідентичності.

Необхідно також приділяти увагу створенню підтримуючого соціального середовища, де молоді люди можуть обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від однолітків і наставників. Спільноти, клуби за інтересами або онлайн-групи з модерацією можуть стати безпечним майданчиком для обговорення особистих переживань, обміну творчими досягненнями та розвитку навичок соціальної взаємодії.

Додатково до попередніх рекомендацій слід наголосити на важливості комплексного підходу до виховання медіаграмотності та цифрової етики у молоді. Необхідно формувати усвідомлене ставлення до персональних даних, приватності та онлайн-безпеки, оскільки відсутність цих навичок може негативно впливати на самоідентичність через відчуття втрати контролю над власним образом та особистим життям. Практичні заняття можуть включати симуляції ситуацій, де молоді люди аналізують наслідки надмірного або необережного публікування контенту, відстежують реакції аудиторії і обговорюють, як це впливає на їх сприйняття себе та ставлення до інших. Важливо також звертати увагу на розвиток креативних та самовиражальних навичок, які дозволяють формувати власну цифрову ідентичність у позитивному ключі. Молодь може залучатися до проєктів, що стимулюють створення оригінального контенту — відео, блогів, інфографіки, мистецьких робіт. Це не лише сприяє розвитку особистісних компетенцій, але й дозволяє зміцнювати відчуття власної значущості, автономності та самостійності у цифровому просторі.

Паралельно необхідно впроваджувати програмні практики взаємної

підтримки серед однолітків. Створення групових завдань, дискусій та спільних проєктів допомагає молоді відчувати себе частиною колективу, розвиває навички співпраці та конструктивного зворотного зв'язку. Це сприяє формуванню позитивного уявлення про себе не лише через індивідуальні досягнення, а й через соціальну взаємодію, що є важливим елементом стабільної самоідентичності.

Не менш важливим аспектом є психологічна підтримка та консультування. Фахівці можуть проводити індивідуальні та групові сесії, де молодь вчиться усвідомлювати вплив соціальних мереж на власні емоції, ідентичність та соціальні зв'язки. Через психодинамічні, когнітивно-поведінкові та арт-терапевтичні техніки молоді люди отримують інструменти для саморегуляції, розвитку самоповаги та критичного мислення щодо свого онлайн-досвіду.

Важливо впроваджувати системи самооцінювання та рефлексії, які дозволяють молоді контролювати власний прогрес у формуванні здорової самоідентичності. Це можуть бути щотижневі або щомісячні огляди використання соціальних мереж, аналіз змін емоційного стану, а також оцінка відповідності власних цифрових практик поставленим особистим цілям. Такі системи допомагають усвідомлювати не лише ризики, але й позитивні аспекти використання соцмереж, формуючи збалансоване ставлення до цифрового середовища.

Необхідно також наголошувати на ролі батьків і наставників у моделюванні здорових цифрових звичок. Їхня активна участь у процесі формування самоідентичності молоді через спільне обговорення контенту, розробку правил користування соціальними мережами та підтримку у творчих проєктах створює стабільну базу для розвитку впевненості, автономії та критичного мислення.

Окрім зазначених аспектів, варто звернути увагу на формування критичного мислення щодо контенту, що споживається в соціальних мережах. Молоді люди повинні вміти аналізувати інформацію, відокремлювати достовірні дані від маніпулятивного або рекламного контенту, а також

усвідомлювати вплив алгоритмів на те, що вони бачать у своїх стрічках. Практичними кроками можуть стати тренінги з фактчекінгу, навчальні ігри, де учасники оцінюють достовірність новинних повідомлень, а також обговорення кейсів, де цифрові платформи змінюють сприйняття реальності. Такий підхід дозволяє молоді не лише зменшувати ризики емоційного перенавантаження, але й виробляти стійке уявлення про себе та своє місце у суспільстві.

Важливим компонентом є управління часом перебування в соціальних мережах. Молодь часто не усвідомлює, скільки годин на день витрачає на онлайн-активності, що може призводити до зниження продуктивності, емоційної виснаженості та спотворення самосприйняття. Розробка індивідуальних планів цифрової гігієни, включаючи часові обмеження та розподіл онлайн- та офлайн-активностей, сприяє формуванню здорових звичок, збереженню особистого часу та розвитку внутрішньої автономії.

Особлива увага приділяється міжособистісним навичкам у цифровому середовищі. Соціальні мережі створюють ситуації, де невербальні сигнали відсутні або спотворені, що може призводити до неправильного розуміння намірів інших користувачів. Молодь повинна навчатися ефективним способам комунікації, включаючи ясне формулювання думок, дотримання етичних норм онлайн-взаємодії, вміння просити та надавати конструктивний фідбек. Практичні вправи у вигляді моделювання конфліктних ситуацій, обговорення коментарів або групові дискусії допомагають розвивати соціальні компетенції та впевненість у власному образі. Ще одним важливим напрямом є усвідомлене формування цифрового портфоліо власних досягнень та інтересів. Молодь може вести блоги, відео-щоденники, презентації творчих робіт або наукових проєктів, що дає можливість контролювати власний образ у медіапросторі. Це не тільки допомагає підтримувати позитивну самооцінку, але й створює умови для порівняльної оцінки свого розвитку та досягнень у порівнянні з попереднім періодом, стимулюючи особистісне зростання.

Крім того, варто інтегрувати психологічні вправи для розвитку емпатії та саморефлексії. Щоденні або щотижневі записи, де молодь аналізує власні

емоції, реакції на онлайн-контент та взаємодії з іншими користувачами, сприяють усвідомленню власних цінностей, інтересів і потреб. Такі практики допомагають уникати залежності від зовнішньої оцінки та формувати внутрішню опору, необхідну для стійкої самоідентичності.

Формування здорової самоідентичності в умовах активного використання соціальних мереж неможливе без комплексного підходу, який включає освітні, психологічні та соціальні компоненти. Освітні заходи та тренінги розвивають критичне мислення та медіаграмотність, психологічні практики забезпечують внутрішню стійкість та рефлексію, а соціальні — створюють умови для конструктивної взаємодії та підтримки колег по інтересам. Синхронне поєднання цих компонентів дозволяє молоді формувати цілісний, усвідомлений та позитивний образ себе в цифровому світі, зберігаючи автономію, самоповагу та соціальну відповідальність.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Розділ II дослідження, присвячений впливу соціальних мереж на формування самоідентичності молоді, дає змогу зробити низку важливих висновків, які відображають специфіку сучасного цифрового середовища та його вплив на особистісний розвиток. По-перше, проведене емпіричне дослідження підтверджує, що соціальні мережі є не лише засобом комунікації та розваги, а й потужним соціально-психологічним чинником, який безпосередньо впливає на формування уявлень молоді про себе, свої цінності, інтереси та соціальні ролі. Структура взаємодії в онлайн-просторі створює унікальні умови, за яких молоді люди отримують як підтримку та визнання, так і ризики для психоемоційного стану та самооцінки.

По-друге, результати дослідження вказують на те, що процес самоідентифікації в умовах активного використання соціальних мереж характеризується значним впливом зовнішніх факторів, таких як реакція аудиторії, лайки, коментарі та кількість підписників. Молодь часто підсвідомо

порівнює себе з іншими користувачами, що може як стимулювати розвиток певних навичок та творчих здібностей, так і викликати негативні емоції, тривожність чи сумнів у власній цінності. Важливо зазначити, що ця зовнішня оцінка стає фактором, який формує поведінкові моделі, впливає на вибір діяльності, спілкування та навіть особисті цілі, що підкреслює складність взаємодії між реальним та віртуальним досвідом молоді.

По-третє, аналіз отриманих даних демонструє, що вплив соціальних мереж на самоідентичність не є однозначно негативним чи позитивним, а має подвійний характер. З одного боку, соціальні платформи надають молоді простір для самовираження, підтримки інтересів та формування соціальних зв'язків, а також сприяють розвитку цифрових компетенцій, медіаграмотності та креативності. З іншого боку, надмірне залучення у віртуальні спільноти може призводити до залежності від зовнішнього підтвердження, втрати внутрішньої автономії та зниження критичного мислення. Особливо це стосується молоді, яка перебуває на стадії активного формування цінностей, життєвих пріоритетів та соціальних ролей, коли будь-яка зовнішня оцінка може мати надзвичайно сильний вплив на внутрішній образ себе.

По-четверте, емпіричне дослідження підтвердило важливість індивідуальних та соціальних факторів у процесі формування самоідентичності. Серед них значну роль відіграють характер особистості, рівень емоційної зрілості, здатність до саморефлексії, а також наявність підтримуючого соціального оточення в реальному житті. Молоді люди, які мають стійкі міжособистісні зв'язки та навички критичного оцінювання інформації, демонструють більш усвідомлену самоідентичність та здатність дистанціюватися від негативного впливу соціальних мереж. Навпаки, ті, хто не має таких ресурсів, частіше переживають емоційне виснаження, підвищену тривожність та невпевненість у власних можливостях.

По-п'яте, результати показують необхідність інтегрованого підходу до розвитку здорової самоідентичності у молоді. Це включає не лише освітні та інформаційні заходи, спрямовані на розвиток медіаграмотності та критичного

мислення, але й психологічні практики для усвідомлення власних цінностей, емоцій та потреб. Такі практики можуть включати ведення щоденників саморефлексії, участь у тренінгах, моделювання реальних та віртуальних соціальних ситуацій, що дозволяє молоді аналізувати власні реакції та приймати свідомі рішення щодо поведінки в онлайн-просторі.

По-шосте, дослідження підкреслює важливість формування ефективних стратегій цифрової гігієни, що передбачають контроль часу перебування в соціальних мережах, планування офлайн-активностей та баланс між віртуальним та реальним соціальним життям. Молоді люди, які свідомо регулюють свій онлайн-досвід, демонструють більшу стабільність у самооцінці, вищий рівень емоційної стійкості та здатність до усвідомленого вибору ролей у соціальних контекстах.

На завершення, можна констатувати, що вплив соціальних мереж на процес формування самоідентичності молоді є багатограним, комплексним та динамічним. Він включає як позитивні аспекти, що сприяють розвитку, самовираженню та соціальній інтеграції, так і потенційні ризики для психоемоційного стану, внутрішньої автономії та критичного мислення. Ефективне формування здорової самоідентичності в умовах активного користування соціальними мережами потребує поєднання освітніх, психологічних та соціальних стратегій, які допомагають молоді усвідомлено взаємодіяти з цифровим середовищем, підтримувати стійку самоповагу та розвивати внутрішню опору. Лише комплексний підхід, що враховує індивідуальні особливості, соціальні умови та цифрові виклики, здатен забезпечити гармонійний розвиток особистості та формування цілісного, усвідомленого образу себе у сучасному інформаційному середовищі.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що процес формування самоідентичності сучасної людини є надзвичайно складним і багатовимірним явищем, що перебуває у постійному розвитку та динаміці. Самоідентичність не є статичною категорією, вона формується через взаємодію внутрішніх психологічних чинників особистості та зовнішніх соціокультурних умов. Важливо відзначити, що сучасна особистість перебуває у постійному процесі самокорекції та самовизначення, який проявляється у здатності адаптуватися до змінного соціального середовища, обирати соціальні ролі та цінності, а також конструювати власний образ «Я».

Одним із ключових факторів, що визначають формування самоідентичності молоді, є взаємодія з соціальним оточенням, що включає родину, однолітків, освітні заклади, професійні спільноти та медіа. Саме через ці соціальні зв'язки індивід набуває розуміння власної ролі у суспільстві, відчуття приналежності до певної групи та можливість оцінювати власну поведінку. Під впливом соціального оточення відбувається розвиток рефлексії, самоконтролю, формування соціальних навичок та вміння приймати відповідальні рішення.

У сучасних умовах цифрових технологій і медіареальності особливе значення набуває вплив соціальних мереж. Вони виступають не лише як платформа для комунікації, але й як потужний інструмент психологічного та соціального розвитку. Соціальні мережі забезпечують простір для самовираження, моделювання різних соціальних ролей та отримання зворотного зв'язку, що дозволяє індивіду аналізувати власну поведінку, емоційні реакції та взаємодію з іншими членами спільноти. Платформи цифрової взаємодії дозволяють молоді експериментувати з образом «Я», приміряти різні ролі, будувати соціальні стосунки та інтегрувати отриманий досвід у реальне життя.

Важливим аспектом є те, що сучасна молодь проявляє високий рівень

чутливості до оцінки з боку оточення, потребу у належності до соціальної групи та прагнення до самоствердження. Ці фактори визначають активну участь молоді у цифровому просторі та формування цифрового «Я», яке одночасно може включати множинність соціальних ролей, віртуальних образів та моделей поведінки. Алгоритмічна селекція контенту, участь у трендах, челенджах та інтерактивних спільнотах стимулюють розвиток соціальної компетентності, здатності до саморефлексії та усвідомлення власних цінностей.

Процес самоідентифікації у цифровому середовищі характеризується високим рівнем динамічності. Людина може одночасно перебувати у кількох соціальних контекстах, приміряти різні ролі та інтегрувати різноспрямовані соціальні досвіди. Це сприяє розвитку гнучкості мислення, здатності до адаптації, самоконтролю та саморегуляції, які є необхідними у сучасному інформаційному суспільстві. Водночас численні віртуальні ідентичності можуть ускладнювати інтеграцію досвіду у реальне життя, створювати конфлікт між внутрішньою цілісністю «Я» та зовнішніми соціальними вимогами, що потребує розвитку навичок критичного мислення та усвідомленої саморефлексії.

Медіареальність формує паралельні світи образів, здатних замінювати реальні предмети та події, розмиваючи межі між віртуальним і реальним. Соціальні мережі, цифрові платформи та інтерактивні ресурси сприяють розвитку множинної ідентичності, яка забезпечує збереження цілісності «Я» в умовах постійної інформаційної та соціальної трансформації. Такий процес передбачає формування соціальної активності, взаємодії у численних спільнотах та освоєння нових соціальних і культурних практик.

Особливу роль у розвитку самоідентичності відіграє гейміфікація та участь у цифрових іграх, які дозволяють створювати «Я-віртуальне» та випробовувати соціальні ролі у безпечному середовищі. Цей процес сприяє розвитку готовності до змін, толерантності, здатності адаптуватися до нових соціальних умов та моделювати власні реакції. Гейміфікація в освітньому та професійному середовищі також стимулює активне навчання, творчість, здатність до

стратегічного планування та відповідальності за результати власних дій.

У сучасному цифровому та інформаційному середовищі особливе значення набуває баланс між реальними та віртуальними аспектами буття. Технології надають нові можливості для розвитку, навчання та самовираження, однак вони також створюють ризики соціальної ізоляції, маніпуляцій, втрати цілісності «Я» та надмірної залежності від віртуальних спільнот. Механізмами протидії цим ризикам виступають внутрішня духовна діяльність, саморегуляція, самовираження та усвідомлення власних цінностей і меж впливу зовнішніх факторів.

Таким чином, процес самоідентифікації сучасної молоді тісно пов'язаний із цифровим середовищем, де соціальні мережі та медіа стають активними чинниками психологічного розвитку, соціальної адаптації та формування соціально значущої позиції. Усвідомлення цих процесів є необхідним для розробки ефективних психологічних, освітніх та соціальних стратегій, які підтримують гармонійний розвиток особистості, критичне мислення, відповідальність за власні рішення та інтеграцію цифрового досвіду у реальні соціальні практики.

Враховуючи динаміку сучасного соціокультурного та технологічного середовища, формування стійкої, гармонійної та адаптивної самоідентичності є ключовим завданням сучасної освіти, психологічної підтримки та соціальної політики. Збереження цілісності особистості, розвиток навичок соціальної взаємодії та інтеграція цифрового та реального досвіду дозволяють молодій людині ефективно функціонувати у світі, що постійно змінюється, приймати відповідальні рішення та реалізовувати власні потенціали у різних сферах життя.

У підсумку, дослідження підтвердило, що сучасна молодь перебуває у багатовимірному та інформаційно насиченому соціокультурному середовищі, де цифрові технології одночасно створюють нові можливості та виклики для формування «Я». Усвідомлення ролі цифрових платформ, соціальних мереж, медіареальності та гейміфікації дозволяє виробляти ефективні підходи до

підтримки розвитку особистості, зміцнення соціальних навичок та формування стабільної, цілісної ідентичності, яка здатна гармонійно поєднувати реальні та віртуальні форми життя та взаємодії, сприяючи успішній соціальній адаптації та особистісному розвитку у сучасному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. Чернігів, 2008. С. 288–292.
2. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв, 2013. № 2. С. 74–79.
3. Бернерс-Лі Т., Фічетті М. Заснування павутини: з чого починалась і до чого призведе соціальна мережа. Київ : ВД КМА, 2007. 224 с.
4. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування, 2014. С. 25–29.
5. Бойко А. Е. Сучасні підходи до розуміння феномену самовираження особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський : Видавець Зволейко Д. Г., 2010. Вип. 14, кн. 2. 604 с.
6. Бондар О. М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : метод. посіб. Рівне : РУГ, 2019. 46 с.
7. Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. URL: [≡](#) (дата звернення: 31.03.2026).
8. Гарасимів Т. З. Особистість та проблеми її соціалізації. Форум права, 2009. № 3. С. 156–161.
9. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу. URL: <https://zn.ua/ukr/family/socialni-merezhi-spivvidnoshennya-pozitivu-i-negativu.html> (дата звернення: 22.03.2026).
10. Городяненко В. Г. Соціологія. Київ : Видавничий центр «Академія», 2002. 544 с.
11. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. 2023. С. 60–66.

12. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації. 2012. С. 179–184.
13. Доценко С. О. Виховання в епоху цифровізації. *Spiritual-intellectual upbringing and teaching of youth in the 21st century*, 2022. № 4. С. 311–314.
14. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-32098> (дата звернення: 20.03.2026).
15. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека. Соціальні мережі: поняття, історія виникнення. URL: <https://zounb.zp.ua/resource/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv> (дата звернення: 24.03.2026).
16. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2013. № 13 (272). Ч. IV. С. 126–130.
17. Кравченко А. В. Соціологія. URL: https://pidru4niki.com/19240701/sotsiologiya/agenti_instituti_sotsializatsiyi (дата звернення: 24.03.2026).
18. Крижановська Т. О., Войнікова А. В. Культурні та соціальні аспекти сфери молодіжного дозвілля. URL: <http://www.scinotes.mgu.od.ua/archive/v31/38.pdf> (дата звернення: 30.05.2026).
19. Лекції з валеології, 2011. Валеологія як наука. URL: <http://medbib.in.ua/ponyatie-sotsialnom-zdorove.html> (дата звернення: 21.03.2026).
20. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі : посіб. для батьків. Київ : ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.
21. Лобікова О. О., Мельникова А. С. Соціальні мережі як феномен інформаційного суспільства. *Вісник Львівського університету*. 2011. Вип. 5. С. 154–160.
22. Лук'янюк В. Соціальна мережа Facebook. URL: <https://www.jnsn.com.ua/h/0204P/> (дата звернення: 20.03.2026).
23. Максименко Ю. Б., Матохнюк Л. О. Ідентичність особистості в сучасному інформаційному просторі. *Тернопіль*, 2018. С. 311–313.

24. Мельник А. Самоефективність молоді у мережевих спільнотах. 2022. С. 85–92.
25. Москаленко М. В. Захист інформації в соціальних мережах. Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Кропивницький, 2016. С. 143–144.
26. Пілярук М. Соціальні мережі та самооцінка: наслідки частих порівнянь. 2021. С. 88–96.
27. Подольська Є. А., Подольська Т. В. Соціологія: 100 питань – 100 відповідей. Київ : Інкос, 2009. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-12128.html> (дата звернення: 20.03.2026).
28. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3273/5.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).
29. Словник – портал української мови та культури. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=самоідентифікація> (дата звернення: 25.03.2026).
30. Соціологія: теорія та методологія : навч. посіб. / за ред. О. М. Осипова, М. В. Макаркіна, Л. М. Опанасенко. Київ : Либідь, 2008. 244 с.
31. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.
32. Танчин І. Соціологія : навч. посіб. Львів : Укр. акад. друкарства, 2005. 360 с.
33. Українська бібліотечна енциклопедія. URL: <https://ube.nlu.org.ua/article/Інтернет> (дата звернення: 24.03.2026).
34. Федоренко С. В. Психологічні особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді. Практична психологія та соціальна робота, 2013. № 1. С. 29–36.
35. Шугурова Т. Л. Кіберсоціалізація студентської молоді. Вісник ДУ

ім. А. Нобеля. 2012. № 2 (4). С. 42.

36. Andreassen C. S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2015. Vol. 2, no. 2. P. 175–184.

37. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. *Addictive Behaviors*, 2017. Vol. 64. P. 287–293.

38. Bandura A. *Social learning theory*. Morristown : General Learning Press, 1971. 46 p.

39. Bayer C. K. The Impact of Social Media on Youth: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 2021. Vol. 68(2). P. 277–284.

40. Berger P. L., Luckmann T. *The Social Construction of Reality*. Penguin Books. URL: https://web.archive.org/web/20191009202613id_/http://perflensburg.se/Berger%20social-construction-of-reality.pdf (дата звернення: 19.03.2026).

41. Carpenter J. A., Hayes S. L. Unpacking the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Identity Exploration. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6212912/> (дата звернення: 29.05.2026).

42. Constructing the ‘Ideal’ Self: A Content Analysis of Body Image. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517300955> (дата звернення: 24.03.2026).

43. Cooley C. H. Social Organization and Human Nature and the Social Order. *The Journal of Criminal Law, Criminology, and Police Science*, 1956. Vol. 47, no. 4. P. 474.

44. Coopersmith S. Studies in Self-Esteem. *Scientific American*, 1968. Vol. 218, no. 2. P. 96–106.

45. Coyne S. M., Uhls A. C. Negotiating Visibility. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2019-12207-001> (дата звернення: 24.03.2026).

46. Crocker J., Wolfe C. T. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 2001. Vol. 108, no. 3. P. 593–623.

47. Digital in Ukraine – DataReportal – Global Digital Insights. URL: <https://datareportal.com/digital-in-ukraine> (дата звернення: 20.03.2026).
48. Ellison N. B., Steinfield C., Lampe C. The Benefits of Facebook “Friends”. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007. Vol. 12, no. 4. P. 1143–1168.
49. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. URL: https://link.springer.com/10.1007/978-3-319-24612-3_1132 (дата звернення: 24.03.2026).
50. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. URL: <https://www.academia.edu/37327712> (дата звернення: 24.03.2026).
51. Fardouly J. et al. Social comparisons on Facebook and body image. *Body Image*, 2015. Vol. 13. P. 38–45.
52. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 1954. Vol. 7, no. 2. P. 117–140.
53. Giddens A. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford : Stanford University Press, 1991. P. 27–31. URL: https://books.google.pl/books?id=Jujn_YrD6DsC (дата звернення: 24.03.2026).
54. Goffman E. *The presentation of self in everyday life*. Edinburgh : Edinburgh University Social Sciences Research Centre, 1956. 162 p.
55. Haruhiko T. Collectivist orientation and the significance of online identity. *Asian Journal of Communication*, 2018. Vol. 28(4). P. 363–380.
56. Hindman D. B. The Virtual Community. *Journal of Applied Communications*, 1996. Vol. 80, no. 1.
57. Jenkins-Guarnieri M. A., Wright S. L., Johnson B. Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2013. Vol. 2, no. 1. P. 38–50.
58. Kim J., Lee J.-E. R. The Facebook Paths to Happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2011. Vol. 14, no. 6. P. 359–364.
59. Kim Y., Sohn D., Choi S. M. Cultural difference in motivations for using

social network sites. *Computers in Human Behavior*, 2011. Vol. 27, no. 1. P. 365–372.

60. Levy D. M. *Mindful Tech*. Yale University Press, 2016.
61. Mead G. H., Morris C. W. Mind, Self, and Society. *The American Journal of Psychology*, 1936. Vol. 48, no. 3. P. 541.
62. Nesi J., Prinstein M. J. Social Comparison and Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2015. Vol. 43, no. 8. P. 1427–1438.
63. Patchin J. W., Hinduja S. Cyberbullying and Self-Esteem. *Journal of School Health*, 2010. Vol. 80, no. 12. P. 614–621.
64. Przybylski A. K. The ideal self at play. *Psychological Science*, 2013. Vol. 24(5). P. 896–904.
65. Rosen L. *iDisorder*. New York : Palgrave Macmillan, 2012.
66. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, 2016.
67. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-Determination Theory*. Guilford Press, 2017.
68. Sherman L. E. et al. Instagram Effects on Brain and Behavior. *Child Development*, 2017.
69. Skinner B. F. *Science and Human Behavior*. 1953.
70. Small G., Vorgan G. *iBrain*. New York : HarperCollins, 2009.
71. Spielberger C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, 1983.
72. Steers M.-L. N., Wickham R. E., Acitelli L. K. Facebook and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2014. Vol. 33, no. 8. P. 701–731.
73. Tagarro M., Galinha S. Adaptation of Rosenberg's Self-esteem scale. *European Journal of Social and Behavioural Sciences*, 2016.
74. The Evolution of Social Networking: A Historical Overview. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/evolution-social-networking-historical-overview> (дата звернення: 24.03.2026).

75. Tiggemann M., Slater A. NetGirls: Internet and body image. *International Journal of Eating Disorders*, 2013. Vol. 46, no. 6. P. 630–633.
76. Twenge J. M., Campbell W. K., Baumeister C. S. The Impact of Social Media on Adolescent Self-Esteem. *Psychological Science*, 2008. Vol. 19(2). P. 144–150.
77. Valkenburg P. M., Peter J. The Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*, 2013. Vol. 63, no. 2. P. 221–243.
78. Vogel E. A. et al. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 2014. Vol. 3, no. 4. P. 206–222.
79. Walther J. B. Impression development in computer-mediated interaction. *Western Journal of Communication*, 1993. Vol. 57, no. 4. P. 381–398.
80. What is Mental Health? URL: <https://www.samhsa.gov/mental-health> (дата звернення: 24.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

**,Соціальні механізми впливу цифрового середовища на самоідентичність
молоді**

<i>Категорія впливу</i>	<i>Механізм дії</i>	<i>Приклади</i>	<i>Психологічний ефект</i>	<i>Соціальні наслідки</i>	<i>Ризики</i>	<i>Стратегії адаптації</i>
Соціальні мережі	Публікація власного контенту	Instagram stories, TikTok відео	Формування цифрового «Я», розвиток самовираження	Зростання соціальної активності, належність до груп	Соціальна залежність, «цифровий стрес»	Критичне мислення, саморефлексія
Соціальні мережі	Взаємодія у коментарях, лайки	Facebook, Instagram, YouTube	Підтримка соціальної самооцінки	Посилення взаємозв'язків, соціальна інтеграція	Залежність від оцінки інших	Обмеження часу в мережах, усвідомлене використання
Гейміфікація	Участь у відеоіграх	MMORPG, Roblox, Fortnite	Формування «Я-віртуального»	Розвиток командної роботи, стратегічне мислення	Віртуалізація «Я», конфлікт реального та віртуального	Баланс реального і віртуального часу
Алгоритмічний контент	Рекомендації платформ	YouTube, TikTok, Netflix	Сегментація інформації, створення echo-chamber	Моделювання інтересів та поведінки	Маніпуляції, інформаційні бульбашки	Різноманітність джерел, медіаграмотність
Онлайн-спільноти	Форумна активність	Reddit, Discord	Соціальна інтеграція, належність	Соціальні ролі, формування ціннісних орієнтацій	Психологічна залежність від групи	Психологічна підтримка, усвідомлене членство
Віртуальна освіта	Участь у онлайн-курсах	Coursera, Prometheus	Професійний розвиток, саморозвиток	Підвищення компетентності	Перевантаження інформацією	Планування часу, фокус на ключових навичках

Медіареальність	Перегляд контенту	TikTok, Instagram, YouTube, серіали	Формування уявлень про соціальні норми	Моделювання поведінки	Нереалістичні стандарти, депресивні ефекти	Критична оцінка, обговорення з реальним оточенням
Соціальні челенджі	Участь у трендах	TikTok challenge, флешмоби	Емоційне самовираження, соціальне підтвердження	Соціальна інтеграція, популярність	Ризик небезпечної поведінки	Усвідомлений вибір, контроль батьків / наставників