

**Ряснянська А. С.,**

*студент кафедри психології філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Науковий керівник: Пузирьов Є. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Анотація.** У роботі досліджуються особливості формування самосвідомості у молоді, схильної до інтернет-залежності. Розглядаються основні фактори, що впливають на самоідентифікацію та розвиток особистості в умовах активного використання віртуального середовища. Подаються результати досліджень щодо впливу інтернет-залежності на соціальну ідентичність і самооцінку, що може призводити до формування спотвореного образу “Я” та низької самооцінки. Особлива увага приділяється аналізу психологічних факторів, які сприяють формуванню залежної поведінки у молоді.

**Ключові слова:** *самосвідомість, інтернет-залежність, юнацький вік, психологічні фактори, особистісний розвиток.*

### **Riasniaska A. Peculiarities of Self-Awareness Formation in Internet-Addicted Youth**

**Summary.** The article examines the peculiarities of self-awareness formation in young people prone to internet addiction. Key factors influencing self-identification and personality development in the context of extensive virtual environment usage are considered. The study presents research results on the impact of internet addiction on social identity and self-esteem, which can lead to the formation of a distorted self-image and low self-esteem. Special attention is paid to analyzing psychological factors that contribute to the development of dependent behavior in youth.

**Key words:** *self-awareness, internet addiction, youth, psychological factors, personal development.*

Процес формування самосвідомості у юнацькому віці є критичним для розвитку стійкої особистості, адже саме в цей період активно формується власне уявлення про “Я”. Юнаки, схильні до інтернет-залежності, часто мають труднощі з автентичною самооцінкою, яка все

більше залежить від віртуальних оцінок і схвалення. Надмірна активність у соціальних мережах призводить до формування ідеалізованого “Я”-образу, який може суттєво відрізнятись від реальності та підвищувати рівень внутрішнього конфлікту [2].

Психологічні аспекти інтернет-залежності, зокрема потреба у швидкому зворотному зв'язку, який часто надають соціальні мережі, сприяють виникненню залежної поведінки. Юнаки, отримуючи миттєве схвалення онлайн, починають підсвідомо залежати від зовнішніх оцінок, що знижує їх здатність до самоприйняття [3]. Така поведінка сприяє розвитку нарцистичних тенденцій та надмірної самокритичності, що ускладнює процес формування здорової самосвідомості.

Соціальний вплив, який чинять на юнаків соціальні мережі та інші інтернет-платформи, також відіграє важливу роль у формуванні залежної поведінки. На думку [4], вплив інтернет-контенту може сприяти формуванню спотвореного уявлення про соціальні стандарти і тим самим підвищувати ризик інтернет-залежності. Це впливає на здатність молоді до розвитку стійкої ідентичності, оскільки їх самосвідомість починає формуватися навколо зовнішніх оцінок та віртуальних образів.

Формування самосвідомості інтернет-залежних юнаків може бути обумовлене також соціальною психологією впливу, згідно з якою особистість перебуває під постійним впливом зовнішніх факторів, особливо в умовах мережевого середовища [5]. Психологія управління соціальною організацією також вказує на те, що віртуальна комунікація змінює уявлення про особистісну ідентичність, адже юнаки схильні перебувати в соціальних “фільтрах”, де вони постійно адаптують своє “Я” під очікування віртуальних груп [1].

Процес формування самосвідомості у юнацькому віці є ключовим етапом розвитку особистості, адже саме в цей період молодь активно формує власну ідентичність. Однак, у випадку інтернет-залежності, цей процес може набувати специфічних особливостей. Однією з основних характеристик є формування залежності від зовнішніх оцінок, які юнаки отримують у віртуальному середовищі. Постійне порівняння себе з іншими, зокрема через соціальні мережі, сприяє створенню ідеалізованого “Я”-образу. Такий образ часто значно відрізняється від реальної ідентичності, що може викликати внутрішні конфлікти та фрустрацію.

Віртуальне середовище створює умови для швидкого зворотного зв'язку, що знижує здатність юнаків до формування стійкої та автономної самооцінки. Вони починають сприймати себе переважно через призму віртуального схвалення, що сприяє розвитку нарцистичних тенденцій. Водночас, невідповідність між очікуваннями та

реальністю породжує надмірну самокритичність, що ще більше ускладнює процес формування здорової самосвідомості.

Соціальні мережі також впливають на формування ідентичності через створення спотворених соціальних стандартів. Підлітки часто намагаються адаптувати своє “Я” до очікувань віртуальних груп, що призводить до втрати автентичності. Постійний тиск зовнішніх факторів, характерний для інтернет-залежних осіб, посилює нестійкість самосвідомості, замінюючи реальні цінності на цінності, продиктовані віртуальним середовищем.

Таким чином, інтернет-залежність у юнацькому віці має суттєвий вплив на формування самосвідомості, посилюючи залежність від зовнішніх оцінок та віртуального схвалення, що може перешкоджати розвитку здорової та автентичної ідентичності.

### **Список використаних джерел:**

1. Гура О. І., Гура Т. Є. Психологія управління соціальною організацією : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2015. 212 с.
2. Дробот О. В. Професійна свідомість керівника : навчальний посібник. Київ : Талком, 2016. 339 с.
3. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посібник. Київ, 2020. 276 с.
4. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 448 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2010. 649 с.