

<https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti> (дата звернення: 03.12.2023).

5. Сельє Г. Стрес без дистресу. М. : Прогрес, 1979.

6. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

7. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Випуск 39. С. 199–203.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-28>

**Мітіна С. В.,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки*

*Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського*

## **ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ПРОСТОРУ НА РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У статті розглядаються різні аспекти впливу Інтернет простору на розвиток самосвідомості сучасної молоді. Зауважується, що віртуальний простір надає широкі можливості для самовираження особистості, проте надмірне занурення у віртуальну реальність призводить до формування мінливої ідентичності, дисгармонійності образу-Я, неадекватної самооцінки.

**Ключові слова:** самосвідомість, молодь, Інтернет-простір, ідентичність, самооцінка, образ-Я.

### **Mitina S. The influence of the Internet space on the development of self-consciousness of modern youth**

**Summary.** The article examines the various aspects of the influence of the Internet space on the development of self-consciousness of modern youth. It is noted that the virtual space provides the ample opportunities for personal self-expression, but excessive immersion in virtual reality leads to the formation of an unstable identity, disharmony of Self-image, and inadequate self-esteem.

**Key words:** self-consciousness, youth, Internet space, identity, self-esteem, Self-image.

Самосвідомість займає центральне місце в процесі розвитку особистості, забезпечує її єдність і цілісність, дозволяє людині усвідомлювати себе у навколишньому світі, розуміти свої переваги та недоліки, певним чином відноситися до себе і здійснювати саморозвиток. Відомо, що фундаментальні зміни у сфері самосвідомості, які мають кардинальне значення для становлення особистості відбувається у юнацькому віці. Значною мірою на формування моделей поведінки, системи цінностей та розвиток самосвідомості сучасної молоді впливає Інтернет-простір. З одного боку мережа надає необмежені можливості отримання інформації, але водночас обмежує світ реального життя та безпосередні контакти між людьми, змінює характер соціальної взаємодії, змінює сприйняття себе. Крім цього, надмірна зануреність у віртуальний простір, некритичне сприйняття інформації може негативно позначатися на психіці та розвитку особистості, саме це обумовлює актуальність дослідження впливу Інтернет-простору на формування самосвідомості сучасної молоді.

У працях сучасних вчених розглядаються різні аспекти впливу Інтернет-простору на розвиток особистості. Значна кількість психологічних досліджень орієнтована на вивчення процесів формування ідентичності користувачів соціальних мереж (D. Vack, T. Лобанова-Шуніна, А. Лучинкіна, Ю. Половинчак, Г. Фандеева.); формування Я-концепції та образу Я у віртуальному просторі (А. Краснякова); особливості інтернет-комунікації (О. Онищук), закономірності Інтернет-соціалізації особистості (О. Немеш, Д. Педич), вплив Інтернет простору на ціннісні орієнтації сучасної молоді (А. Стьопкіна, І. Трубник).

Аналіз наукових джерел відносно проблеми самосвідомості показує, що незважаючи на різноманіття трактування сутності даного феномена можна виділити загальні критерії його розуміння: самосвідомість – усвідомлення людиною себе як індивідуальності, свого внутрішнього світу та сприйняття себе як суб'єкта діяльності. Самосвідомість функціонує як єдність трьох взаємопов'язаних складових: пізнавальної (самопізнання), емоційно – ціннісної (самоствавлення); дієво – вольової (саморегуляція) – усвідомлення і контроль власної поведінки, психічних процесів і станів.

В межах нашого дослідження ми дотримувалися поглядів науковців щодо розвитку самосвідомості як складного динамічного процесу опосередкованого пізнання себе, поступового створення цілісного образу власного «Я» як суб'єкта. Процес самопізнання супроводжується різноманітними переживаннями, які узагальнюються у емоційно-ціннісне ставлення до себе, закріплюються у відповідну самооцінку, що забезпечує систему саморегуляції особистості. Отже,

образ-Я у структурі самосвідомості є центральним її утворення [7, с. 149].

Формування особистості сучасної молодої людини, так зване покоління Z, відбувається під впливом двох світів: реального та віртуального. Інтернет простір відрізняється високої соціальної мобільністю, розмиванням рамок вже наявних соціальних структур, забезпечує відсутність соціального контролю, небажаного впливу інших, даруючи особистості необмежену свободу самопрезентації, що в реальному світі не завжди можливо. Ідентичність людини, що живе у світі цифрових технологій, – це синтез образів, досвіду самовираження у реальному і віртуальному просторах [6, с. 169].

У Інтернет-просторі формування образу «Я» може здійснюватися різними шляхами: копіювання реальної ідентичності; утворення віртуального образу, відмінного від реальної ідентичності; поєднання елементів віртуальної і реальної ідентичності у гібридній моделі. А. Краснякова зауважає на те, що можливість створювати різні «Я» образи у віртуальному просторі призводить до формування мінливої, гнучкої, динамічної і нестабільної ідентичності [2, с. 179].

Lobanova-Shunina, T., Shunin, Yu. стверджують, що віртуальні простори, трансформують ідентичність, з'являється нова «гібридна» ідентичність, як взаємозв'язок реальної та віртуальної ідентичності [5, с.149]. Проте, D. Back, Stopfer J., заперечують побудову альтернативної ідентичності і вважають, що здорова особистість прагне до автентичності та самоактуалізації як в реальному житті, так і в віртуальному просторі. Привабливі своєю доступністю інструменти самопрезентації у Інтернет просторі дозволяють користувачам конструювати символи, що відображають реальну ідентичність їх особистості. Віртуальне середовище розцінюється не як простір для побудови віртуальної ідентичності, а як засіб створення віртуальної оболонки реальної ідентичності [1, с. 373].

Аналогічну думку висловлює А. Лучинкіна яка вважає, що в Інтернет-просторі людина не набуває додаткову соціальну роль, не здійснює надбудову на власне «Я», вона лише звільнюється від обмежень соціальних очікувань, фруструючих факторів, негативних соціальних стереотипів і реалізує себе тими шляхами, які не підвладні їй у реальному житті. Це змінює поведінку, але не саму суть людини [4, с. 229].

Під час перебування в мережі індивід має необмежені можливості для створення образів віртуального Я, в якому презентуються такі риси які особистість хотіла б мати, але якими не володіє, тобто відбувається самопрезентація, яка дозволяє почуватися комфортно та впевнено. Відбувається викривлення сприйняття себе в Інтернеті, схильність до

формування віртуального Я, привабливішого для особистості ніж Я – реальне. О. Камінська зауважує, що порушення структури Я-концепції особистості, невідповідність між Я-реальним та Я-ідеальним, негативне самоствавлення, знижена самооцінка є передумовою формування Інтернет залежності. У даному випадку, Інтернет простір перетворюється в платформу для реалізації тих якостей індивіда, програвання тих ролей, які фрустровані у реальному житті [3, с. 78–82].

Дані висновки узгоджуються з результатами нашого дослідження, які вказують на слабкий зв'язок між «Я» ідеальним і «Я»-реальним у студентів, які надмірно занурені у віртуальний простір, у структурі образу Я переважають особистісні якості, при цьому недостатньо ідентифіковані соціальні ролі, що свідчить про дисгармонійність образу «Я». Крім того, для інтернет-залежних студентів, характерна суперечливість самоствавлення, тобто з одного боку вони позитивно сприймають себе, але при цьому схильні до очікування негативного ставлення з боку оточуючих. Підвищена чутливість до критики робить людину вразливою, схильною не довіряти своїм рішенням, вона сумнівається в здатності долати перешкоди, досягати намічені цілі. Результати дослідження свідчать, що у Інтернет-залежних юнаків низький рівень саморегуляції, занижена самооцінка, тому вони йдуть від власних проблем занурюючись у віртуальний простір.

Вплив Інтернет простору на формування самосвідомості особистості залежить від цілей діяльності та часу перебування в Інтернет просторі. З одного боку, віртуальна комунікація дає можливість апробувати на собі різні ролі, розширює перспективи самопізнання та саморозвитку. Однак, можливість створювати різні образи Я в Інтернет просторі сприяє формуванню нестабільної ідентичності, при цьому віртуальна ідентичність може спотворювати реальну ідентичність та призводити до дисгармонійності образу «Я».

Отже, підсумовуючи вищенаведене можна зазначити, що надмірне занурення у віртуальне середовище може негативно впливає на розвиток самосвідомості. Проте, позитивний чи негативний вплив здійснює Інтернет простір на особистість залежить значною мірою від рівня суб'єктності людини, здатності протистояти різного роду маніпуляціям, що є умовою критичного засвоєння Інтернет-культури та гармонійного розвитку самосвідомості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Back D. Stopfer J. M., Vazire S., et al. Facebook Profiles Reflect Actual Personality, Not Self-Idealization. *Psychological Science*. 2010. 21(3). P. 372–374.

2. Краснякова А. О. Мережа Інтернет як комунікативний простір національної та громадянської самоідентифікації кіберпокоління. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7(21). С. 174–184.

3. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді. дис. докт. психол. наук: 19.00.07. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2016. 478 с.

4. Лучінкіна А. І. Типологія віртуальних ідентичностей особистості. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. праць. Вип. 8(21). Київ, 2012. С. 226–231.

5. Lobanova-Shunina T., Shunin Yu. Technology impact on developing virtual identity. Riga: Technical University, 2015. URL: <https://www.researchgate.net/publication/319652827>

6. Немеш О. Вплив медіа на соціалізацію сучасної молоді. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. праць РДГУ. Вип. 14, 2020. С. 166–176.

7. Свіденська Г. М. Особливості формування і розвитку само-свідомості на етапі переходу від підліткового до юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 148–153.