

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**з теми: «РОЛЬ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ФОРМУВАННІ
ОБРАЗУ Я»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
Психологія (на основі освітньо-
кваліфікаційного рівня «молодший
спеціаліст»)
заочної форми здобуття вищої освіти
ПАЛІЙ Юлія Святославівна

Науковий керівник:
Гудима Олександр Васильович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Логвіна Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної
та практичної психології

Кам'янець-Подільський, 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ФОРМУВАННІ ОБРАЗУ Я.....	7
1.1. Поняття образу Я у психологічній науці	7
1.2. Ідентичність як психологічний феномен та її основні види	12
1.3. Сутність та особливості цифрової ідентичності особистості	18
1.4. Вплив цифрового середовища на формування образу Я	23
Висновки до розділу 1	27
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ФОРМУВАННІ ОБРАЗУ Я.....	 29
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	29
2.2. Аналіз результатів дослідження цифрової ідентичності та образу Я респондентів	34
2.3. Практичні рекомендації щодо формування позитивного образу Я в умовах цифрового середовища	42
Висновки до розділу 2	48
 ВИСНОВКИ	 50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя людини. Інтернет-простір, соціальні мережі та різноманітні цифрові платформи створюють нові можливості для комунікації, самопрезентації та соціальної взаємодії. У цих умовах формується особливий феномен – цифрова ідентичність, що відображає спосіб представлення людини в онлайн-середовищі через профілі, публікації, коментарі, візуальний контент та інші цифрові сліди. Віртуальний простір надає індивіду можливість конструювати власний образ, демонструвати певні риси особистості, інтереси, цінності та соціальні ролі. Унаслідок цього цифрова ідентичність дедалі більше впливає на формування самосприйняття людини та її образу Я (Донченко, 2025).

Особливо інтенсивно ці процеси проявляються у студентської молоді, яка є найбільш активним користувачем цифрових ресурсів і перебуває на етапі становлення особистісної та професійної ідентичності. Постійна взаємодія з онлайн-середовищем сприяє не лише розширенню можливостей самовираження, а й формує нові механізми оцінювання себе через реакції інших користувачів, що може впливати на рівень самооцінки та емоційне благополуччя. У цифровому просторі образ Я набуває більш гнучкого та варіативного характеру, оскільки особистість має змогу коригувати власну самопрезентацію відповідно до соціальних очікувань і контексту взаємодії (Заверуха, 2020).

Водночас така трансформація самосприйняття супроводжується певними суперечностями, зокрема між реальним і віртуальним образом Я, що може ускладнювати процес самоприйняття та знижувати внутрішню узгодженість особистості. З огляду на це виникає потреба у глибшому науковому осмисленні ролі цифрової ідентичності у формуванні образу Я, визначенні її впливу на психологічні характеристики особистості, а також розробці ефективних підходів до підтримки позитивного самосприйняття в

умовах цифрового середовища. Це обумовлює актуальність обраної теми дослідження та її значущість для сучасної психологічної науки і практики (Зайцева, 2025).

Актуальність дослідження зумовлена ще тим, що сучасна людина значну частину соціальної активності реалізує саме у цифровому середовищі. Соціальні мережі, онлайн-спільноти та цифрові платформи виступають простором не лише для комунікації, а й для самовираження, порівняння себе з іншими та отримання соціального схвалення. Це може суттєво впливати на процеси самоідентифікації, формування самооцінки та уявлень про власну особистість. Особливої значущості проблема набуває в умовах швидкої цифровізації суспільства, коли межа між реальним і віртуальним простором стає дедалі менш вираженою (Мозгова, 2026).

Теоретичні засади дослідження образу Я та ідентичності розроблялися у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних учених. Питання самосвідомості та Я-концепції розглядалися у роботах психологів гуманістичного та соціально-психологічного напрямку, а проблематика ідентичності – у дослідженнях особистісного розвитку та соціальної взаємодії. Водночас розвиток цифрових технологій зумовив появу нових наукових підходів до вивчення цифрової ідентичності та її впливу на особистість (Kovalenko, 2025). Незважаючи на зростання кількості досліджень у цій сфері, проблема взаємозв'язку цифрової ідентичності та формування образу Я потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль цифрової ідентичності у формуванні образу Я особистості.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити психологічні особливості формування образу Я в умовах цифрового середовища;
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок між особливостями цифрової ідентичності та характеристиками образу Я;

3. Розробити практичні рекомендації щодо формування позитивного образу Я в умовах цифрового середовища.

Об'єкт дослідження – процес формування образу Я особистості.

Предмет дослідження – особливості впливу цифрової ідентичності на формування образу Я.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури) та емпіричні. У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик: методику «Хто Я?» (Кун-Макпартленд) для вивчення структури образу Я, шкалу самооцінки особистості Розенберга для визначення рівня самоставлення, а також шкалу інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS) для оцінки рівня залученості респондентів у цифрове середовище, а також методи статистичної обробки даних.

Експериментальна база дослідження. Вибірку склали 45 здобувачів вищої освіти, які навчаються у Кам'янець-Подільському національному університету ім. І. Огієнка. Вибірка була сформована за принципом доступності та включала респондентів різних спеціальностей. Вік учасників становив приблизно від 18 до 23 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості формування образу Я особистості в умовах цифровізації суспільства. У роботі уточнено зміст та структуру понять «образ Я» та «цифрова ідентичність», розкрито їх взаємозв'язок і специфіку прояву в сучасному інформаційному середовищі. Узагальнення теоретичних підходів дозволило систематизувати наукові знання щодо ролі соціальних мереж і цифрових платформ у процесах самосприйняття та самопрезентації особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, педагогів та фахівців, які працюють із молоддю, з метою формування усвідомленого ставлення до цифрової самопрезентації та розвитку позитивного образу Я в умовах

цифрового середовища.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на XII Міжнародній науково-практичній конференції «The impact of scientific digital technologies and inventions on the future», 23 березня 2026 р., Прага, Чехія.

Публікації:

1. Гудима О.В., Палій Ю.С. Вплив цифрової ідентичності на самооцінку та образ Я студентської молоді. *Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference «The impact of scientific digital technologies and inventions on the future»*, 23 березня 2026 р., Прага, Чехія. Рр. 119-121. URL: <https://eu-conf.com/en/events/the-impact-of-scientific-digital-technologies-and-inventions-on-the-future/>

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 63 найменувань. Повний обсяг роботи – 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ФОРМУВАННІ ОБРАЗУ Я

1.1. Поняття образу Я у психологічній науці

Проблема самосприйняття особистості є однією з центральних у психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з процесами самопізнання, саморегуляції та розвитку людини. У цьому контексті важливе місце займає поняття образу Я, яке відображає уявлення людини про саму себе, власні якості, можливості, цінності та соціальні ролі. Саме через систему таких уявлень особистість усвідомлює свою індивідуальність, формує ставлення до себе та будує взаємодію з навколишнім світом (Яланська, 2023).

У психології образ Я розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що включає знання людини про себе, емоційне ставлення до власної особистості та поведінкові прояви самосприйняття. Він формується у процесі життєвого досвіду, соціальної взаємодії та рефлексії власних дій і переживань. Образ Я є динамічною структурою, яка змінюється під впливом нових життєвих обставин, соціальних очікувань та особистісного розвитку.

У науковій літературі поняття образу Я часто пов'язується з ширшим поняттям Я-концепції, що відображає систему уявлень людини про себе як особистість. У межах цього підходу образ Я виступає когнітивним компонентом Я-концепції, який включає знання та уявлення про власні характеристики, здібності, соціальний статус та особистісні якості. Водночас емоційний компонент Я-концепції пов'язаний із самооцінкою та ставленням людини до себе, а поведінковий – із проявами саморегуляції та самопрезентації (Григоращенко, 2024).

Дослідники підкреслюють, що формування образу Я відбувається у процесі соціалізації. Взаємодія з іншими людьми, оцінки з боку соціального оточення та культурні норми відіграють важливу роль у тому, як людина

сприймає себе. Через механізми соціального порівняння, зворотного зв'язку та інтеріоризації соціальних очікувань індивід поступово формує уявлення про власні можливості, сильні та слабкі сторони, а також своє місце у суспільстві.

У структурі образу Я дослідники виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів. По-перше, когнітивний компонент, що включає знання людини про власні характеристики, здібності та індивідуальні особливості. По-друге, емоційно-оцінний компонент, який відображає ставлення особистості до себе, рівень самооцінки та ступінь прийняття власної індивідуальності. По-третє, поведінковий компонент, який проявляється у способах самопрезентації, поведінкових стратегіях та особливостях взаємодії з іншими людьми.

Взаємодія зазначених компонентів забезпечує цілісність і відносну стійкість образу Я. Когнітивний компонент створює основу для усвідомлення власних якостей і можливостей, тоді як емоційно-оцінний визначає, наскільки позитивно чи критично людина сприймає себе. Поведінковий компонент, у свою чергу, відображає практичне втілення цих уявлень у реальній діяльності та міжособистісній взаємодії. Саме через поведінку особистість демонструє іншим своє бачення себе, підтверджує або коригує власні уявлення про власні можливості, ролі та соціальний статус (Донченко, 2025).

Важливо підкреслити, що всі три компоненти перебувають у постійній взаємодії та взаємовпливі. Зміни в одному з них можуть спричинити трансформації в інших. Наприклад, новий життєвий досвід або досягнення можуть змінити когнітивні уявлення про власні здібності, що, своєю чергою, вплине на рівень самооцінки та впевненість у собі, а також відобразиться у поведінкових проявах людини. Аналогічно, позитивне або негативне ставлення оточення може впливати на емоційно-оцінний компонент образу Я, змінюючи спосіб, у який особистість сприймає себе та проявляє себе у соціальних ситуаціях (Абдюкова, 2000).

Крім того, важливу роль у формуванні та розвитку компонентів образу Я відіграє соціальне середовище. У процесі взаємодії з іншими людьми особистість отримує зворотний зв'язок щодо власних дій, якостей і поведінки.

Цей зворотний зв'язок поступово інтеріоризується та стає частиною внутрішньої системи уявлень про себе. У результаті образ Я постійно уточнюється, доповнюється новими характеристиками та адаптується до змінних життєвих умов (Дмитрієва, 2022).

Таким чином, структурний підхід до розуміння образу Я дозволяє розглядати його як складну систему взаємопов'язаних елементів, що забезпечують усвідомлення особистістю власної індивідуальності, формують ставлення до себе та визначають особливості поведінки у різних соціальних ситуаціях. Саме ця багатовимірність образу Я робить його важливим психологічним механізмом саморегуляції та особистісного розвитку.

Важливою характеристикою образу Я є його багатовимірність. Людина може мати різні уявлення про себе залежно від життєвих ситуацій, соціальних ролей та контексту взаємодії. Зокрема, у психології розрізняють реальний образ Я, що відображає уявлення людини про себе в теперішній момент, ідеальний образ Я, який відображає бажаний образ особистості, а також соціальний образ Я, пов'язаний із тим, як, на думку індивіда, його сприймають інші люди. Співвідношення між цими аспектами значною мірою визначає рівень психологічного комфорту та задоволеності собою (Коструба, 2022).

Формування образу Я є тривалим і складним процесом, що триває протягом усього життя людини. Найбільш інтенсивно він розвивається у підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається активний пошук власної ідентичності та визначення життєвих цінностей. У цей період людина починає більш усвідомлено аналізувати власні якості, можливості та соціальні ролі, що сприяє формуванню більш цілісного та стійкого уявлення про себе.

У сучасних умовах значний вплив на формування образу Я здійснює інформаційне та цифрове середовище. Соціальні мережі, онлайн-комунікація та можливість створення власного віртуального профілю відкривають нові способи самопрезентації та самовираження. У цифровому просторі людина може свідомо конструювати певний образ себе, демонструвати окремі риси особистості та отримувати зворотний зв'язок від інших користувачів. Це

створює додаткові умови для трансформації уявлень про себе та впливає на формування образу Я (Лісовенко & Карасені, 2024).

Водночас цифрове середовище змінює не лише способи самопрезентації, а й характер соціальної взаємодії, що також впливає на процес самосприйняття особистості. У соціальних мережах людина постійно стикається з оцінками, коментарями та реакціями інших користувачів, які можуть виступати своєрідним соціальним зворотним зв'язком. Кількість уподобань, коментарів або підписників нерідко сприймається як показник соціального схвалення, що може посилювати позитивне ставлення до себе або, навпаки, спричиняти сумніви у власній цінності та значущості.

Окрім цього, цифровий простір сприяє активізації процесів соціального порівняння. Переглядаючи профілі інших користувачів, люди часто співвідносять власні досягнення, зовнішність, спосіб життя чи соціальний статус із тими образами, які демонструють інші. Таке порівняння може впливати на формування самооцінки та коригувати уявлення про власні можливості й життєві перспективи. У деяких випадках це стимулює особистісний розвиток і прагнення до самовдосконалення, однак інколи може призводити до зниження впевненості у собі або незадоволеності власним життям (Ронжес & Кряж, 2026).

Особливістю такого порівняння у цифровому середовищі є його інтенсивність та вибірковість, адже користувачі зазвичай демонструють переважно позитивні, соціально схвалювані аспекти свого життя. Унаслідок цього формується дещо викривлена картина реальності, яка може створювати ілюзію постійного успіху та благополуччя інших. Це, своєю чергою, підсилює ризик виникнення почуття невідповідності власних досягнень очікуваним стандартам і може негативно позначатися на емоційному стані особистості.

Водночас здатність усвідомлювати умовність і частковість представленої в мережі інформації допомагає зменшити негативні наслідки соціального порівняння. Формування критичного ставлення до цифрового контенту, розвиток внутрішніх критеріїв оцінки та орієнтація на особистісні

цілі сприяють збереженню позитивного самоприйняття. Таким чином, соціальне порівняння в цифровому середовищі може виступати як чинником розвитку, так і джерелом психологічних труднощів, залежно від індивідуальних особливостей особистості та рівня її психологічної зрілості.

Важливо також враховувати, що цифрове середовище надає людині можливість більш гнучко керувати власною самопрезентацією. Користувач може обирати, яку інформацію про себе демонструвати, які аспекти життя підкреслювати, а які залишати поза увагою. У результаті формується певний віртуальний образ, який не завжди повністю відповідає реальним характеристикам особистості. Така вибіркковість у представленні себе може сприяти створенню ідеалізованого або соціально бажаного образу Я (Максименко, 2023).

Разом із тим цифровий простір відкриває нові можливості для самопізнання та самовираження. Онлайн-платформи дозволяють людям ділитися власними думками, творчістю, досвідом і отримувати підтримку від різних соціальних груп. Участь у віртуальних спільнотах, обговореннях і спільних проєктах може сприяти формуванню почуття приналежності та допомагати особистості краще усвідомлювати свої інтереси, цінності та життєві орієнтири (Сватенкова, 2024).

Крім того, цифрове середовище створює умови для експериментування з різними аспектами власної ідентичності, що є особливо важливим у період особистісного становлення. Завдяки можливості взаємодіяти з різними соціальними групами та отримувати різноманітний зворотний зв'язок, людина може уточнювати власні уявлення про себе, розширювати спектр самовизначень і формувати більш гнучкий образ Я. Віртуальна взаємодія також сприяє розвитку комунікативних навичок, самопрезентації та здатності до рефлексії, що позитивно впливає на загальний рівень самосвідомості.

Водночас важливо підкреслити, що ефективність використання цих можливостей значною мірою залежить від рівня усвідомленості особистості та її здатності критично оцінювати цифровий контент. За умов відповідального

та збалансованого використання онлайн-ресурсів цифровий простір може виступати потужним ресурсом особистісного розвитку, самореалізації та формування позитивного образу Я (Тітов, 2017).

Цифрове середовище виступає важливим чинником, що впливає на формування та трансформацію образу Я. Воно створює нові умови для самопрезентації, соціального порівняння та отримання зворотного зв'язку, що може як підтримувати позитивне самосприйняття, так і формувати певні суперечності між реальним і віртуальним образом особистості. У зв'язку з цим дослідження ролі цифрової ідентичності у формуванні образу Я набуває особливої актуальності в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Отже, образ Я є важливою складовою структури особистості, що відображає систему уявлень людини про власні характеристики, можливості та соціальні ролі. Він формується у процесі соціальної взаємодії, особистісного досвіду та рефлексії, а також зазнає впливу сучасного інформаційного середовища. Дослідження особливостей образу Я дозволяє глибше зрозуміти механізми самосприйняття особистості та чинники, що впливають на її розвиток.

1.2. Ідентичність як психологічний феномен та її основні види

Проблема ідентичності займає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки вона пов'язана з процесами самовизначення особистості, усвідомленням власної унікальності та формуванням відчуття цілісності власного «Я». У широкому розумінні ідентичність розглядається як усвідомлення людиною своєї належності до певних соціальних, культурних або особистісних характеристик, що забезпечують відчуття стабільності та безперервності власного існування. Саме через формування ідентичності людина визначає своє місце у суспільстві, осмислює власні життєві цілі, цінності та соціальні ролі (Донченко, 2025).

У психології поняття ідентичності пов'язується з процесом

самоусвідомлення та формування уявлень людини про власну індивідуальність. Ідентичність відображає внутрішню узгодженість особистості, що дозволяє людині відчувати себе цілісною та послідовною у різних життєвих ситуаціях. Водночас вона формується під впливом соціального середовища, культурних норм, міжособистісних взаємодій та індивідуального досвіду (Заверуха, 2020).

З наукової точки зору ідентичність розглядається як динамічний психологічний процес, який триває протягом усього життя людини. Хоча її основи закладаються ще в дитинстві, найбільш інтенсивний розвиток ідентичності відбувається у підлітковому та юнацькому віці. У цей період людина активно шукає відповіді на запитання щодо власної індивідуальності, життєвих цілей та майбутнього. Пошук ідентичності пов'язаний із формуванням життєвих цінностей, професійних орієнтацій, світоглядних переконань та соціальних ролей (Шиковець, 2018).

Ідентичність виконує низку важливих психологічних функцій. По-перше, вона забезпечує відчуття стабільності та безперервності особистості у часі. Людина сприймає себе як ту саму особу, незважаючи на зміни життєвих обставин, досвіду та соціальних ролей. По-друге, ідентичність сприяє формуванню внутрішньої узгодженості між різними аспектами особистості, такими як переконання, цінності, поведінкові установки та життєві цілі. По-третє, вона допомагає людині орієнтуватися у соціальному середовищі, визначати власну позицію у суспільстві та будувати ефективну взаємодію з іншими людьми (Токарева, 2022).

Крім зазначених функцій, ідентичність виконує також регулятивну функцію, оскільки вона визначає напрям поведінки людини, впливає на вибір цілей, способів їх досягнення та прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях. Завдяки сформованій ідентичності особистість здатна діяти більш усвідомлено, спираючись на власні цінності та життєві орієнтири, що забезпечує цілісність її поведінки (Гудбко, 2017).

Не менш важливою є смислотворча функція ідентичності, яка полягає у

наданні життю особистості певного значення та спрямованості. Усвідомлення себе як носія певних цінностей, переконань і життєвих цілей дозволяє людині інтерпретувати власний досвід, надавати йому особистісного сенсу та інтегрувати окремі події у цілісну життєву історію. У цьому контексті ідентичність виступає своєрідним внутрішнім орієнтиром, що допомагає особистості зберігати психологічну цілісність у складних або невизначених умовах (Запорожченко, 2021).

Окрім цього, ідентичність виконує адаптивну функцію, забезпечуючи здатність людини пристосовуватися до змін соціального середовища. Вона дозволяє інтегрувати новий досвід, переглядати попередні уявлення про себе та коригувати поведінку відповідно до нових умов. Завдяки цьому особистість може зберігати внутрішню стійкість, одночасно залишаючись відкритою до розвитку та змін (Коваленко, 2020).

Таким чином, ідентичність виступає не лише як система уявлень про себе, але і як важливий психологічний механізм, що забезпечує регуляцію поведінки, надання смислу життєвому досвіду та ефективну адаптацію особистості до соціальної реальності.

Суттєвою особливістю ідентичності є її багатовимірність. Особистість може одночасно належати до різних соціальних груп і виконувати різноманітні ролі, що формує складну систему ідентифікацій. Наприклад, людина може усвідомлювати себе як представника певної професії, національної культури, соціальної спільноти або покоління. Кожен із цих аспектів формує певну складову загальної ідентичності, яка інтегрується у цілісну систему уявлень про себе (Меднікова, 2025).

У психологічній науці існує декілька підходів до класифікації видів ідентичності. Найбільш поширеним є поділ на особистісну та соціальну ідентичність. Особистісна ідентичність пов'язана з усвідомленням індивідуальних характеристик людини, її унікальних якостей, здібностей, інтересів та життєвого досвіду. Вона відображає внутрішнє відчуття неповторності особистості та відмінності від інших людей (Сватенкова, 2025).

Соціальна ідентичність, у свою чергу, формується через належність до певних соціальних груп. Людина може ідентифікувати себе з різними соціальними спільнотами, такими як професійні групи, культурні чи етнічні спільноти, вікові категорії або інші соціальні об'єднання. Належність до таких груп впливає на формування цінностей, норм поведінки та соціальних установок, які визначають особливості взаємодії особистості з навколишнім середовищем (Патруль, 2022).

Окрім цього, дослідники виділяють рольову ідентичність, що формується у процесі виконання людиною різних соціальних ролей. Упродовж життя особистість виконує багато ролей – професійних, сімейних, громадських, міжособистісних. Кожна з них передбачає певні очікування та моделі поведінки, які людина поступово інтеріоризує та включає у структуру власної ідентичності (Третьякова, Лазор & Форманюк, 2021).

Ще одним важливим видом є професійна ідентичність, яка пов'язана з усвідомленням людиною себе як представника певної професійної діяльності. Вона включає уявлення про власні професійні здібності, компетентність, професійні цінності та перспективи розвитку. Формування професійної ідентичності має важливе значення для самореалізації особистості та визначення її життєвого шляху (Бутенко, 2025).

У сучасній психології також приділяється увага культурній та національній ідентичності, що відображає усвідомлення людиною своєї належності до певної культури, традицій, мови та історичної спільноти. Такий тип ідентичності формує систему культурних цінностей, моделей поведінки та світоглядних орієнтацій, які впливають на процес соціалізації особистості. У межах культурної ідентичності відбувається засвоєння норм, символів і смислів, що визначають спосіб сприйняття світу та власного місця в ньому. Вона забезпечує відчуття спадкоємності, зв'язку поколінь і внутрішньої стабільності, що є важливим чинником психологічного благополуччя.

Національна ідентичність, як складова культурної, пов'язана з усвідомленням приналежності до певної нації, її історії, мови, традицій та

соціально-культурного досвіду. Вона сприяє формуванню почуття єдності з іншими представниками спільноти, розвитку громадянської позиції та відповідальності за майбутнє суспільства. У сучасних умовах глобалізації та інтенсивного інформаційного обміну національна ідентичність зазнає певних трансформацій, оскільки особистість одночасно включена у різні культурні контексти та має доступ до різноманітних систем цінностей (Заверуха, 2020).

Цифрове середовище суттєво впливає на процес формування культурної та національної ідентичності. З одного боку, воно розширює можливості для ознайомлення з культурною спадщиною, популяризації національних традицій і підтримки зв'язків із представниками своєї культурної спільноти, незалежно від географічного розташування. Онлайн-платформи, соціальні мережі та цифрові медіа дозволяють зберігати та транслювати культурні символи, мову, звичаї, сприяючи їх актуалізації в сучасному контексті.

З іншого боку, відкритість цифрового простору створює умови для активного впливу глобальної культури, що може призводити до часткового розмивання національної ідентичності або формування її нових гібридних форм. Особистість стикається з різними культурними моделями, що може викликати як розширення світогляду, так і певну внутрішню невизначеність щодо власної культурної належності. У зв'язку з цим особливо важливим стає розвиток здатності до усвідомленого вибору цінностей та інтеграції різних культурних впливів у цілісну систему особистісних орієнтацій (Жук, 2013).

Варто зазначити, що культурна та національна ідентичність відіграють значну роль у формуванні образу Я, оскільки вони задають ширший контекст самосприйняття та визначають соціально значущі характеристики особистості. Усвідомлення власної культурної приналежності сприяє формуванню позитивної самооцінки, почуття гідності та впевненості у собі. Водночас гармонійне поєднання національної ідентичності з іншими аспектами особистості, зокрема професійною, соціальною та цифровою ідентичностями, забезпечує цілісність образу Я та сприяє ефективній адаптації до сучасного багатокультурного середовища (Оліфер, 2022).

Таким чином, культурна та національна ідентичність виступають важливими чинниками розвитку особистості, що визначають її ціннісні орієнтації, поведінкові стратегії та особливості самосприйняття. У сучасних умовах цифровізації вони набувають нових форм прояву та потребують подальшого наукового осмислення, зокрема у контексті взаємодії з цифровою ідентичністю та впливу на формування образу Я.З розвитком інформаційних технологій та цифрового середовища в психологічних дослідженнях з'являється новий аспект ідентичності – цифрова ідентичність. Вона формується у процесі взаємодії людини з цифровими платформами, соціальними мережами та онлайн-комунікацією. У віртуальному просторі людина створює певний образ себе, використовуючи фотографії, тексти, коментарі та інші форми самопрезентації. Така форма ідентичності може відображати як реальні характеристики особистості, так і ідеалізовані уявлення про себе (Ряснянська, 2024).

Особливість цифрової ідентичності полягає в тому, що вона поєднує елементи реального та віртуального самосприйняття. З одного боку, вона базується на реальних характеристиках особистості, її інтересах, переконаннях та соціальних зв'язках. З іншого боку, цифровий простір надає можливість більш гнучко керувати власною самопрезентацією, що інколи призводить до створення певного відмінного від реальності образу.

Це зумовлює появу феномену селективної самопрезентації, коли особистість свідомо обирає, які саме аспекти свого життя демонструвати у цифровому середовищі, а які залишати поза увагою. У результаті формується певна «відредагована» версія Я, яка може підкреслювати бажані риси та досягнення, водночас мінімізуючи прояви невдач або труднощів. Така особливість цифрової ідентичності створює умови для конструювання соціально привабливого образу, що відповідає очікуванням аудиторії та актуальним соціокультурним нормам (Шеремет, 2024).

Водночас розбіжність між реальним і віртуальним образом Я може мати неоднозначні наслідки для особистості. У разі значного розходження між

цими аспектами виникає ризик внутрішньої напруги, що пов'язана з необхідністю підтримувати створений образ та відповідати йому у різних ситуаціях. Це може ускладнювати процес самоприйняття та впливати на рівень психологічного комфорту. Разом із тим помірна варіативність самопрезентації може виступати як адаптивний механізм, що дозволяє особистості експериментувати з різними ролями, розширювати межі самосприйняття та знаходити найбільш прийнятні способи самовираження.

Крім того, цифрова ідентичність формується у процесі постійної взаємодії з іншими користувачами, що надає їй соціально обумовленого характеру. Зворотний зв'язок у вигляді коментарів, оцінок і реакцій стає важливим чинником, який може підсилювати або коригувати уявлення людини про себе. У цьому контексті цифрова ідентичність виступає динамічним утворенням, що постійно змінюється під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів (Донченко, 2025).

Отже, поєднання реального та віртуального вимірів у структурі цифрової ідентичності визначає її складність і багатовимірність. Вона не лише відображає особистість, а й активно впливає на процес її розвитку, сприяючи як самопізнанню, так і трансформації образу Я в умовах сучасного цифрового середовища. Ідентичність є складним психологічним феноменом, що відображає усвідомлення людиною власної індивідуальності, соціальної належності та життєвих орієнтацій. Вона формується у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем та постійно трансформується під впливом життєвого досвіду. Різноманіття видів ідентичності демонструє багатовимірність цього явища та підкреслює його важливу роль у розвитку особистості.

1.3. Сутність та особливості цифрової ідентичності особистості

У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології відіграють дедалі важливішу роль у житті людини. Розвиток мережевих комунікацій,

соціальних платформ, онлайн-сервісів і віртуальних спільнот суттєво змінює способи взаємодії між людьми, а також впливає на процеси самопізнання та самопрезентації особистості. У зв'язку з цим у психологічній науці все більшої актуальності набуває дослідження феномену цифрової ідентичності, який пов'язаний із формуванням уявлень про себе у віртуальному просторі (Кравцов, 2023).

Цифрова ідентичність розглядається як сукупність характеристик, даних і проявів активності людини в онлайн-середовищі, які відображають її індивідуальність, інтереси, цінності та соціальні зв'язки. Вона формується через взаємодію користувача з цифровими платформами, соціальними мережами, онлайн-спільнотами та іншими інструментами інтернет-комунікації. На відміну від традиційних форм ідентичності, що формуються переважно у безпосередній соціальній взаємодії, цифрова ідентичність виникає в умовах віртуального середовища, де комунікація опосередковується технологічними засобами (Заверуха, 2020).

Однією з ключових особливостей цифрової ідентичності є її тісний зв'язок із процесом самопрезентації. У цифровому просторі людина має можливість самостійно визначати, яку інформацію про себе демонструвати іншим користувачам. Профілі у соціальних мережах, фотографії, публікації, коментарі та інші форми активності стають інструментами створення певного образу себе. У такий спосіб користувач формує віртуальну репрезентацію власної особистості, яка може як відображати реальні характеристики, так і містити елементи бажаного або ідеалізованого образу (Явтушенко, 2020).

Цифрова ідентичність формується поступово в процесі онлайн-взаємодії та накопичення цифрових слідів. Кожна дія користувача у мережі – створення профілю, розміщення інформації, участь у дискусіях або підписка на певні сторінки – формує певний інформаційний масив, який відображає його інтереси, соціальні зв'язки та поведінкові особливості. Сукупність таких даних створює цілісну картину цифрового образу людини, яка може сприйматися іншими користувачами як характеристика її особистості.

Важливою характеристикою цифрової ідентичності є її гнучкість і варіативність. На відміну від реального соціального середовища, де соціальні ролі та статуси часто є відносно стабільними, у цифровому просторі людина може експериментувати з різними формами самопрезентації. Вона може підкреслювати певні аспекти своєї особистості, змінювати стиль комунікації або створювати різні образи залежно від контексту взаємодії. Така можливість сприяє активному процесу самовираження, але водночас може призводити до розбіжностей між реальним та віртуальним образом особистості (Сватенкова, 2022).

Окрім гнучкості, цифрова ідентичність характеризується публічністю та відкритістю. Інформація, яку користувач розміщує в мережі, часто доступна широкому колу людей. Це означає, що самопрезентація у цифровому середовищі відбувається у контексті потенційно великої аудиторії. Усвідомлення цього факту може впливати на те, як людина формує власний цифровий образ, які аспекти життя вона демонструє та які повідомлення транслює іншим (Ющенко & Панченко, 2024).

Ще однією особливістю цифрової ідентичності є її тривалість та накопичувальний характер. На відміну від усної комунікації, де інформація може швидко зникати, цифрові дані часто зберігаються протягом тривалого часу. Публікації, фотографії та інші матеріали можуть залишатися у мережі роками, формуючи довготривалий цифровий слід користувача. У результаті цифрова ідентичність стає своєрідною історією онлайн-активності людини, що відображає етапи її розвитку, зміну інтересів та соціальних контактів.

Важливим аспектом цифрової ідентичності є також її взаємозв'язок із соціальним зворотним зв'язком. У соціальних мережах користувачі постійно отримують реакції інших людей у вигляді коментарів, уподобань або поширень. Такі реакції можуть впливати на формування уявлень про власну значущість, популярність або соціальну прийнятність. Позитивний зворотний зв'язок може сприяти підвищенню впевненості у собі та підтримувати позитивний образ Я, тоді як відсутність реакцій або критичні коментарі

можуть викликати сумніви щодо власної цінності чи соціальної привабливості (Гаврілова, 2017).

У контексті психологічного розвитку особистості цифрова ідентичність може виконувати як конструктивні, так і суперечливі функції. З одного боку, вона створює нові можливості для самовираження, творчості та соціальної взаємодії. Онлайн-платформи дозволяють людям об'єднуватися за інтересами, ділитися власними думками, знаходити підтримку та розширювати соціальні зв'язки. Участь у таких спільнотах може сприяти формуванню відчуття приналежності та підсилювати процес самопізнання (Булах, 2002).

З іншого боку, цифрове середовище може створювати певні психологічні виклики. Постійна доступність інформації про життя інших людей сприяє активізації процесів соціального порівняння. Користувачі часто співвідносять власні досягнення або зовнішність із образами, представленими у соціальних мережах. Оскільки ці образи нерідко мають ідеалізований характер, таке порівняння може викликати незадоволення собою або відчуття невідповідності соціальним стандартам (Зошин, 2024).

Ще одним важливим аспектом цифрової ідентичності є її зв'язок із процесом конструювання особистісного образу. У віртуальному середовищі людина має більше можливостей контролювати спосіб, у який вона постає перед іншими. Вона може редагувати фотографії, обирати формулювання повідомлень, керувати налаштуваннями конфіденційності та визначати, які аспекти її життя будуть доступні для перегляду. У результаті формується певний віртуальний образ, який може відрізнятися від реальної поведінки або особистісних характеристик (Дмитрієв, 2022).

Особливо значущою цифрова ідентичність є для молоді, яка активно використовує соціальні мережі як простір для комунікації та самовираження. У період становлення особистості цифрове середовище може виступати своєрідним майданчиком для експериментування з різними ролями та формами самопрезентації. Через онлайн-комунікацію молоді люди досліджують власні інтереси, формують соціальні зв'язки та визначають своє

місце у різних соціальних групах (Коломієць & Муковіз, 2025).

У цьому процесі важливу роль відіграє можливість швидкого отримання зворотного зв'язку, що дозволяє молоді коригувати власну поведінку та уявлення про себе відповідно до реакцій оточення. Соціальні мережі створюють умови для постійної взаємодії, у межах якої відбувається уточнення соціальних ролей, формування комунікативних стратегій та закріплення певних моделей самопрезентації. Це сприяє більш активному залученню до соціального життя, однак водночас підсилює значущість зовнішньої оцінки у процесі самосприйняття (Єрохіна & Серга, 2022).

Цифрове середовище також розширює можливості для самореалізації, надаючи доступ до різноманітних ресурсів, освітніх платформ і спільнот за інтересами. Завдяки цьому молодь може не лише споживати інформацію, а й створювати власний контент, презентувати свої досягнення, ідеї та погляди. Така активність сприяє розвитку креативності, ініціативності та впевненості у собі, що позитивно впливає на формування образу Я (Гречаник, 2013).

Водночас інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до формування залежності від цифрового середовища та зниження значущості реальних соціальних контактів. Постійна присутність у віртуальному просторі іноді зумовлює поверхневність міжособистісної взаємодії та зменшення глибини соціальних зв'язків. Крім того, прагнення відповідати певним онлайн-стандартам може сприяти виникненню внутрішніх суперечностей та напруження, особливо у випадках, коли віртуальний образ суттєво відрізняється від реального досвіду (Комарніцька, 2020).

Цифрова ідентичність для молоді виступає важливим інструментом самопізнання та соціалізації, який водночас потребує усвідомленого та відповідального використання. Її вплив на формування образу Я є багатограним і залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня критичного мислення та здатності підтримувати баланс між реальним і віртуальним вимірами життя (Поліщук, 2021).

У цьому контексті цифрова ідентичність стає важливою складовою

загальної структури ідентичності особистості. Вона взаємодіє з іншими її компонентами – особистісною, соціальною, професійною та культурною ідентичністю. Зміни у цифровому образі можуть впливати на самосприйняття людини у реальному житті, а досвід офлайн-взаємодії, у свою чергу, відображається у способах самопрезентації у мережі (Зуєва, 2016).

Отже, цифрова ідентичність є складним і багатовимірним психологічним феноменом, що формується у процесі взаємодії людини з цифровим середовищем. Вона відображає особливості самопрезентації, соціальної взаємодії та індивідуального досвіду користувача в онлайн-просторі. Її специфічні характеристики – гнучкість, публічність, накопичувальний характер та залежність від соціального зворотного зв'язку – визначають її важливу роль у сучасних процесах формування образу Я та самосвідомості особистості.

1.4. Вплив цифрового середовища на формування образу Я

У сучасному суспільстві цифрове середовище стало важливим простором соціальної взаємодії, самовираження та комунікації. Активне використання інтернету, соціальних мереж, цифрових платформ та онлайн-комунікації значною мірою впливає на формування уявлень людини про себе. У цьому контексті особливого значення набуває питання впливу цифрового середовища на формування образу Я, оскільки значна частина соціальної активності сучасної людини відбувається саме у віртуальному просторі.

Цифрове середовище створює нові умови для самопрезентації особистості. Соціальні мережі, блоги, онлайн-платформи та інші цифрові ресурси надають можливість людині демонструвати власні інтереси, досягнення, думки та життєвий досвід широкій аудиторії. На відміну від традиційного спілкування, де самопрезентація відбувається у безпосередній взаємодії з обмеженим колом людей, у цифровому просторі вона може бути адресована значно більшій кількості користувачів. Це створює нові

можливості для формування та трансформації образу Я (Фурман, 2006).

Однією з важливих особливостей цифрового середовища є можливість контрольованої самопрезентації. Користувачі можуть обирати, яку інформацію про себе розмішувати у профілях, які фотографії публікувати та які аспекти життя демонструвати іншим. Завдяки цьому людина має змогу свідомо формувати певний образ себе, підкреслюючи бажані риси та приховуючи ті аспекти, які не відповідають бажаному уявленню про власну особистість. У результаті у цифровому просторі може створюватися ідеалізований або соціально бажаний образ Я (Донченко, 2025).

Значну роль у процесі формування образу Я в умовах цифрового середовища відіграє соціальний зворотний зв'язок. Реакції інших користувачів у вигляді коментарів, вподобань, поширень або підписок можуть виступати своєрідними показниками соціального схвалення. Позитивні реакції здатні підсилювати впевненість у собі, сприяти формуванню позитивного ставлення до власної особистості та підтримувати відчуття соціальної значущості. Натомість відсутність реакцій або негативні коментарі можуть впливати на самооцінку та викликати сумніви у власній привабливості чи цінності.

Важливим фактором впливу цифрового середовища на образ Я є також процес соціального порівняння. У соціальних мережах користувачі постійно стикаються з інформацією про життя інших людей, їхні досягнення, зовнішність або стиль життя. Спостерігаючи за такими образами, люди нерідко порівнюють їх із власним життям та можливостями. Оскільки контент у соціальних мережах часто має тенденцію до ідеалізації, такі порівняння можуть формувати завищені стандарти успіху, зовнішності або соціального статусу. Це, у свою чергу, може впливати на рівень задоволеності собою та власним життям (Крамченкова, 2022).

Разом із тим цифрове середовище відкриває нові можливості для самопізнання та самовираження. Онлайн-платформи дозволяють людям ділитися власними думками, творчістю, професійними інтересами та життєвими цінностями. Участь у віртуальних спільнотах, обговореннях та

спільних проєктах може сприяти розвитку відчуття приналежності до певних груп та допомагати людині краще усвідомлювати власні інтереси й переконання. У цьому сенсі цифрове середовище може виступати ресурсом для розвитку особистості та формування більш усвідомленого образу Я.

Особливо значущий вплив цифрового середовища на формування образу Я спостерігається у підлітковому та юнацькому віці. У цей період відбувається активний процес становлення самосвідомості, пошук власної ідентичності та формування життєвих орієнтацій. Соціальні мережі можуть виступати простором для експериментування з різними формами самопрезентації, що дозволяє молодим людям досліджувати власні можливості та соціальні ролі. Водночас надмірна залежність від оцінок інших користувачів може формувати зовнішньо орієнтовану самооцінку, яка значною мірою залежить від реакцій соціального оточення (Курова, 2019).

Ще одним аспектом впливу цифрового середовища є формування множинних образів Я. У різних цифрових платформах людина може демонструвати різні сторони своєї особистості. Наприклад, професійні соціальні мережі можуть відображати професійні досягнення та компетентність, тоді як інші платформи можуть демонструвати особисті інтереси, стиль життя або емоційні переживання. Така множинність самопрезентацій може збагачувати самосприйняття особистості, але інколи створює певні суперечності між різними аспектами образу Я (Гладкова, 2002).

Окрім позитивних можливостей, цифрове середовище може також створювати певні психологічні ризики. Постійна потреба підтримувати привабливий онлайн-образ може викликати відчуття тиску або необхідність відповідати певним соціальним очікуванням. У деяких випадках це може призводити до формування розриву між реальним та віртуальним образом Я, що ускладнює процес самоприйняття та може викликати внутрішні суперечності (Терещина & Колодяжна, 2016).

Крім того, прагнення підтримувати позитивний цифровий образ іноді супроводжується підвищеною залежністю від реакцій інших користувачів.

Кількість уподобань, коментарів або підписників може починати сприйматися як показник особистісної значущості чи соціальної успішності. У результаті самооцінка людини частково залежить від зовнішніх оцінок, що робить її більш нестійкою та вразливою до критики або відсутності очікуваної підтримки з боку онлайн-аудиторії (Турбан, 2023).

Додатковим фактором психологічного впливу є постійна присутність ідеалізованих образів у цифровому просторі. У соціальних мережах користувачі часто демонструють лише позитивні аспекти свого життя, що створює враження постійного успіху, привабливості або соціального благополуччя. Порівняння власного життя з такими образами може формувати нереалістичні очікування та призводити до зниження задоволеності собою. У деяких випадках це сприяє виникненню відчуття невідповідності соціальним стандартам або сумнівів у власних можливостях (Чернієнко, 2017).

Водночас варто зазначити, що ступінь впливу цих ризиків значною мірою залежить від рівня усвідомленості користувача та його ставлення до цифрового середовища. Люди, які сприймають соціальні мережі як інструмент комунікації та обміну інформацією, зазвичай менше схильні до негативного впливу соціального порівняння. Натомість надмірна зосередженість на зовнішніх оцінках може посилювати психологічну напруженість та ускладнювати формування стабільного та цілісного образу Я (Мітіна, 2023).

Отже, поряд із можливостями для самовираження та соціальної взаємодії цифрове середовище створює і певні психологічні виклики, які можуть впливати на самосприйняття особистості. Усвідомлення цих особливостей є важливим для формування більш збалансованого ставлення до цифрової комунікації та підтримки позитивного і цілісного образу Я.

Водночас важливо зазначити, що вплив цифрового середовища на формування образу Я не є однозначним. Його характер залежить від багатьох факторів, серед яких рівень критичного мислення користувача, особистісні особливості, досвід соціальної взаємодії та спосіб використання цифрових ресурсів. Усвідомлене та відповідальне використання цифрових технологій

може сприяти розвитку особистості, розширенню соціальних зв'язків та формуванню позитивного самосприйняття (Чала & Тарасова, 2008).

Отже, цифрове середовище виступає важливим чинником, що впливає на формування образу Я сучасної людини. Воно створює нові можливості для самопрезентації, соціальної взаємодії та самопізнання, водночас формуючи умови для соціального порівняння та залежності від зовнішніх оцінок. У зв'язку з цим дослідження впливу цифрового середовища на образ Я є актуальним напрямом сучасної психологічної науки та має важливе значення для розуміння процесів формування самосвідомості особистості в умовах цифровізації суспільства.

Висновок до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми формування образу Я особистості в умовах цифрового середовища. Узагальнення наукових підходів дозволило розкрити сутність ключових понять дослідження, зокрема образу Я, ідентичності та цифрової ідентичності, а також визначити особливості їх взаємозв'язку.

Встановлено, що образ Я є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Він формується у процесі соціальної взаємодії, самопізнання та накопичення індивідуального досвіду, виступаючи важливим чинником самосвідомості та саморегуляції особистості. Образ Я має динамічний характер і змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

Розгляд ідентичності як психологічного феномену показав, що вона забезпечує відчуття цілісності, стабільності та безперервності особистості. Ідентичність виконує низку важливих функцій, серед яких регулятивна, смислотворча та адаптивна, і формується у процесі взаємодії людини з соціальним середовищем. Визначено, що ідентичність має багатовимірну структуру та включає різні види, зокрема особистісну, соціальну, рольову,

професійну та культурну.

Особливу увагу було приділено феномену цифрової ідентичності, який є відносно новим напрямом досліджень у психології. Встановлено, що цифрова ідентичність формується у процесі взаємодії особистості з онлайн-середовищем та відображає її самопрезентацію у віртуальному просторі. Вона характеризується гнучкістю, публічністю, варіативністю та залежністю від соціального зворотного зв'язку. Цифрова ідентичність може поєднувати реальні та ідеалізовані аспекти особистості, що зумовлює її складний і суперечливий характер.

Аналіз впливу цифрового середовища на формування образу Я показав, що сучасні інформаційні технології створюють нові можливості для самовираження, соціальної взаємодії та самопізнання. Водночас вони сприяють активізації процесів соціального порівняння, формуванню залежності від зовнішніх оцінок та виникненню розбіжностей між реальним і віртуальним образом Я. Це може як позитивно, так і негативно впливати на самосприйняття особистості.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що цифрове середовище є важливим чинником формування образу Я сучасної людини. Воно впливає на процеси самопрезентації, соціальної взаємодії та конструювання ідентичності, що зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження зазначеної проблеми. Отримані теоретичні положення стали основою для організації та проведення емпіричного дослідження, результати якого представлені у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ФОРМУВАННІ ОБРАЗУ Я

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження ролі цифрової ідентичності у формуванні образу Я було організовано з урахуванням поставленої мети та завдань роботи і передбачало поетапне проведення діагностичних процедур. Дослідження здійснювалося на базі студентської вибірки та мало на меті виявлення взаємозв'язків між особливостями цифрової активності та характеристиками самосприйняття особистості.

У дослідженні брали участь 45 студентів, які навчаються у Кам'янець-Подільському національному університету ім. І. Огієнка. Вибірка була сформована за принципом доступності та включала респондентів різних спеціальностей. Вік учасників становив приблизно від 18 до 23 років, що відповідає періоду активного формування ідентичності та розвитку самосвідомості. Саме студентська молодь є найбільш залученою до використання цифрових технологій та соціальних мереж, що робить її репрезентативною для дослідження обраної проблематики.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми цифрової ідентичності та образу Я, що дозволило обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію. Другий етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження, під час якого респондентам було запропоновано комплекс психодіагностичних методик. На завершальному етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик: методику «Хто Я?» (Кун – Макпартленд) для вивчення структури образу Я, шкалу самооцінки особистості Розенберга для визначення рівня

самостворення, а також шкалу інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS) для оцінки рівня залученості респондентів у цифрове середовище.

Методика «Хто Я?» дозволила отримати якісні дані щодо змісту самовизначень респондентів, виявити домінуючі характеристики їхнього образу Я, а також співвідношення особистісних і соціальних аспектів ідентичності. Аналіз відповідей здійснювався шляхом категоризації висловлювань та визначення їх змістовних груп.

Методика «Хто Я?» (Кун-Макпартленд) є проєктивною технікою, спрямованою на вивчення змістових характеристик образу Я та особливостей самосприйняття особистості. Її основною метою є виявлення того, як індивід визначає себе, які риси, ролі та якості вважає найбільш значущими, а також яким чином структурує власну ідентичність.

Процедура проведення методики передбачає, що респондентам пропонується дати відповіді на відкрите запитання «Хто Я?», сформулювавши певну кількість тверджень (зазвичай від 10 до 20), які характеризують їх як особистість. Важливою умовою є самостійність відповідей без обмежень щодо змісту, що дозволяє отримати більш спонтанні та індивідуалізовані самовизначення.

Обробка результатів здійснюється шляхом якісного аналізу отриманих відповідей. Висловлювання респондентів групуються за змістовими категоріями, серед яких зазвичай виділяють: соціальні ролі (наприклад, «студент», «друг»), індивідуально-психологічні характеристики (наприклад, «відповідальний», «комунікабельний»), фізичні характеристики, ціннісні орієнтації, інтереси та інші аспекти самовизначення. Така класифікація дозволяє визначити домінуючі компоненти образу Я та співвідношення між особистісною і соціальною ідентичністю.

Крім того, аналізу підлягає кількість і різноманітність відповідей, що дає змогу оцінити рівень диференційованості образу Я та ступінь його усвідомленості. Велика кількість різнопланових характеристик свідчить про більш розвинену та багатовимірну структуру самосприйняття, тоді як

обмежена кількість відповідей може вказувати на менш сформований або менш диференційований образ Я.

Таким чином, методика «Хто Я?» дозволяє отримати глибоку якісну інформацію про особливості самовизначення особистості, структуру її образу Я та специфіку ідентичності, що є важливим для дослідження процесів самосвідомості в умовах сучасного цифрового середовища.

Шкала самооцінки особистості Розенберга використовувалася для кількісного вимірювання рівня самоповаги та загального ставлення до себе. Вона дозволила визначити рівень сформованості емоційно-оцінного компонента образу Я та виявити можливі відмінності між респондентами.

Шкала самооцінки особистості Розенберга є стандартизованою психодіагностичною методикою, спрямованою на вимірювання загального рівня самоповаги та ставлення людини до себе. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки емоційно-оцінного компонента образу Я та визначення ступеня самоприйняття особистості.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають як позитивні, так і негативні судження про себе. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Такий формат дозволяє кількісно зафіксувати загальне ставлення до себе та рівень самооцінки.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарного бала з урахуванням прямого та зворотного кодування окремих тверджень. Отриманий показник інтерпретується відповідно до визначених рівнів самооцінки – низького, середнього або високого. Високі значення свідчать про позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях і прийняття власної особистості, тоді як низькі показники можуть вказувати на невпевненість, самокритичність або внутрішні сумніви щодо власної цінності.

Застосування цієї методики у дослідженні дозволяє отримати об'єктивні кількісні дані щодо рівня самооцінки респондентів та виявити індивідуальні

відмінності у ставленні до себе. У поєднанні з іншими методиками це забезпечує більш комплексне розуміння структури образу Я та факторів, що впливають на його формування, зокрема в умовах цифрового середовища.

Шкала інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS) була застосована для оцінки ступеня включеності студентів у цифрове середовище, а також для визначення значущості соціальних мереж у їхньому повсякденному житті. Отримані результати дали можливість проаналізувати рівень цифрової активності та його зв'язок із особливостями самосприйняття.

Шкала інтеграції використання соціальних мереж (Social Media Use Integration Scale, SMUIS) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на вимірювання ступеня залученості особистості до використання соціальних мереж та рівня їх інтеграції у повсякденне життя. Застосування цієї методики у дослідженні зумовлене необхідністю об'єктивного оцінювання цифрової активності респондентів як важливого компонента формування цифрової ідентичності.

Основною метою шкали є визначення того, наскільки соціальні мережі є значущими для особистості, а також якою мірою вони впливають на її емоційний стан, комунікацію та повсякденну діяльність. Методика дозволяє виявити не лише частоту використання соціальних платформ, але й психологічну включеність у цифрове середовище, що має особливе значення для дослідження процесів самопрезентації та самосприйняття.

Шкала SMUIS складається з низки тверджень, які відображають різні аспекти використання соціальних мереж. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою типу Лайкерта. Твердження охоплюють як поведінкові аспекти (частота використання соціальних мереж, регулярність перевірки повідомлень), так і емоційні (значущість онлайн-комунікації, залежність від реакцій інших користувачів, вплив соціальних мереж на настрій).

У структурі методики можна умовно виділити два основних компоненти. Перший компонент пов'язаний із інтеграцією соціальних мереж

у соціальну взаємодію, тобто відображає, наскільки важливими є соціальні платформи для підтримання контактів, спілкування з друзями та участі у соціальному житті. Другий компонент стосується емоційної прив'язаності до соціальних мереж і включає показники значущості онлайн-простору для особистості, впливу активності в мережі на емоційний стан та рівень залежності від цифрового середовища.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного бала, який відображає загальний рівень інтеграції соціальних мереж у життя респондента. Чим вищий отриманий показник, тим більшою є залученість особистості до цифрового середовища та тим вагомішу роль відіграють соціальні мережі у її повсякденній активності. Низькі показники, відповідно, свідчать про менш значущу роль соціальних мереж та обмежену інтеграцію цифрових ресурсів у життя людини.

Інтерпретація результатів передбачає виділення кількох рівнів залученості: низького, середнього та високого. Респонденти з низьким рівнем інтеграції, як правило, використовують соціальні мережі епізодично та не надають їм значного особистісного значення. Особи із середнім рівнем демонструють помірну активність, використовуючи соціальні платформи як один із засобів комунікації. Високий рівень інтеграції свідчить про значну включеність у цифрове середовище, коли соціальні мережі стають важливою частиною повсякденного життя та можуть впливати на емоційний стан і самосприйняття особистості.

Використання шкали SMUIS у даному дослідженні дозволило не лише оцінити рівень цифрової активності студентів, але й виявити індивідуальні відмінності у сприйнятті соціальних мереж як значущого середовища соціальної взаємодії. Отримані дані стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язків між ступенем залученості у цифровий простір та особливостями образу Я, зокрема рівнем самооцінки та змістом самовизначень.

Особливу цінність методика має у контексті дослідження цифрової

ідентичності, оскільки дозволяє оцінити не лише поведінкові прояви активності у мережі, але й психологічне значення цифрового середовища для особистості. Це дає змогу більш глибоко зрозуміти, яким чином соціальні мережі впливають на процеси самопрезентації, формування уявлень про себе та взаємодію з іншими людьми.

Таким чином, шкала інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS) виступає ефективним інструментом для дослідження рівня включеності особистості у цифрове середовище. Її застосування у поєднанні з іншими психодіагностичними методиками забезпечує комплексний підхід до вивчення ролі цифрової ідентичності у формуванні образу Я, що є важливим для розуміння особливостей розвитку особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Для обробки результатів дослідження було використано методи кількісного та якісного аналізу. Кількісна обробка даних передбачала обчислення середніх значень, визначення рівнів показників, а також аналіз взаємозв'язків між змінними. Якісний аналіз застосовувався для інтерпретації результатів методики «Хто Я?» та виявлення змістових особливостей образу Я респондентів.

Таким чином, організація дослідження та обраний психодіагностичний інструментарій забезпечили можливість комплексного вивчення ролі цифрової ідентичності у формуванні образу Я студентської молоді та створили основу для подальшого аналізу отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження цифрової ідентичності та образу Я респондентів

Аналіз результатів базується на використанні комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити взаємозв'язок між цифровою ідентичністю та самосприйняттям особистості. Зокрема, застосування методики «Хто Я?» (Кун – Макпартленд) забезпечує

якісне вивчення змісту самовизначень респондентів, шкала самооцінки особистості Розенберга – кількісне визначення рівня самоповаги, а шкала інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS) – оцінку ступеня залученості студентів у цифрове середовище.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Хто Я?» (Кун-Макпартленд), дозволив виявити особливості структури образу Я здобувачів вищої освіти та визначити домінуючі компоненти їхнього самосприйняття. У процесі обробки відповідей було здійснено якісну категоризацію самовизначень респондентів за основними змістовими групами: соціальні ролі, індивідуально-психологічні характеристики, ціннісні орієнтації, інтереси та діяльність, а також зовнішні ознаки (Див. рис. 2.2.1).

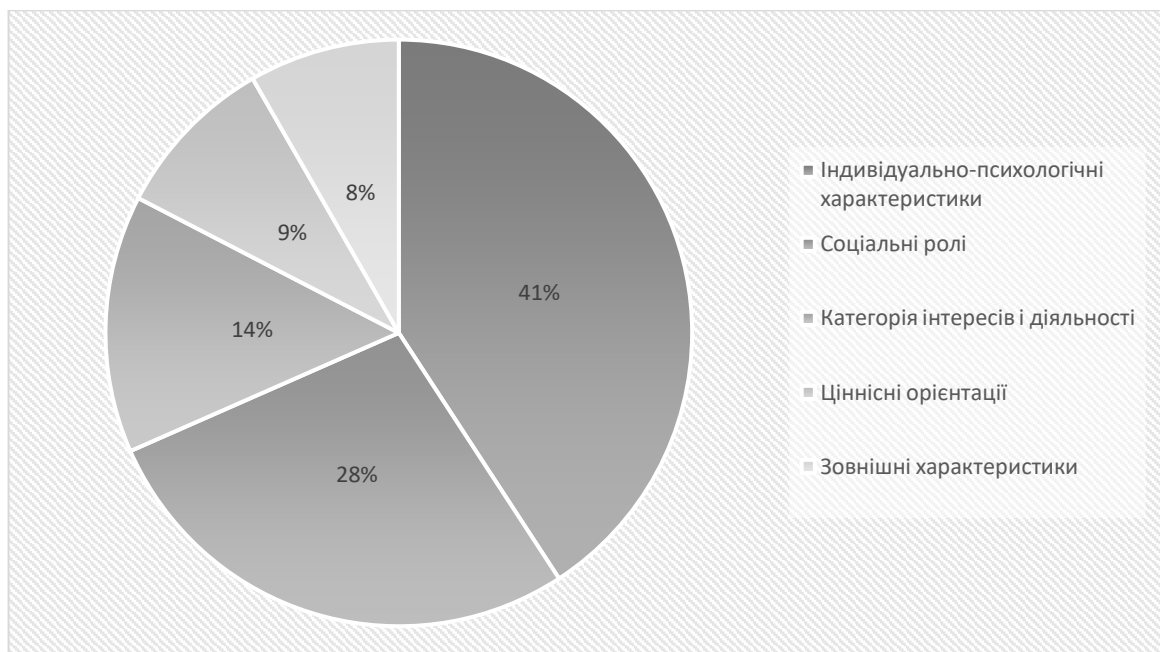


**Рис. 2.2.1. Аналіз результатів за методикою «Хто Я?»
(Кун-Макпартленд)**

У результаті аналізу встановлено, що найбільш представленою категорією є індивідуально-психологічні характеристики, які становлять 40,8% від загальної кількості відповідей. До цієї групи респонденти відносили такі самовизначення, як «відповідальний», «комунікабельний», «цілеспрямований», «доброзичливий». Це свідчить про орієнтацію студентів

на внутрішні якості та особистісні риси як основу самосприйняття.

Другу за значущістю групу становлять соціальні ролі, які склали 27,6% відповідей. Респонденти часто визначали себе через ролі «студент», «друг», «донька/син», «майбутній фахівець». Така тенденція вказує на важливість соціального середовища та міжособистісних відносин у структурі образу Я студентської молоді. Категорія інтересів і діяльності становила 14,2% відповідей. У цій групі переважали такі визначення, як «люблю подорожувати», «захоплююсь музикою», «навчаюся», «працюю». Це свідчить про активну позицію респондентів та включеність у різні види діяльності.

Ціннісні орієнтації були представлені у 9,1% відповідей. До цієї категорії належали такі самовизначення, як «чесна людина», «ціную родину», «прагну розвитку». Відносно невисокий відсоток може свідчити про недостатню усвідомленість або вербалізацію ціннісного аспекту образу Я.

Найменш представленою категорією виявилися зовнішні характеристики, які склали лише 8,3 % відповідей. Респонденти рідко описували себе через фізичні ознаки, що може вказувати на домінування внутрішніх і соціальних аспектів самосприйняття над зовнішніми.

Окрім змістового аналізу було досліджено рівень диференційованості образу Я (Див. рис. 2.2.2).

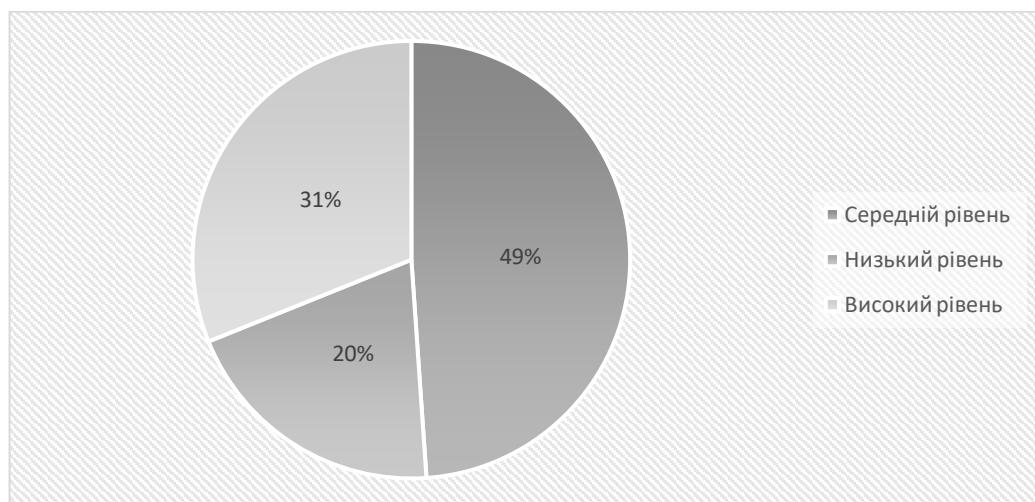


Рис. 2.2.2. Рівень диференційованості образу Я за методикою «Хто Я?» (Кун-Макпартленд)

Встановлено, що 31,1% студентів продемонстрували високий рівень диференційованості (15 і більше самовизначень), що свідчить про розвинену та багатовимірну структуру образу Я. 48,9% респондентів мають середній рівень (10–14 характеристик), що вказує на достатній рівень саморефлексії та усвідомлення власних особливостей. Водночас 20,0% студентів показали низький рівень диференційованості (менше 10 відповідей), що може свідчити про певні труднощі у самовизначенні або недостатню сформованість образу Я.

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що у структурі образу Я студентської молоді домінують індивідуально-психологічні характеристики та соціальні ролі, що відображає поєднання внутрішнього самосприйняття з орієнтацією на соціальне середовище. Водночас відносно низька представленість ціннісних орієнтацій та зовнішніх характеристик свідчить про специфіку самовизначення студентів, орієнтовану переважно на особистісні якості та соціальні взаємодії. Рівень диференційованості образу Я у більшості респондентів є середнім, що вказує на достатній рівень сформованості самосвідомості, проте наявність групи з низькими показниками підкреслює необхідність психологічної роботи у напрямі розвитку саморефлексії та усвідомлення власної ідентичності.

Аналіз результатів дослідження за шкалою самооцінки особистості Розенберга дозволив визначити рівень сформованості емоційно-оцінного компонента образу Я студентської молоді. Отримані дані були розподілені за трьома рівнями: високий, середній та низький рівень самооцінки (Див. рис. 2.2.3).

У результаті обробки даних встановлено, що високий рівень самооцінки продемонстрували 16 студентів, що становить 35,6% від загальної кількості респондентів. Ці студенти характеризуються позитивним ставленням до себе, впевненістю у власних можливостях, прийняттям своїх сильних і слабких сторін, а також відносною незалежністю від зовнішніх оцінок. Високий рівень самооцінки сприяє формуванню стійкого та позитивного образу Я, а також ефективній адаптації до умов соціального середовища.

Середній рівень самооцінки було виявлено у 21 студента, що становить 46,7% вибірки. Респонденти цієї групи в цілому позитивно оцінюють себе, однак їхнє самоставлення є менш стабільним і може залежати від зовнішніх обставин, зокрема соціального схвалення чи критики. Такий рівень самооцінки є найбільш типовим для студентського віку, оскільки в цей період відбувається активний процес самовизначення та формування особистісної ідентичності.

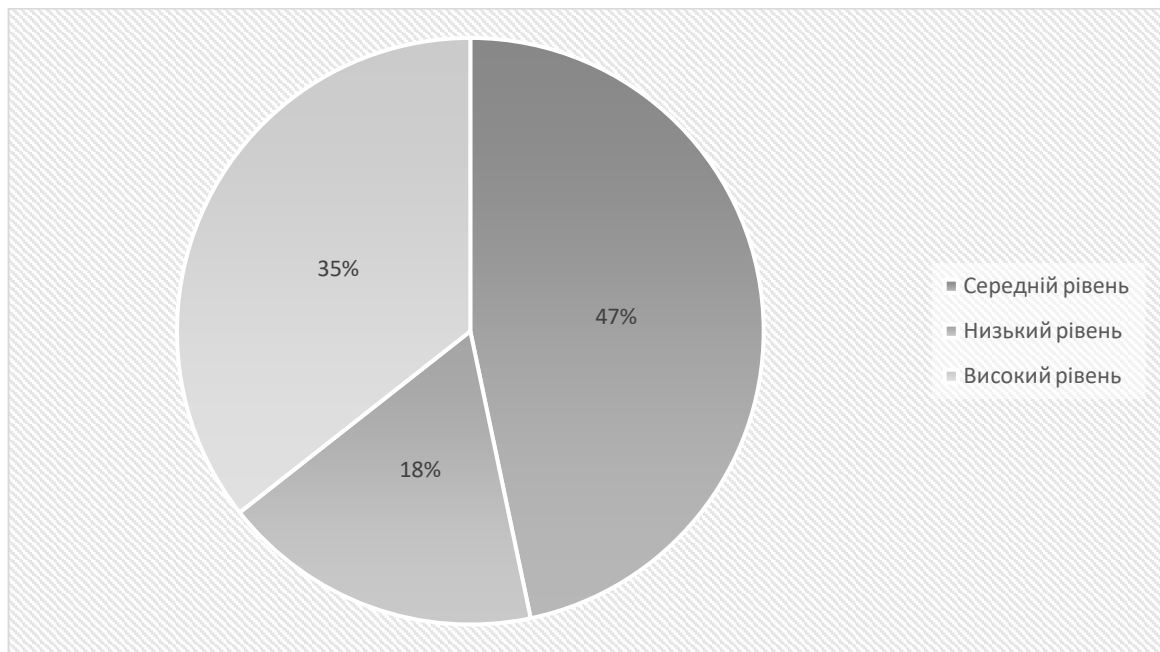


Рис. 2.2.3. Аналіз результатів дослідження за шкалою самооцінки особистості (методика Morris Rosenberg)

Низький рівень самооцінки зафіксовано у 8 студентів, що становить 17,7% від загальної кількості опитаних. Для цих респондентів характерні невпевненість у собі, схильність до самокритики, сумніви у власній цінності та підвищена залежність від думки оточення. Низький рівень самооцінки може негативно впливати на формування образу Я, спричиняти труднощі у міжособистісній взаємодії та знижувати рівень психологічного благополуччя.

Загалом отримані результати свідчать про те, що у більшості студентів (82,3%) спостерігається середній і високий рівні самооцінки, що можна

розглядати як відносно сприятливий показник розвитку особистості. Водночас наявність групи студентів із низьким рівнем самооцінки вказує на необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на підвищення рівня самоповаги, розвиток впевненості у собі та формування позитивного образу Я.

Отримані дані також дозволяють зробити висновок про те, що самооцінка є важливим чинником, який визначає особливості самосприйняття студентської молоді та може виступати як ресурсом особистісного розвитку, так і фактором ризику у разі її недостатньої сформованості. У контексті цифрового середовища, де значну роль відіграє соціальне порівняння та зовнішня оцінка, розвиток адекватної та стабільної самооцінки набуває особливого значення.

Таким чином, результати дослідження за шкалою самооцінки Розенберга свідчать про переважання середнього рівня самоставлення у студентів, що відображає процес становлення їхньої ідентичності. Водночас виявлена частка респондентів із низькою самооцінкою підкреслює необхідність впровадження психологічних заходів, спрямованих на підтримку позитивного образу Я та підвищення рівня психологічної стійкості в умовах сучасного цифрового середовища.

Аналіз результатів дослідження за шкалою інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS) дозволив оцінити рівень включеності студентської молоді у цифрове середовище та визначити значущість соціальних мереж у їхньому повсякденному житті. Отримані дані були інтерпретовані за трьома рівнями: високий, середній та низький рівень інтеграції (Див. рис. 2.2.4).

У результаті обробки емпіричних даних встановлено, що високий рівень інтеграції соціальних мереж продемонстрували 18 студентів, що становить 40,0% від загальної кількості респондентів. Ці студенти характеризуються активним використанням соціальних платформ, частим оновленням контенту, високою залученістю у онлайн-комунікацію та значною емоційною прив'язаністю до цифрового середовища. Соціальні мережі для них

виступають важливим засобом самопрезентації, підтримки соціальних контактів та отримання зворотного зв'язку. Водночас така висока інтеграція може супроводжуватися залежністю від цифрових оцінок та підвищеною чутливістю до реакцій інших користувачів.

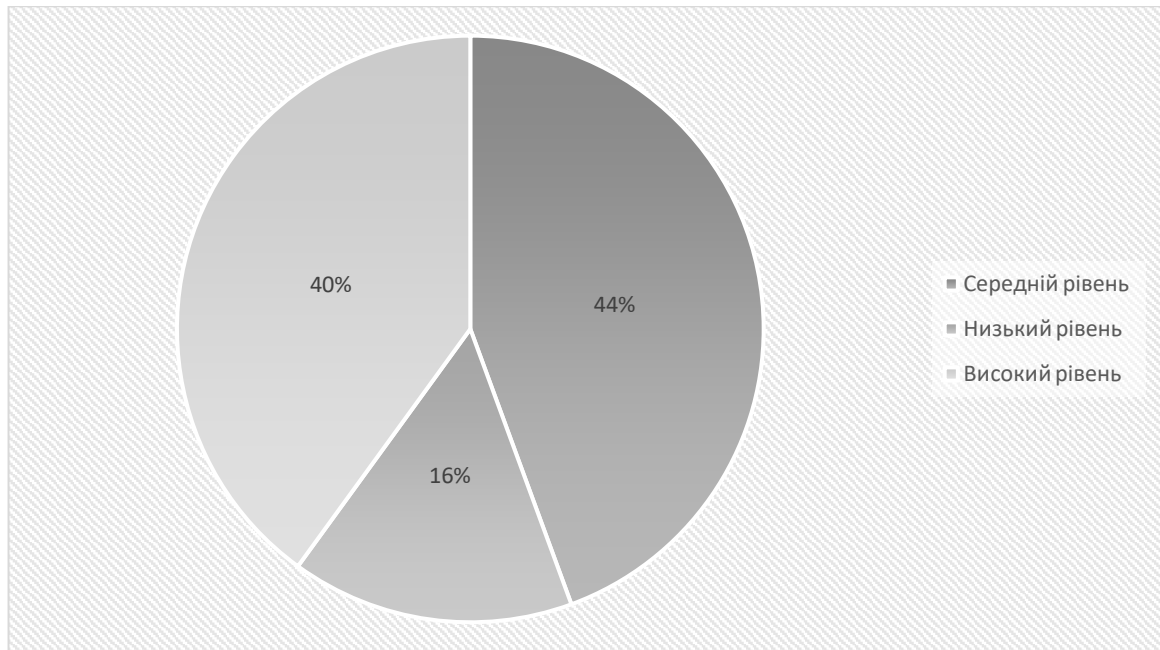


Рис. 2.2.4. Аналіз результатів дослідження за шкалою інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS)

Середній рівень інтеграції було виявлено у 20 студентів, що становить 44,4% вибірки. Респонденти цієї групи регулярно користуються соціальними мережами, однак їхня активність є більш помірною та збалансованою. Соціальні платформи використовуються переважно як засіб комунікації, отримання інформації та дозвілля, без надмірної емоційної залежності від онлайн-взаємодії. Такий рівень інтеграції можна вважати оптимальним, оскільки він поєднує можливості цифрового середовища з відносною автономією особистості.

Низький рівень інтеграції соціальних мереж зафіксовано у 7 студентів, що становить 15,6% від загальної кількості опитаних. Для цих респондентів характерне обмежене використання соціальних платформ, незначна

залученість у цифрову комунікацію та відсутність вираженої потреби у самопрезентації в мережі. Соціальні мережі відіграють другорядну роль у їхньому житті, а основна взаємодія відбувається у реальному соціальному середовищі.

Загалом отримані результати свідчать про те, що переважна більшість студентів (84,4%) має середній і високий рівні інтеграції соціальних мереж, що підтверджує значущість цифрового середовища у їхньому житті. Високий рівень цифрової активності у значної частини респондентів вказує на те, що соціальні мережі є важливим інструментом формування соціальних зв'язків, самовираження та підтримки комунікації.

Водночас отримані дані дозволяють зробити висновок про наявність потенційних психологічних ризиків, пов'язаних із надмірною інтеграцією у цифрове середовище. Зокрема, висока залученість у соціальні мережі може сприяти формуванню залежності від зовнішніх оцінок, посиленню соціального порівняння та впливати на рівень самооцінки. У контексті попередніх результатів дослідження можна припустити, що студенти з високим рівнем інтеграції частіше орієнтуються на соціальну складову образу Я, тоді як респонденти з нижчим рівнем інтеграції більше зосереджені на внутрішніх характеристиках.

Таким чином, результати дослідження за шкалою SMUIS свідчать про високий рівень включеності студентської молоді у цифрове середовище та значущу роль соціальних мереж у формуванні їхнього самосприйняття. Середній рівень інтеграції є найбільш оптимальним, оскільки забезпечує баланс між використанням цифрових ресурсів і збереженням автономії особистості. Водночас наявність значної частки студентів із високим рівнем інтеграції підкреслює необхідність розробки психологічних заходів, спрямованих на формування усвідомленого використання соціальних мереж, розвиток критичного мислення та підтримку позитивного образу Я в умовах цифрового середовища.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зазначити,

що особливості образу Я, рівень самооцінки та ступінь інтеграції у цифрове середовище у студентської молоді перебувають у тісному взаємозв'язку. Встановлено, що у структурі образу Я переважають індивідуально-психологічні характеристики та соціальні ролі, що свідчить про поєднання внутрішнього самосприйняття із соціальною орієнтацією. Більшість респондентів демонструє середній і високий рівні самооцінки, що вказує на відносно сприятливий стан емоційно-оцінного компонента образу Я, однак наявність частини студентів із низькою самооцінкою підкреслює потребу у психологічній підтримці. Водночас значна частка досліджуваних характеризується середнім і високим рівнем інтеграції соціальних мереж, що підтверджує важливу роль цифрового середовища у їхньому житті. Простежується тенденція, за якою підвищена цифрова активність супроводжується більшою орієнтацією на соціальні аспекти самосприйняття та залежністю від зовнішніх оцінок, тоді як помірне використання соціальних мереж пов'язане з більш стабільною самооцінкою та цілісним образом Я. Таким чином, цифрова ідентичність виступає значущим чинником формування образу Я студентської молоді, впливаючи як на зміст самовизначень, так і на рівень самостворення, що обумовлює необхідність формування усвідомленого та збалансованого використання цифрових ресурсів.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування позитивного образу Я в умовах цифрового середовища

У сучасних умовах цифровізації суспільства формування образу Я особистості відбувається не лише у безпосередній соціальній взаємодії, але й у віртуальному просторі. Соціальні мережі, онлайн-комунікація та цифрові платформи виступають важливими середовищами самопрезентації, самовираження та соціального порівняння. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на

формування позитивного, цілісного та реалістичного образу Я в умовах цифрового середовища.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження доцільно запропонувати низку практичних рекомендацій, спрямованих на формування позитивного образу Я студентської молоді в умовах активного використання цифрових технологій:

1. Розвиток усвідомленої цифрової самопрезентації.

Рекомендується формувати у студентів навички осмисленого створення власного онлайн-образу, усвідомлення того, яку інформацію вони транслюють у соціальних мережах та як це впливає на їхнє самосприйняття.

2. Формування адекватної та стабільної самооцінки.

Доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, досягнень і особистісних ресурсів, що сприятиме зниженню залежності від зовнішніх оцінок у цифровому середовищі.

3. Розвиток критичного мислення щодо цифрового контенту.

Важливо навчати студентів аналізувати інформацію в соціальних мережах, розуміти її вибірковий та часто ідеалізований характер, що дозволяє зменшити негативний вплив соціального порівняння.

4. Обмеження та регуляція часу використання соціальних мереж.

Рекомендується формування навичок самоконтролю щодо часу перебування в цифровому середовищі з метою запобігання емоційному перенавантаженню та залежності.

5. Розвиток рефлексивних навичок.

Доцільним є використання технік самоспостереження, ведення щоденника або групових обговорень для усвідомлення власних емоцій, пов'язаних із цифровою активністю.

6. Стимулювання автентичності у самовираженні.

Рекомендується заохочувати студентів до демонстрації реальних аспектів свого життя та індивідуальності, що сприяє узгодженості між реальним і віртуальним образом Я.

7. Розвиток офлайн-активності та соціальних контактів.

Важливо підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-взаємодією через залучення до навчальної, творчої та соціальної діяльності поза межами цифрового середовища.

8. Впровадження психоосвітніх програм.

Доцільно організовувати тренінги та просвітницькі заходи, спрямовані на підвищення рівня цифрової грамотності, формування навичок саморегуляції та підтримку психологічного благополуччя.

Однією з ключових умов формування позитивного образу Я є розвиток усвідомленого ставлення до цифрової самопрезентації. Важливо, щоб особистість не лише використовувала соціальні мережі як засіб комунікації, але й усвідомлювала, яким чином створюється її цифровий образ. З цією метою доцільно проводити психологічну просвіту, спрямовану на формування критичного мислення щодо контенту, який публікується як самою особистістю, так і іншими користувачами. Усвідомлення того, що цифровий образ часто є вибіркоvim та частково ідеалізованим, сприяє зниженню негативного впливу соціального порівняння (Mgaloblishvili, 2023).

Важливим напрямом роботи є формування адекватної самооцінки, яка є центральним компонентом образу Я. У контексті цифрового середовища особливо актуальним є розвиток внутрішніх критеріїв самовизначення, що дозволяють особистості менше залежати від зовнішніх оцінок, таких як кількість вподобань або коментарів. Для цього доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, досягнень та індивідуальних особливостей. Формування стабільної самооцінки сприяє підвищенню психологічної стійкості та зменшенню впливу негативних факторів цифрового середовища (Тріфаніна, 2016).

Не менш важливим є розвиток рефлексивних навичок, які дозволяють особистості аналізувати власні переживання, поведінку та мотиви використання соціальних мереж. Рефлексія сприяє усвідомленню того, як цифрова активність впливає на емоційний стан, самооцінку та загальне

самосприйняття. Використання рефлексивних технік, таких як ведення щоденника або обговорення власного досвіду у групі, допомагає глибше зрозуміти власні реакції та сформувати більш усвідомлене ставлення до цифрового середовища.

Окрему увагу слід приділити розвитку навичок критичного сприйняття інформації. У соціальних мережах часто поширюються ідеалізовані образи життя, що можуть формувати нереалістичні стандарти успіху, зовнішності та соціального статусу. Формування здатності критично оцінювати таку інформацію дозволяє зменшити негативний вплив соціального порівняння та сприяє збереженню позитивного ставлення до себе. У цьому контексті важливо навчати особистість розрізняти реальні досягнення та їх медійну репрезентацію (Олійник, 2025).

Ефективним напрямом роботи є також формування збалансованого використання цифрових ресурсів. Надмірне перебування у соціальних мережах може призводити до зниження рівня задоволеності життям, підвищення тривожності та залежності від онлайн-оцінок. У зв'язку з цим доцільно рекомендувати дотримання певного режиму використання цифрових пристроїв, обмеження часу перебування в мережі та розвиток альтернативних форм діяльності, зокрема офлайн-комунікації, творчості та фізичної активності (Єна, 2024).

Зокрема, доцільним є впровадження практик саморегуляції, які передбачають планування часу використання цифрових ресурсів, встановлення чітких меж онлайн-активності та періодичні «цифрові паузи», що дозволяють знизити емоційне перенавантаження. Важливим аспектом є також формування усвідомленого ставлення до власних мотивів використання соціальних мереж, що дає можливість відрізняти інформаційні, комунікативні та компенсаторні потреби. Це сприяє більш раціональному та контрольованому використанню цифрового середовища. Окрім цього, розвиток альтернативних видів діяльності, таких як участь у соціальних заходах, хобі або спортивній активності, дозволяє розширити джерела

самореалізації та підвищити рівень задоволеності життям. Такий підхід забезпечує баланс між онлайн- та офлайн-сферами життя, що є важливою умовою збереження психологічного благополуччя та формування стабільного і позитивного образу Я.

Важливим аспектом є розвиток автентичності у самопрезентації. Заохочення до демонстрації реальних аспектів життя, емоцій та досвіду сприяє формуванню більш цілісного образу Я та зменшує розрив між реальним і віртуальним образом. Автентична самопрезентація дозволяє особистості відчувати більшу узгодженість між внутрішнім станом і зовнішнім проявом, що позитивно впливає на самосприйняття (Гуменюк, 2002).

У роботі зі студентською молоддю доцільно використовувати тренінгові форми роботи, спрямовані на розвиток самосвідомості та позитивного образу Я. Такі тренінги можуть включати вправи на самопізнання, визначення особистісних цінностей, розвиток впевненості у собі та формування навичок конструктивної самопрезентації. Групова робота сприяє отриманню зворотного зв'язку від однолітків та формуванню підтримувального соціального середовища.

У межах таких тренінгів доцільно застосовувати інтерактивні методи, зокрема рольові ігри, дискусії, вправи на самоопис і рефлексію, а також техніки розвитку емоційної компетентності. Ефективними є вправи, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, прийняття індивідуальних особливостей та подолання внутрішніх обмежень, що заважають формуванню позитивного самосприйняття. Окрему увагу варто приділяти розвитку навичок конструктивного сприйняття зворотного зв'язку, що дозволяє студентам адекватно реагувати на оцінки інших як у реальному, так і в цифровому середовищі (Васильченко & Бацман, 2022).

Крім того, важливим є включення у тренінгові програми елементів цифрової грамотності, які допомагають учасникам усвідомити механізми впливу соціальних мереж на самооцінку та образ Я. Це сприяє формуванню більш критичного ставлення до онлайн-контенту та зменшенню залежності від

зовнішніх оцінок. Систематичне проведення таких тренінгів створює умови для розвитку самосвідомості, підвищення впевненості у собі та формування цілісного, позитивного образу Я у студентської молоді.

Окрім цього, доцільно впроваджувати психоосвітні програми, спрямовані на підвищення рівня цифрової грамотності. Такі програми можуть включати інформацію про особливості функціонування соціальних мереж, механізми формування контенту, вплив алгоритмів на інформаційний простір та психологічні ефекти використання цифрових технологій. Усвідомлення цих аспектів сприяє більш відповідальному та критичному ставленню до цифрового середовища (Власенко, 2024).

Важливим напрямом є також профілактика негативного впливу цифрового середовища, зокрема залежності від соціальних мереж та зниження самооцінки. Для цього можуть використовуватися індивідуальні та групові консультації, спрямовані на формування навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності та розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Необхідно також враховувати індивідуальні особливості респондентів, оскільки вплив цифрового середовища на образ Я може відрізнятися залежно від рівня самооцінки, типу особистості, соціального досвіду та інших факторів. У зв'язку з цим практичні рекомендації мають бути диференційованими та адаптованими до конкретних потреб особистості.

Отже, формування позитивного образу Я в умовах цифрового середовища потребує комплексного підходу, що включає розвиток самосвідомості, критичного мислення, емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню психологічного благополуччя особистості, формуванню адекватного самосприйняття та гармонізації взаємодії людини з цифровим середовищем. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме формуванню цілісного, адекватного та позитивного образу Я студентської молоді, підвищенню рівня їхньої самооцінки та гармонізації взаємодії з цифровим середовищем.

Висновок до другого розділу

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, можна зробити висновок, що цифрова ідентичність відіграє суттєву роль у формуванні образу Я студентської молоді. Організація дослідження та використання комплексу психодіагностичних методик дозволили всебічно проаналізувати як структурні особливості самосприйняття респондентів, так і рівень їхньої залученості у цифрове середовище.

Результати методики «Хто Я?» засвідчили, що у структурі образу Я студентів переважають індивідуально-психологічні характеристики та соціальні ролі, що відображає поєднання внутрішніх уявлень про себе із соціальною орієнтацією. Дані за шкалою самооцінки Розенберга показали домінування середнього рівня самоставлення з достатньою часткою високих показників, що свідчить про загалом позитивне, але не завжди стабільне ставлення до себе. Водночас виявлення групи респондентів із низьким рівнем самооцінки вказує на наявність певних труднощів у процесі самосприйняття та необхідність психологічної підтримки.

Аналіз результатів за шкалою інтеграції використання соціальних мереж (SMUIS) підтвердив високий рівень включеності студентів у цифрове середовище, що підкреслює значущість соціальних мереж як важливого чинника сучасної соціалізації. Встановлено, що переважна більшість респондентів має середній та високий рівні цифрової активності, що впливає на способи самопрезентації та формування соціальної складової образу Я.

Узагальнення результатів дозволило виявити тенденцію до взаємозв'язку між рівнем інтеграції соціальних мереж, самооцінкою та змістом самовизначень. Зокрема, підвищена цифрова активність пов'язана з більшою орієнтацією на соціальні ролі та зовнішні оцінки, тоді як помірне використання цифрових ресурсів сприяє формуванню більш стабільного та цілісного образу Я. Таким чином, цифрове середовище виступає як ресурсом для самовираження та соціальної взаємодії, так і потенційним фактором

ризик у разі надмірної залученості.

Отже, результати дослідження підтверджують, що формування образу Я студентської молоді відбувається у тісному зв'язку з процесами цифрової ідентифікації. Це обумовлює необхідність впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток усвідомленого використання соціальних мереж, формування адекватної самооцінки та підтримку позитивного самосприйняття в умовах сучасного цифрового середовища.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнюючи результати теоретичного аналізу проблеми, встановлено, що образ Я є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти й формується під впливом соціального та цифрового середовища. Цифрова ідентичність виступає сучасною формою самопрезентації особистості, що характеризується гнучкістю, публічністю та можливістю конструювання бажаного образу у віртуальному просторі. Вона суттєво впливає на процеси самосприйняття, самооцінки та соціального порівняння, створюючи як нові можливості для самовираження, так і потенційні психологічні ризики, зокрема залежність від зовнішніх оцінок та формування розриву між реальним і віртуальним образом Я.

Встановлено, що цифрове середовище виступає важливим чинником трансформації традиційних механізмів формування ідентичності, оскільки воно змінює способи взаємодії, самопрезентації та отримання соціального зворотного зв'язку. Особистість у таких умовах постійно перебуває у полі оцінювання, що підсилює значущість соціального схвалення та може впливати на стабільність самооцінки. Водночас можливість керувати власним цифровим образом відкриває нові ресурси для самопізнання, розвитку рефлексії та усвідомлення власних індивідуальних особливостей.

Крім того, теоретичний аналіз показав, що ефективність впливу цифрової ідентичності на образ Я значною мірою залежить від рівня психологічної зрілості особистості, її здатності до критичного мислення та саморегуляції. За умов усвідомленого використання цифрових ресурсів онлайн-середовище може виступати як простір для особистісного розвитку, розширення соціального досвіду та формування позитивного самосприйняття. Водночас за відсутності таких навичок зростає ризик формування залежності від зовнішніх оцінок, зниження рівня самоповаги та виникнення внутрішніх суперечностей.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволив обґрунтувати складний і багатовимірний характер взаємозв'язку між цифровою ідентичністю та образом Я, що проявляється у поєднанні як конструктивних, так і потенційно деструктивних впливів цифрового середовища на розвиток особистості.

2. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у структурі образу Я студентів домінують індивідуально-психологічні характеристики (40,8%) та соціальні ролі (27,6%), тоді як інтереси та діяльність становлять 14,2%, ціннісні орієнтації – 9,1%, а зовнішні характеристики – 8,3%. За шкалою самооцінки Розенберга встановлено, що високий рівень самооцінки мають 35,6% респондентів, середній – 46,7%, низький – 17,7%. Водночас за шкалою SMUIS виявлено, що 40,0% студентів характеризуються високим рівнем інтеграції соціальних мереж, 44,4% – середнім, а 15,6% – низьким. Узагальнення результатів дозволило виявити взаємозв'язок між показниками: вищий рівень цифрової інтеграції супроводжується більшою орієнтацією на соціальні аспекти образу Я та залежністю від зовнішніх оцінок, тоді як помірна цифрова активність пов'язана з більш стабільною самооцінкою та цілісним самосприйняттям.

3. На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на формування позитивного образу Я в умовах цифрового середовища, зокрема розвиток усвідомленого ставлення до цифрової самопрезентації, формування внутрішніх критеріїв самооцінки, розвиток рефлексивних навичок і критичного мислення щодо цифрового контенту. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні вікових та гендерних особливостей цифрової ідентичності, а також у дослідженні впливу окремих цифрових платформ на формування образу Я та психологічне благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: монографія. Івано-Франківськ, 2000. 264 с.
2. Булах І. С. Специфіка особистісного зростання підлітка: ракурс сучасного психологічного дослідження. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2002. № 8. С. 72–85.
3. Бутенко В. Г., Бутенко Н. І. Формування особистісних якостей підлітка в умовах сьогодення. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15189763>.
4. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Scientific notes of the University KROK*. 2022. С. 147–152. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152>.
5. Власенко Ю. К. Роль soft skills та емоційного інтелекту на шляху професійного самовизначення підлітків. *Інклюзія і суспільство*. 2024. № 1. С. 80–86. URL: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-1-11>.
6. Гаврілова Л.М. Цифрова культура, цифрова грамотність, цифрова компетентність як сучасні освітні феномени. *Information technologies and learning tools*. 2017. Т. 61, № 5. С. 1. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v61i5.1744>.
7. Гладкова М. А. Аспекти становлення особистості. Інтелектуальний потенціал особистості. *Вісник київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Філософія. Політологія. 2002. Вип. 42/45. С. 214–215.
8. Гречаник М. І. Особливості взаємозв'язку продукції ЗМІ та системи цінностей підлітка. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2013. Вип. № 54. С. 224–232.
9. Григоращенко І. В. Теоретико-прикладний аналіз самосприйняття особистості в сучасних умовах. *Екзистенційні виклики освіти, науки, безпеки та здоров'я в сучасних умовах: пошуки молодих вчених*. 2024. С. 325–327. URL:

<https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-99>.

10. Гринечко А. Роль самооцінювання в процесі самовизначення особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 227–235.
11. Гудбко М.П. Роль мотивації досягнення в процесі соціалізації обдарованого підлітка. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2017. Т. 23, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101707>.
12. Гулько Г. О. Роль мотивації досягнення в процесі соціалізації обдарованого підлітка. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: психологія*. 2017. Вип. 23. С. 58–65.
13. Гуменюк О. Є. Психологія я-концепції: монографія. Тернопіль, 2002. 186 с.
14. Дмитрієв Д. С. Міжособистісні відносини як умова становлення особистості підлітка. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 231–237. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7292>.
15. Дмитрієва О. Соціально-педагогічні умови формування творчої особистості підлітка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. С. 202–210. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.02.2022.023>.
16. Донченко О. Гендерний розвиток та гендерна ідентичність особистості: особливості чоловічої і жіночої соціалізації. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1292-1299](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1292-1299).
17. Єна А. Психологічні аспекти ресурсного розвитку особистості в умовах війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2024. № 1(63) 2024. С. 27–36. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-63-1-27-36>.
18. Єрохіна О., Серга Т. Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодшої людини. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 11(16). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11\(16\)-313-326](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11(16)-313-326).
19. Жук Т.П. Пошуково-дослідницька діяльність підлітка в комп'ютерних інформаційних мережах. *Information technologies and learning*

tools. 2013. Т. 38, № 6. С. 63–69. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v38i6.913>.

20. Заверуха О. Історичний ракурс категорії «ідентичність» у психології. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53)Т2. С. 88–101. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-2-88-101>.

21. Зайцева О. Усталена міська ідентичність як чинник емоційної стабільності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2025. № 73. С. 242. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.15>.

22. Запорожченко О. В. Ідентичність особистості в умовах інформаційного суспільства. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. № 26. С. 12–16. URL: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i26.900>.

23. Зошин І.П. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Scientific notes of lviv state university of life safety. pedagogy and psychology*. 2024. № 2(4). С. 104–106. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>.

24. Зуєва А. Г. Індивідуально-психологічні детермінанти самосприйняття у підлітковому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/22063>.

25. Коваленко В. С. Особливості становлення самооцінки підлітка у сім'ї. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4067>.

26. Коломієць Н., Муковіз О. Національна ідентичність як важливий чинник формування цілісної особистості: теоретичний аспект. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 7(15). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-7\(15\)-142-154](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-7(15)-142-154).

27. Комарніцька Л. Кібербулінг як загроза психічному здоров'ю підлітка. *Wielokierunkowosc jako gwarancja postepu naukowego*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/21.02.2020.v2.19>.

28. Коструба Н. С. Медіарелігійність як чинник конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 3. С. 10–14. URL:

<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.2>.

29. Кравцов О. В. Роль соціально-ментальних чинників становлення національної ментальної стійкості в умовах цифрового суспільства. *Public management and administration in Ukraine*. 2023. № 34. С. 212–218. URL: <https://doi.org/10.32782/pma2663-5240-2023.34.39>.

30. Крамченкова В. Батьківське ставлення як чинник «я-концепції» підлітка. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. № 66. С. 109–126. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.07>.

31. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>.

32. Лісовенко А. Ф., Карасені О. В. Ідентичність особистості у кіберпросторі. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матер. IV міжнар. наук.-практ. конф.* 2024. С. 104–108. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.28031>.

33. Львовичкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2014. Т. 7, вип. 37. С. 126–134.

34. Максименко Ю. Б. Особливості поведінки користувачів Інтернет-середовища. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26413>.

35. Меднікова Г. Особливості провідних ставлень особистостей із різною структурою захисно-копінгової поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2025. № 72. С. 144–158. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.09>.

36. Мітіна С. В. Вплив Інтернет-простору на розвиток самосвідомості сучасної молоді. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-28>.

37. Мозгова Г. Гендерна ідентичність як динамічний конструкт особистості. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2026. № 1(67). URL:

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1\(67\)-1990-2001](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1(67)-1990-2001).

38. Олійник Н. Нейрографіка як інструмент розвитку самосприйняття та самооцінки особистості в контексті рольової поведінки. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 11(51). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1733-1742](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1733-1742).

39. Оліфер О. Ідентичність в аналітичній філософії, соціології та психології: спільне і відмінне. *Actual problems of mind*. 2022. № 23. С. 266–286. URL: <https://doi.org/10.31812/apm.7630>.

40. Патруль М. Образ «Я-професійний» як складова професійної ідентичності майбутнього фахівця. *Proceedings of the national aviation university. Series: pedagogy, psychology*. 2022. № 20. С. 107–114. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.20.16923>.

41. Поліщук Д. С. Розвиток самостійності як особистісної якості підлітка. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 199–207. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-21>.

42. Ронжес О., Кряж І. Цифрова адаптація особистості до системи невизначеності: рівні суб'єктності та свободи. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 2(60). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2\(60\)-3542-3556](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-3542-3556).

43. Ряснянська А. С. Особливості формування самосвідомості інтернет-залежних осіб юнацького віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 159–161. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-41>.

44. Сватенкова Т. Генеза поняття «психологічний потенціал підлітка». *Psychological prospects journal*. 2022. № 40. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-sva>.

45. Сватенкова Т. Модель актуалізації психологічного потенціалу підлітка. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 12(54). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12\(54\)-1696-1710](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-1696-1710).

46. Сватенкова Т. Роль віртуальної реальності у психологічному

потенціалі підлітка. *Слобожанський науковий вісник. Серія: психологія*. 2024. № 1. С. 156–163. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.28>.

47. Терещина О., Колодяжна А. В. Професійне самовизначення особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/5099>.

48. Тітов І. Г. Психологія світогляду: особистісний контекст. *Психологія і особистість*. 2017. Т. 1, № 11. С. 13–24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.260172>).

49. Токарева В. О. Формування категорії «віртуальна ідентичність» у мережі інтернет. *Часопис цивілістики*. 2022. № 45. С. 63–68. URL: <https://doi.org/10.32837/chc.v0i45.468>.

50. Третякова Т. М., Лазор К. П., Форманюк Ю. В. Соціальна психологія. Одеса: НУ «ОЮА», 2021. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14395>).

51. Трифаніна Л. С. Інформаційна культура як аспект соціалізації особистості підлітка. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 226–231.

52. Турбан В. Дослідження статусу психології особистості в Українській науці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 3(62)Т.2. С. 88–100. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-62-3-2-88-100>.

53. Турбан В. Культурний контекст психології особистості: постановка проблеми. *Психологія і особистість*. 2021. № 3(56). Т.2. С. 280–289. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-280-289>.

54. Фурман А. В. Психологія я-концепції: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с.

55. Чала Т. М., Тарасова Т. Б. Розвиток самосвідомості та самооцінки підлітка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2008. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/15771>.

56. Чернієнко О. В. Ідентичність як концепт. *Вісник харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Філософія*.

2017. Вип. 49. С. 157–176.

57. Шеремет Н. Психологічні особливості формування образу я в соціальних мережах. *Інноваційні тенденції сьогодення в сфері природничих, гуманітарних та точних наук*. 2024. URL: <https://doi.org/10.62731/mcnd-13.09.2024.005>.

58. Шиковець С. Мозок підлітка та його думки. *Країна знань*. 2018. № 1/2 (128). С. 45–46.

59. Ющенко І. М., Панченко Т. С. Професійна ідентичність як чинник життєстійкості особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2024. № 1. С. 17–20. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.3>.

60. Явтушенко О. М. Психологічні характеристики навчально-пізнавальної мотивації сучасного підлітка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4801>.

61. Яланська С. П. Психолого-педагогічні засоби гармонізації психоемоційного стану та розвитку креативності особистості в умовах вищої школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2023. № 5. С. 44–48. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.7>.

62. Kovalenko V. Digital identity and digital personality: philosophical dimensions of modern subjectivity. *Bulletin of taras shevchenko national university of kyiv. philosophy*. 2025. No. 13. P. 22–27. URL: <https://doi.org/10.17721/2523-4064.2025/13-3/14>.

63. Mgaloblishvili A. Psychology of the use of social internet networks by modern ukrainian users. *Scientific notes of the University KROK*. 2023. No. 2. P. 201–208. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>.