

Олена Романовська

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Харківський національний університет
міського господарства ім. О. М. Бекетова, доцентка кафедри психології, педагогіки та
мовної підготовки; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4898-2141>;
E-mail: elena_mail2004@ukr.net

Оксана Нікітіна

кандидатка психологічних наук, доцентка, Харківський національний університет
міського господарства ім. О. М. Бекетова, доцентка кафедри психології, педагогіки та
мовної підготовки; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4028-1321>;

Альона Приходько

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Харківський національний університет
міського господарства ім. О. М. Бекетова, доцентка кафедри психології, педагогіки та
мовної підготовки; Харків, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8227-0220>;
E-mail: alona prykhodko74@gmail.com

Тіберій Чегі

кандидат психологічних наук, комунальний заклад вищої освіти “Академія культури і
мистецтв” Закарпатської обласної ради, доцент кафедри соціально-культурної
діяльності; Ужгород, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0890-6048>;
E-mail: t-chehi@ust-hk.com.cn

**ІНТЕГРАТИВНА МЕТАМОДЕЛЬ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ**

Анотація: стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню інтегративної
метамоделі впливу цифрового середовища на формування особистості. Проаналізовано
сучасні наукові підходи до вивчення психологічних ефектів цифровізації, зокрема вплив
соціальних мереж, алгоритмів і цифрових платформ на когнітивні, емоційні та соціальні
характеристики особистості. Систематизовано основні теоретичні моделі впливу
цифрового середовища та запропоновано інтегративну метамодель, яка поєднує
зовнішні цифрові чинники та внутрішні психологічні механізми розвитку особистості.

Ключові слова: цифрове середовище; особистість; цифрова ідентичність;
соціальні мережі; метамодель.

Olena Romanovska

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National University of Municipal Economy named after O. M. Beketov, associate professor of the department of psychology, pedagogy, and language training; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: elena_mail2004@ukr.net

Oksana Nikitina

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National University of Municipal Economy named after O. M. Beketov, associate professor of the department of psychology, pedagogy, and language training; Kharkiv, Ukraine;

Alona Prykhodko

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National University of Municipal Economy named after O. M. Beketov, associate professor of the department of psychology, pedagogy, and language training; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: alonaprykhodko74@gmail.com

Tiberiy Chegi

Ph.D. in psychology, Municipal Institution of Higher Education “Academy of Culture and Arts” of the Transcarpathian Regional Council, associate professor of the department of socio-cultural activities; Uzhhorod, Ukraine;
E-mail: t-chehi@ust-hk.com.cn

**INTEGRATIVE METAMODEL OF THE INFLUENCE OF THE DIGITAL
ENVIRONMENT ON PERSONALITY FORMATION: THEORETICAL
JUSTIFICATION**

Abstract: the article is devoted to the theoretical substantiation of an integrative metamodel of the digital environment influence on personality formation. Modern scientific approaches to the psychological effects of digitalization are analyzed, including the impact of social media, algorithms, and digital platforms on cognitive, emotional, and social characteristics of personality. Key theoretical models are systematized, and an integrative metamodel combining external digital factors and internal psychological mechanisms of personality development is proposed.

Key words: digital environment; personality; digital identity; social media; metamodel.

Olena Romanovska, Oksana Nikitina, Alona Prykhodko, Tiberiy Chegi

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Integrative metamodel of the influence of the digital environment on personality formation: theoretical justification”

Problem setting. The article provides a environment on personality formation, theoretical substantiation of an integrative focusing on student youth. The problem metamodel of the impact of the digital statement examines the deep integration of

digital technologies into daily life, where the Internet, mobile devices, social networks, and online platforms transform communication, self-identification, and socialization. Statistical data is presented: in Ukraine, Internet penetration reaches 82.4 % (31.5 million users as of 2025), 91 % of teenagers consider digital skills essential for education, 96% use the Internet for communication, and 29 % experience anxiety without online access. Globally, 99 % of youth aged 15–24 in high-income countries use the Internet, 47 % of American teens (13–17) are online almost constantly, with daily visits to YouTube (77 %) and TikTok (58%). This highlights the digital space's role as a key factor in socialization, emotional state, and self-expression, especially for youth, necessitating the study of its influence on self-esteem, anxiety, neuroticism, and social differences.

Recent research and publications analysis. The literature review covers foreign (M. Castells, S. Turkle, N. Carr, J. Twenge) and domestic (O. Barlit, M. Nazar, T. Furman) researchers analyzing digital communication, networked personality, distraction effects, attention dependency, cognitive changes, Internet addiction, and cyber-socialization risks. Unresolved aspects are highlighted: differentiated impact on personality types (extroverts/introverts), mechanisms of digital identity, algorithmic influence on self-perception, social inequality due to access and literacy, consequences for cognitive/emotional development.

Paper objective. The goal is to study the impact of digital activity on individual and social personality differences in youth and substantiate a metamodel. Object: personality in the digital environment; subject: interrelation between digital activity and psychological characteristics.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Упродовж останніх років цифрові технології дедалі глибше інтегруються у повсякденне життя: інтернет,

Paper main body. The main material describes the digital environment as a network society (Castells), with networked “self” (Turtle), participatory culture (Jenkins), and ambivalent effects (Twenge, Bondarenko). Psychological features: cognitive changes (attention fragmentation), emotional (reaction dependency), behavioral (creativity/addiction). Literature overview (Scopus, WoS) confirms correlations with anxiety, depression, fragmented self-esteem, impulsivity, social anxiety, but also positive aspects (creativity, support).

Theoretical models are presented: social comparison (Festinger, Vogel), self-presentation (Turtle), neurocognitive (Rosen), digital addiction (Billieux), social capital (Ellison), emotion regulation (Marino), interactive (Ferguson).

The integrative metamodel is a multi-level structure: 1) digital environment (platforms, algorithms, feedback); 2) psychological mechanisms (cognitive, emotional, motivational, social); 3) individual consequences (self-esteem, anxiety, identity); 4) social consequences (communication, group dynamics, norms); 5) formation of differences (psychological profile, typologies, inequality). Mechanisms detailed: cognitive biases (confirmation bias, availability heuristic), FOMO, social comparison, habit loops, Zeigarnik effect, social identity theory (Tajfel), self-presentation (Goffman), digital tribes, polarization, canceling, availability norms.

Conclusions of the research. The digital environment is a powerful transformation factor, with risks (anxiety, addiction) and opportunities (support, development). The metamodel integrates approaches for further empirical research, psychodiagnostics, and digital hygiene.

мобільні пристрої, соціальні мережі й онлайн-платформи трансформують не лише форми комунікації, а й механізми самоідентифікації та соціалізації. За даними дослідження DataReportal, на початок 2025 року в Україні рівень проникнення

інтернету сягнув 82,4 %, а число інтернет-користувачів — приблизно 31,5 мільйона людей [25]. Це означає, що велика частина населення перебуває весь час у цифровому просторі, що створює нові умови для психологічного розвитку особистості.

Особливо чутливими до впливу цифрового середовища є молоді люди — студенти й підлітки, які генерують та споживають контент, беруть участь у віртуальних спільнотах, формують “мережеві я” через соціальні мережі. За даними Міністерства освіти та цифрових ініціатив України, 91 % підлітків вважають, що цифрові навички потрібні їм для навчання, а 84 % — для майбутньої кар’єри, що підкреслює значущість онлайн-простору в їхньому житті [26]. При цьому 96 % підлітків використовують інтернет для спілкування з рідними або друзями, а 29 % відчують тривожність, якщо не можуть підключитися онлайн [26].

На глобальному рівні також спостерігається глибока цифровізація молоді. За даними Statista, у 2024 році 99 % молодих людей віком 15–24 років у країнах із високим доходом використовують інтернет [28]. Щодо регіонального розподілу — у Європі частка інтернет-користувачів віком 15–24 років складає 98 %, а в країнах СНД — 97 % [28].

Щодо активного використання соціальних медіа серед підлітків, то дані Pew Research Center показують, що приблизно 47 % американських підлітків (віком 13–17 років) заявляють, що вони онлайн “майже безперервно” [27].

У цьому ж дослідженні виявлено, що 77 % підлітків відвідують YouTube щодня, а 58 % — TikTok [21].

Ці статистичні дані ілюструють масштаб залучення молоді у цифрове середовище та підкреслюють його роль як ключового чинника їхньої соціалізації, емоційного стану та самовираження. З огляду на це виникає нагальна потреба дослідити, яким чином цифрова активність впливає на індивідуальні психологічні характеристики, зокрема на самооцінку,

тривожність, нейротизм, і як це знаходить своє відображення у соціальних відмінностях особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв’язання цієї проблеми і на які спирається автор. Питаннями впливу цифрового середовища на особистість займалися багато зарубіжних та вітчизняних учених. У працях зарубіжних дослідників розглядаються різні аспекти трансформації індивідуальних і соціальних характеристик людини в умовах цифровізації. Так, М. Кастельс, Г. Рейнгольд, Ш. Теркл, М. Прибілінські, Н. Карр, Е. Грінфілд, А. Еллісон, Дж. Сунштейн [9–16] аналізували залежність між цифровою комунікацією та змінами соціальної поведінки, самоідентичності, когнітивних процесів. Дослідники звертають увагу на такі явища, як: ефект “цифрової розосередженості”, формування мережевої особистості, зростання соціальної порівняльності у соцмережах, зміна механізмів самопрезентації.

Окремі автори (зокрема Ш. Теркл, Г. Рейнгольд) підкреслюють, що цифрове середовище не лише розширює можливості соціальної взаємодії, але й може сприяти поглибленню емоційної дистанції, появі поверхневих контактів та зростанню залежності від цифрової уваги [21]. У працях Н. Карра, Е. Грінфілд наголошується на тому, що інтенсивне користування цифровими технологіями впливає на концентрацію уваги, структуру мислення, швидкість обробки інформації, що стає підґрунтям для індивідуальних відмінностей у когнітивному функціонуванні [10].

У вітчизняній науці проблема цифрового впливу досліджувалася менш масштабно, однак має важливі напрацювання. Так, українські вчені О. Барліт, М. Назар, Т. Фурман, Ю. Швалб, О. Бойко аналізували питання інтернет-залежності, особливості поведінки підлітків у соцмережах, ризики кіберсоціалізації, взаємозв’язок цифрових практик і самооцінки [1–8].

Окремі автори наголошують, що цифрове середовище виступає новим

соціальним простором, де формуються моделі поведінки, комунікації та особистісного розвитку.

У дослідженнях українських та зарубіжних науковців також простежується вивчення соціальних відмінностей, зумовлених цифровою нерівністю, доступом до технологій, особливостями комунікації різних вікових груп. Значна увага приділяється питанням онлайн-ідентичності, конструювання образу “Я”, впливу алгоритмів на формування соціальної поведінки та посилення соціального порівняння.

На основі проведених наукових досліджень сучасні автори підкреслюють, що цифрове середовище є потужним чинником формування індивідуальних і соціальних характеристик людини, впливаючи як на особистісні риси, так і на соціальні динаміки — способи взаємодії, самопрезентацію, рівень емпатії, потребу у визнанні. Незважаючи на наявні наукові напрацювання, тема залишається актуальною, оскільки швидкі зміни цифрових технологій, поява нових комунікаційних платформ та розвиток штучного інтелекту щоразу створюють нові виклики для психологічного та соціального функціонування особистості.

Багатоаспектне вивчення впливу цифрового середовища дозволяє глибше зрозуміти, як саме трансформуються поведінкові, емоційні та когнітивні характеристики людини, як змінюються соціальні ролі та взаємини, а також створює підґрунтя для розроблення ефективних психологічних стратегій адаптації до цифрових умов.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Незважаючи на значний обсяг теоретичних і емпіричних досліджень, слід констатувати, що проблема впливу цифрового середовища на індивідуальні та соціальні відмінності особистості ще не отримала вичерпного наукового розв’язання. Особливо недостатньо вивченими залишаються такі аспекти:

— диференційований вплив цифрового середовища на різні типи особистості (зокрема екстравертів та інтровертів, осіб із високим рівнем тривожності, підлітків, молодь та дорослих);

— механізми формування цифрової ідентичності та її відмінності від реальної соціальної ідентичності;

— вплив алгоритмів соціальних мереж на самосприйняття, самооцінку і поведінку, особливо у вразливих груп населення;

— формування соціальних відмінностей у цифровому середовищі: нерівність доступу до технологій, різний рівень цифрової грамотності, культурні відмінності у використанні цифрових платформ;

— наслідки тривалої присутності в цифровому просторі для когнітивного та емоційного розвитку, включно з появою нових форм залежності або соціальної ізоляції.

Все це визначає актуальність подальшого дослідження. Потребує поглибленого аналізу питання про те, яким чином цифрове середовище конструює нові моделі соціальної взаємодії та які саме психологічні механізми лежать в основі індивідуальних відмінностей, що виявляються у цифрових практиках. Саме ці нерозв’язані аспекти зумовили вибір теми роботи та визначають напрям подальших наукових пошуків.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження полягає у визначенні механізмів впливу цифрової активності на формування індивідуальних і соціальних відмінностей особистості студентської молоді та обґрунтуванні метамоделі щодо цього. Об’єктом дослідження є особистість у цифровому середовищі, а предметом дослідження — взаємозв’язок між цифровою активністю та психологічними характеристиками.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Стрімкий розвиток цифрових технологій у XXI столітті викликав формування унікального

соціокультурного простору, який має власні комунікативні норми, системи символів, механізми взаємодії та структури соціальної організації. Цифрове середовище виступає не лише технічним інструментом, але й повноцінною сферою людського буття, що суттєво впливає на процеси соціалізації, ідентифікації та формування особистісних рис.

Згідно з концепцією М. Кастельса (Castells), сучасне суспільство дедалі більше переходить до моделі “мережевого суспільства”, у якому основні процеси соціальної взаємодії організовуються через цифрові мережі [11]. Це викликає утворення “мережевої культури”, де ідентичності формуються в умовах множинних комунікативних середовищ, а соціальні зв’язки стають гнучкішими та менш прив’язаними до фізичної локальності.

На думку Шеррі Теркл (Turkle), цифрове середовище створює можливості для формування “мережевого Я”, що синтезує елементи реальної та віртуальної ідентичності [22]. Така ідентичність є більш фрагментованою, але гнучкою, що дозволяє індивіду адаптуватися до різних соціальних контекстів. Проте дослідниця підкреслює, що підвищена присутність у цифровому просторі може зменшувати здатність до емпатії, глибокої комунікації та рефлексивності.

Дослідники (Anderson & Rainie; Twenge) наголошують, що цифрове середовище виступає новою формою культурного простору, де відбувається передача норм, цінностей і моделей поведінки [9; 23]. Молодь, зокрема покоління Z та Alpha, формує світогляд у тісній взаємодії з онлайн-контентом, що часто випереджає традиційні механізми соціалізації (сім’я, школа, громада).

Твендж Дж. (Twenge) зазначає, що для покоління iGen Generation Z цифровий простір є одночасно джерелом інформації, соціального порівняння та емоційної підтримки [23]. Однак авторка звертає увагу й на підвищення рівня тривожності, депре-

сивності та соціальної ізоляції серед молоді, яка проводить надмірний час у соцмережах.

Українські дослідники також наголошують на амбівалентності цифрового впливу. Бондаренко О. розглядає інтернет-комунікацію як складну систему символічної взаємодії, що сприяє розвитку нових форм соціальної активності, але водночас створює ризики поверховості та залежності від зовнішньої оцінки [2]. С. Бочаров підкреслює, що цифрова поведінка молоді нерідко формується під впливом алгоритмічно керованих потоків інформації, які можуть звужувати критичність мислення і стимулювати конформність [2].

У працях Генрі Дженкінса (Jenkins) цифрове середовище розглядається як простір “учасницької культури”, у якому користувачі можуть не лише споживати інформацію, а й створювати її [15]. Така трансформація ролей сприяє розвитку нових ідентичностей та компетентностей, а також розширює можливості особистісної самореалізації.

Водночас, як зазначає Л. Манович (Manovich), цифровий простір стирає кордони між приватним і публічним, створюючи ситуацію постійної доступності та спостережуваності [15]. Це змінює уявлення про приватність, соціальні норми та поведінкові очікування.

Розглянемо детальніше психологічні особливості взаємодії особистості з цифровим середовищем. З позицій психології цифрове середовище можна розглядати як новацію, що впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Зокрема:

– когнітивні зміни пов’язані зі зменшенням здатності до зосередження, підвищенням мультитасковості та фрагментації уваги (Rosen) [20];

– емоційні ефекти включають зростання емоційної залежності від реакцій аудиторії та алгоритмічних підказок;

– поведінкові зміни можуть проявлятися як у позитивній формі (цифрова

креативність, розвиток мережових компетентностей), так і в негативній (цифрова залежність, соціальна тривожність).

Таким чином, цифрове середовище — це складний багатовимірний простір, який перебуває у взаємодії з усіма компонентами особистості.

Огляд сучасної літератури демонструє, що цифрове середовище одночасно:

- є новим соціокультурним контекстом, що задає специфічні норми, цінності та практики;
- виступає середовищем соціалізації, у межах якого формуються сучасні ідентичності;
- впливає на психологічні риси особистості, включаючи тривожність, самооцінку, імпульсивність;
- модифікує соціальні ролі, розмиваючи межі між творцем і споживачем контенту;
- створює нові можливості та ризики, які мають бути враховані у психологічних дослідженнях.

Саме тому цифрове середовище розглядається як один із ключових факторів формування індивідуальних і соціальних відмінностей особистості у сучасних умовах. Його вивчення потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує психологію, соціологію, культурологію, медіадослідження та когнітивні науки.

Цифрова взаємодія впродовж останнього десятиліття стала об'єктом інтенсивних міждисциплінарних досліджень, у межах яких аналізуються її психоемоційні, поведінкові та соціально-перцептивні ефекти. Вплив цифрового середовища на психологічні характеристики особистості розглядається в контексті таких аспектів, як: емоційна регуляція, розвиток тривожності, формування самооцінки, розвиток імпульсивності, цифрової залежності та соціального порівняння. Наукові дані підтверджують, що цифрова активність має як ресурсний, так і ризиковий потенціал.

Цифрова активність та емоційно-афективні стани.

За даними метааналізу, проведеного D. Keles, N. McCrae та A. Grealish (Д. Келес, Н. Маккрей та А. Гріліш), надмірне використання соціальних мереж корелює з підвищеним рівнем тривожності й депресивних симптомів у молоді [16]. Автори наголошують, що основним медіатором цього впливу виступає механізм соціального порівняння та емоційної залежності від онлайн-зворотного зв'язку. Інші дослідження демонструють, що віртуальна активність у мережах Instagram та TikTok пов'язана з формуванням “фрагментованої самооцінки” — явища, коли сприйняття власної цінності залежить від кількості лайків, коментарів та соціальної видимості [17].

Вплив цифрового середовища на когнітивні процеси.

Дослідження Rosen, Carrier і Cheever (Розен, Кариер та Чівер), опубліковане в журналі *Computers in Human Behavior*, свідчить, що постійні перемикання між додатками, сповіщеннями та потоками інформації призводять до фрагментації уваги, зниження здібності до глибокої концентрації та збільшення когнітивного навантаження [20]. Автори підкреслюють, що тривале перебування в стані цифрової багатозадачності знижує ефективність саморегуляції.

Соціальні мережі та формування самооцінки.

У публікації Vogel et al. (Ворел) (*Journal of Social and Clinical Psychology*) встановлено, що активність у соціальних мережах стимулює висхідні соціальні порівняння, що призводить до зниження самооцінки, особливо серед молоді з підвищеною чутливістю до міжособистісних оцінок [24]. Натомість Cheng (Ченг та ін) виявили, що надмірна самопрезентація у соцмережах може підсилювати невпевненість у собі через постійне прагнення отримати позитивне схвалення аудиторії [12].

Імпульсивність та цифрова залежність.

Дослідження Billieux et al. (Біліюкс) у журналі *Addictive Behaviors* показує, що цифрове середовище може активувати імпульсивні патерни поведінки, зокрема спонтанне реагування на повідомлення, контент або стимули. Це спостерігається у користувачів, які мають невисокий рівень емоційної саморегуляції [10].

В огляді Rapova & Carbonell (Панова та Карбонел) наголошується, що цифрова залежність формується за механізмом “поведінкового підкріплення”, подібного до залежності від азартних ігор: користувач постійно очікує нового контенту, повідомлень і соціального зворотного зв’язку [19].

Цифрове середовище як чинник розвитку соціальної тривожності.

За даними Ferguson (Фергусон), високий рівень цифрової активності асоціюється з розвитком соціальної тривожності, особливо в контексті публічних комунікацій та самопрезентації [14]. Порівняльні дослідження показують, що студенти, які проводять понад 4 години в соціальних мережах щодня, демонструють значно вищі показники соціальної напруги та сором’язливості.

Позитивні аспекти цифрової взаємодії.

Попри значну кількість досліджень, які підкреслюють ризики, науковці також відзначають і позитивні аспекти цифрової активності. Зокрема:

- розвиток цифрової креативності;
- можливість соціальної підтримки у кризових ситуаціях;
- розширення соціального капіталу.

Ці дані підтверджують, що цифрове середовище не є однозначно негативним явищем, а його вплив визначається індивідуально-психологічними характеристиками та особливостями використання.

Огляд наукових джерел Scopus і Web of Science дозволяє стверджувати, що цифрове середовище чинить комплексний вплив на психологічні особливості особистості. Воно може формувати як

конструктивні риси (креативність, комунікативні навички, цифрову компетентність), так і дисфункціональні (тривожність, зниження самооцінки, імпульсивність, залежність). Вплив залежить від інтенсивності, змісту цифрової активності та індивідуальних характеристик молоді.

Вивчення психологічного впливу цифрового середовища на особистість спирається на низку концептуальних моделей, що пояснюють, яким чином цифрова активність модифікує афективні, когнітивні та поведінкові характеристики людини. Ці моделі були сформовані на основі досліджень, індексованих у Scopus та Web of Science, і охоплюють широке коло механізмів — від соціального порівняння до нейрокогнітивних змін. Аналіз закордонних наукових джерел дозволив представити систематизований огляд найбільш релевантних теоретичних підходів.

1. Модель соціального порівняння (Social Comparison Model)

Однією з ключових теоретичних основ аналізу впливу цифрового середовища є теорія соціальних порівнянь Л. Фестінгера, адаптована до цифрових платформ. Дослідження Vogel et al. (Вогел) показали, що соціальні мережі значно підсилюють механізм висхідного соціального порівняння [24]. У цифровому середовищі користувачі частіше стикаються з ідеалізованими образами, ретельно відібраними та естетично опрацьованими профілями інших людей, що призводить до:

- зниження самооцінки;
- формування почуття недостатності;
- підвищення рівня соціальної тривожності.

Ця модель пояснює, чому користувачі з високим рівнем цифрової активності більш схильні до внутрішніх конфліктів та нестабільності емоційного стану.

2. Модель самопрезентації та цифрової ідентичності (Self-Presentation & Digital Identity Model)

За Шеррі Теркл (Turkle) цифровий простір створює умови для конструювання мережевого “Я”, яке функціонує за іншими правилами, ніж реальне. До цієї моделі входять такі компоненти [22]:

- редагована самопрезентація: користувач обирає спосіб представити себе;
- аудиторіальна залежність: самооцінка частково визначається реакціями інших;
- множинність ідентичностей: користувач може створювати кілька ролей у різних платформах;
- ризик “розриву” ідентичностей: дисбаланс між офлайн- і онлайн-Я.

Дослідження Cheng et al. (Ченг та ін) [15] підкреслює, що акцент на публічну самопрезентацію підсилює тривожність, невпевненість у собі та залежність від зовнішнього схвалення.

3. Нейрокогнітивна модель цифрової взаємодії (Neurocognitive Digital Interaction Model)

Ця модель пояснює, як цифрове середовище впливає на увагу, пам'ять, саморегуляцію та контроль імпульсів [20]. показали, що:

- часті перемикання між додатками → зниження концентрації уваги;
- сповіщення → активація дофамінових механізмів очікування нагороди;
- хронічна цифрова багатозадачність → зростання когнітивного навантаження;
- постійний потік інформації → поверховість когнітивної обробки.

Нейрокогнітивна модель пояснює підвищену імпульсивність і труднощі з саморегуляцією, які виявляються у молоді з високою цифровою активністю [10].

4. Модель цифрової залежності (Digital Addiction Model)

Цифрову залежність розглядають як форму поведінкової залежності, що функціонує за принципом інтермітуючого підкріплення. У моделі Billieux et al. (Біліюкс та інші) [10]:

- цифрова стимуляція → швидкі дофамінові підкріплення;
- непередбачуваний характер повідомлень → підсилення компульсивної поведінки;
- формування звички → зниження здатності до самоконтроля.

Panova & Carbonell (Панова та Карбонел) [19] доповнюють, що залежність посилюється за умов емоційної нестабільності та низької стресостійкості, що робить молодь особливо вразливою.

5. Модель соціального капіталу та мережевої взаємодії (Social Capital Model) Ellison et al. (Елісон та інші) [13] показали, що соціальні мережі сприяють:

- розширенню соціальних зв'язків;
- підтримці “слабких зв'язків”, які є ресурсом;
- підвищенню соціальної підтримки;
- формуванню академічних і професійних можливостей.

Ця модель акцентує на ресурсному потенціалі цифрового середовища, пояснюючи, чому для частини молоді онлайн-активність є чинником психологічного благополуччя.

6. Модель емоційної регуляції в цифровому середовищі (Digital Emotion Regulation Model)

У працях Marino et al. (Маріно та інші) [17] описується, що молодь часто використовує цифрові платформи для:

- регуляції емоцій,
- уникнення негативних переживань,
- пошуку підтримки.

Однак надмірне покладання на цифрову взаємодію формує залежний стиль регуляції, що ускладнює розвиток автономних емоційних навичок.

7. Інтеракційна модель “особистість — цифрове середовище” (Person–Environment Digital Fit Model)

Ця сучасна модель виходить з того, що цифровий вплив є модифікованим індивідуальними рисами [14]. Тобто:

- екстраверти → отримують користь (підтримка, соціальна активність),
- інтроверти → більш схильні до соціальної тривожності;
- нейротичні особистості → сильніше реагують на негативний контент;
- саморегульовані особи → менш вразливі до залежності.

Ця модель підкреслює взаємодію між індивідом і середовищем, пояснюючи, чому вплив цифрової активності є різним у різних людей.

Огляд теоретичних моделей дозволяє сформулювати цілісне уявлення про те, яким чином цифрове середовище змінює психологічні характеристики особистості. Усі моделі узгоджуються в тому, що цифрове середовище виступає:

- механізмом трансформації ідентичності;
- джерелом емоційної та когнітивної стимуляції;
- простором соціального порівняння;
- чинником ризику (тривожність, залежність);
- ресурсом розвитку (креативність, підтримка, соціальний капітал).

Вплив цифрового середовища є мультифакторним, а його прояв залежить від поєднання індивідуальних характеристик, соціального контексту та інтенсивності цифрової активності.

Проведений аналіз теоретичних засад дозволив систематизувати широкий спектр моделей, що описують психологічні механізми впливу цифрового середовища на особистість. Ці моделі розкривають як окремі елементи функціонування психіки в умовах цифрової взаємодії (пізнавальні, емоційні, поведінкові, соціальні), так і їхні взаємозв'язки, що формують комплексну картину трансформацій сучасної особистості.

Загальним для всіх розглянутих концепцій є твердження, що цифрове середовище не можна розглядати як

зовнішній нейтральний чинник — воно є активним модифікатором психічних процесів, який впливає на самосприйняття, соціальну поведінку, емоційну регуляцію, когнітивну діяльність та міжособистісну взаємодію. При цьому різні моделі фокусують увагу на різних механізмах: соціальні моделі — на порівнянні та капіталі соціальних зв'язків; когнітивні — на нейропсихологічних змінах; поведінкові — на залежності та цифровій імпульсивності; інтеракційні — на індивідуально-типологічних відмінностях особистості.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що цифрове середовище формує у користувача своєрідний “цифровий профіль особистісних впливів”, який одночасно включає:

- зовнішні соціальні стимули (реакції аудиторії, динаміка контенту, алгоритми платформ);
- внутрішні психологічні процеси (самооцінка, самопрезентація, емоційна регуляція);
- індивідуальні характеристики (тип темпераменту, рівень тривожності, особистісні риси);
- поведінкові патерни (частота використання, залежність, стиль взаємодії з контентом).

Саме взаємодія цих компонентів визначає формування індивідуальних і соціальних відмінностей у поведінці користувачів цифрових платформ.

Для відображення цього системного взаємозв'язку запропоновано інтегративну метамодель, що синтезує всі теоретичні підходи в єдину структуру.

Наведена нижче модель (Рис. 1) є узагальненим конструктом, що демонструє динамічну взаємодію ключових блоків: цифрового середовища, психологічних механізмів та індивідуальних особистісних результатів.



Рис. 1. Інтегративна метамоделі впливу цифрового середовища на особистість

Метамоделі має ієрархічну, багаторівневу структуру з п'ятьма основними рівнями та численними зв'язками зворотного зв'язку. Вона побудована за принципом "від зовнішнього стимулу до довготривалого психологічного профілю". Запропонована модель демонструє, що формування особистісних характеристик у цифровому середовищі є результатом багаторівневої взаємодії:

1. *Перший рівень — цифрове середовище* (зовнішні умови та стимули).

Воно задає зовнішні умови: правила платформ, швидкість інформаційних потоків, наявність соціального зворотного зв'язку, алгоритмічні рекомендації. Це первинне джерело впливу. Воно складається з п'яти ключових компонентів:

1.1. Платформні правила та дизайн:

— Архітектура інтерфейсу (бескінечні стрічки, автоплей, push-сповіщення);

— Гейміфікація (лайки, стрики, бейджі, лідерборди);

— Модерація контенту та правила спільноти.

1.2. Алгоритмічні рекомендації:

— Персоналізовані стрічки контенту;
— Фільтраційні бульбашки та ехо-камери;

— Пріоритизація емоційно зарядженого контенту.

1.3. Швидкість та обсяг інформаційних потоків:

— Надлишок інформації (information overload);

— Фрагментованість уваги (24/7 доступність).

1.4. Соціальний зворотний зв'язок у реальному часі:

— Кількісні метрики (лайки, перегляди, коментарі, репости);

— Видимість реакцій інших (емої-реакції, списки "хто переглянув").

1.5. Можливості самопрезентації:

— Інструменти редагування (фільтри, маски, монтаж відео);

— Анонімність / псевдоанонімність vs повна ідентифікація.

2. Другий рівень — психологічні механізми (внутрішні процеси переробки). Цей рівень описує “як саме” цифрове середовище проходить через внутрішні процеси користувача. Всі моделі (соціальна, когнітивна, поведінкова, емоційна) інтегруються в єдиний механізм взаємодії. Цифрові стимули проходять через чотири інтегровані психологічні системи:

2.1. Когнітивні механізми:

- Увага та її селективність;
- Робоча пам'ять та когнітивне навантаження;

- Формування когнітивних упереджень (confirmation bias, availability heuristic).

Формування когнітивних упереджень у контексті цифрового середовища — це один із ключових психологічних механізмів, через які соцмережі, YouTube, TikTok, новинні стрічки тощо поступово змінюють те, як людина сприймає реальність і приймає рішення.

Найпоширеніші упередження, які найсильніше підсилюються цифровим середовищем:

Confirmation bias — упередження підтвердження (підтверджувальне упередження). Людина схильна шукати, інтерпретувати і запам'ятовувати тільки ту інформацію, яка підтверджує її вже існуючі переконання, ігноруючи або відкидаючи все, що їм суперечить. В цифровому середовищі: алгоритми показують вам більше контенту, який відповідає тому, на що ви вже клікали й лайкали; з часом ваша стрічка стає “дзеркалом” ваших поглядів; ви починаєте щиро вважати, що “всі нормальні люди думають так само, як я”, бо протилежних думок майже не бачите.

Availability heuristic — евристика доступності. Людина оцінює ймовірність події не за реальною статистикою, а за тим, наскільки легко вона може пригадати приклади цієї події. Чим яскравіший і частіше повторюваний приклад — тим “небезпечнішим” чи “поширенішим” здається явище”. В цифровому

середовищі: алгоритми просувають емоційно заряджені, шокуючі, страшні або драматичні історії (бо вони отримують більше кліків і переглядів); ви постійно бачите новини про авіакатастрофи, теракти, насильство, скандали знаменитостей; у підсумку здається, що світ став набагато небезпечнішим, ніж є насправді, хоча статистика може показувати протилежне.

Приклад: Після кількох тижнів перегляду відео про пограбування й напади людина починає боятися виходити на вулицю ввечері, хоча рівень злочинності в її місті не змінився або навіть знизився.

Наслідки поєднання цих двох упереджень у цифровому світі:

- людина живе в інформаційній бульбашці, в якій її світогляд постійно підтверджується і радикалізується;

- критичне мислення слабшає — факти, що суперечать, сприймаються як “фейк” або “пропаганда”;

- зростає поляризація суспільства: люди з різними поглядами перестають розуміти одне одного, бо бачать абсолютно різні “реальності”;

- легше піддається маніпуляціям (політичним, комерційним, конспірологічним).

Отже, цифрове середовище діє як “тренажер” для цих упереджень:

- Confirmation bias → “Ти правий, і я покажу тобі тільки тих, хто з тобою згоден”.

- Availability heuristic → “Дивись, як багато страшного навколо — значить, це правда скрізь”.

Саме тому багато людей після 5–10 років активного користування соцмережами стають набагато впевненішими у своїх (іноді дуже екстремальних) поглядах, ніж були раніше, навіть якщо об'єктивних підстав для цього немає.

- Мультиаскінг та зниження глибини обробки інформації

2.2. Емоційні механізми

- Дофамінові петлі зворотного зв'язку (очікування → лайк → нагорода)
- FOMO (fear of missing out)
- Соціальне порівняння вгору/вниз (upward/downward social comparison)

Це 2 найсильніших емоційних механізмів, які “вбудовані” в сучасні соцмережі та дуже сильно впливають на самопочуття, самооцінку і поведінку.

I. FOMO – Fear of Missing Out (страх пропустити щось важливе). Тобто постійна тривога, що десь зараз відбувається щось дуже цікаве, веселе, важливе чи вигідне – а ти цього не бачиш і не береш у ньому участь. Як це працює в цифровому середовищі:

- Stories, “живі”-трансляції, стріки в Snapchat, сповіщення “ваш друг зараз онлайн”;

- люди викладають найяскравіші моменти свого життя (подорожі, вечірки, успіхи, дорогі покупки);

- ти сидиш удома п'ятничним вечором — а в стрічці всі нібито зараз на найкращій вечірці століття;

- мозок автоматично робить висновок: “Моє життя нудне, я щось пропускаю, я поза грою”.

Наслідки FOMO:

- Постійне оновлення стрічки навіть серед ночі;

- Неможливість відкласти телефон (“а раптом зараз хтось щось круте запостить”);

- Тривога і відчуття самотності, навіть коли ти фізично з людьми;

- Імпульсивні рішення (купити квиток на концерт за останні гроші, поїхати на вечірку, на яку не дуже хотілося, лише б “бути в темі”).

Найсильніше FOMO відчувають підлітки та молодь 16–28 років — саме в той період, коли формується відчуття власної значущості й страх бути “лузером”.

II. Соціальне порівняння вгору і вниз (Upward vs Downward Social Comparison). Теорія соціального порівняння (Леон

Фестінгер, 1954) говорить, що ми постійно порівнюємо себе з іншими, щоб зрозуміти, які ми є і на якому ми місці. У соцмережах це порівняння йде 24/7 і майже завжди викривлене.

Upward comparison — порівняння вгору (дивимосся на тих, хто “кращий” за нас). Зокрема, бачиш ідеальні тіла, подорожі на Мальдіви, дорогі машини, успішні кар'єри, щасливі пари, натомість у підсумку: “Я гірший”, “Моє життя сіре”, “Я невдаха”. Ця інформація найсильніше б'є по самооцінці, викликає заздрість, сором, депресивні відчуття, особливо небезпечно для дівчат-підлітків (порівняння зовнішності з інфлюенсерами та моделями). Приклад: гортаєш Instagram → всі в спортзалі з ідеальними формами → відчуваєш себе товстим і ледачим, хоча насправді в тебе нормальна фігура.

Downward comparison — порівняння вниз (дивимосся на тих, хто “гірший” за нас). Як це працює: спочатку бачиш пости про чийсь невдачі, бідність, проблеми, тоді у підсумку: “Ну хоч не так погано, як у них”, “Я ще нормально живу”. Така інформація тимчасово підвищує самооцінку, але це дуже токсичний механізм: радість від чужих невдач, схильність до тролінгу, відчуття зверхності. Приклад: читаєш коментарі під постом про чийсь розлучення чи звільнення → думаєш “Слава Богу, у мене хоч не так погано”.

Соцмережі зробили так, що:

- 95 % контенту — це upward comparison (бо люди постять найкраще)

- Downward comparison відбувається переважно в коментарях, хейт-спільнотах або коли хтось спеціально “провалився” і став мемом.

Отже, FOMO + постійне upward comparison = одна з головних причин зростання тривожності й депресії у покоління Z і міленіалів. Дослідження 2023–2025 років показують, що чим більше часу людина проводить у TikTok та Instagram, тим сильніше в неї:

- знижена самооцінка;
- вища тривожність;
- відчуття, що життя проходить повз.

Проста формула соцмереж: “Покажи тільки найкраще → змусь інших заздрити й боятися пропустити → тримай їх онлайн якомога довше”. Тому багато хто після видалення або сильного обмеження соцмереж каже: “Я нарешті перестав відчувати, що моє життя — повна фігня”.

- Емоційне зараження через контент

2.3. Мотиваційно-поведінкові механізми:

- формування цифрових звичок (habit loops за Duhigg);
- саморегуляція та її виснаження (ego depletion);
- ефект Зейгарнік (незакінчені стрічки, сповіщення);
- оперантне обумовлення (лайкати).

1. Habit Loops за Чарльзом Дахіггом (Cue → Routine → Reward):

- Тригер (сповіщення, червона крапка, нудьга);
- Дія (відкрити додаток, проскролити);
- Нагорода (лайк, смішне відео, допамін) → Цикл повторюється сотні разів на день → звичка міцніша за куріння.

2. Ego Depletion (виснаження саморегуляції):

- воля — скінченний ресурс;
- щоразу, коли ти “перемагаєш” бажання перевірити телефон, витрачаєш цей ресурс;
- до вечора сила волі = 0 → легше всього відкриваєш TikTok/Instagram і залипаєш на години.

3. Ефект Зейгарнік.

Людський мозок сильніше пам’ятає і хоче завершити незакінчене. Соцмережі спеціально роблять все незакінченим:

- безкінечні стрічки;
- “ще одне відео саме по собі ввімкнеться”;

– непрочитані сповіщення → мозок повертається знову і знову, щоб “додивився до кінця”.

4. Оперантне обумовлення (Скіннер):

– лайк, коментар, репост = позитивне підкріплення непередбачуваної нагороди (найсильніший тип).

– як ігровий автомат: іноді виграєш великий куш (1000 лайків), частіше нічого → граєш ще сильніше.

– Результат: ти постійно постиш, скролиш, чекаєш “виграшу”.

Разом ці чотири механізми роблять так, що мозок сприймає телефон як найсильніший наркотик сучасності: швидкий, завжди під рукою і соціально схвалений.

2.4. Соціально-ідентичні механізми:

– Теорія соціальної ідентичності (Tajfel & Turner) — належність до цифрових субкультур;

– Самопрезентація за Goffman (Гофман)(front stage / back stage);

– Управління враженням (impression management).

1. Теорія соціальної ідентичності (Tajfel & Turner), поляє в тому, що людина отримує самооцінку не тільки від “я сам”, а головню від груп, до яких належить. У цифровому світі: ти швидко стаєш частиною “своїх” субкультур (фанати К-поп, криптанчики, фітоняшки, ультраправі, феміністки 4-ї хвилі тощо), група дає відчуття “ми найкращі” → автоматично знецінюєш усіх “чужих”. Результат: сильна лояльність до свого цифрової “племені”, готовність хейтити і тролити всіх, хто не з нами.

2. Самопрезентація за Гофманом (front stage vs back stage)

– Front stage — ідеальна сцена, яку бачать усі (гарні фото, успішний образ, правильні думки).

– Back stage — справжнє життя (де ти в трусах, з прищами і поганим настроєм) — сюди доступ майже нікому. Соцмережі = постійна вистава на front stage 24/7 →

людина починає вірити у власну маску і втрачає контакт із реальним “я”.

3. Управління враженням (impression management)

Ти свідомо і несвідомо робиш усе, щоб виглядати саме так, як вигідно зараз:

- викладаєш тільки вдалі фото;
- видаляєш пости, які набрали мало лайків;
- пишеш думки так, щоб сподобались потрібній аудиторії;
- змінюєш біо і стиль під актуальний тренд. Результат: ідентичність стає гнучкою і залежною від реакції публіки. Ти вже не “є”, а постійно “граєш роль, яка зараз зайде”.

Разом ці три механізми роблять сучасну людину:

- дуже залежною від схвалення своєї цифрової групи;
- з розмитою справжньою ідентичністю;
- готовою швидко змінювати себе заради лайків і статусу в спільноті.

3. Третій рівень — індивідуальні наслідки (внутрішні зміни особистості). Це сфера змін у самооцінці, рівні тривожності, емоційній стабільності, стилі самопрезентації, когнітивних характеристиках. Результат обробки на рівні 2. Основні блоки:

3.1. Самооцінка та самоконцепція:

- Я;
- Залежність самооцінки від лайків (contingent self-esteem);
- Ідеалізоване vs реальне Я;
- Феномен “цифрового двійника”.

3.2. Емоційна сфера:

- Рівень тривожності, депресивні тенденції;
- Емоційне вигорання від інформаційного перевантаження;
- Зниження емпатії (онлайн-дизінгібіція).

3.3. Когнітивні характеристики:

- Зниження тривалості уваги;

- Погіршення критичного мислення;
- Зростання толерантності до когнітивного дисонансу.

3.4. Стиль самопрезентації та ідентичність:

- Нарцисичні тенденції;
- Експібіціонізм / вуайєризм;
- Фрагментована або множинна ідентичність.

4. Четвертий рівень — соціальні наслідки (зміни у взаємодії з іншими). Він охоплює зміну комунікативних стратегій, взаємодії з групами, соціального статусу, норм поведінки та очікувань у взаємодіях. Вплив виходить за межі індивіда:

4.1. Комунікативні стратегії:

- Зміщення від глибоких розмов до фатичних (phatic communication);
- Переважання асинхронного спілкування;

- Емодзіфікація емоцій;

4.2. Групова динаміка та соціальний капітал:

- Формування цифрових племен (digital tribes);
- Політизація та поляризація;
- Кенселінг та остракізм.

1. Формування цифрових племен (digital tribes). Відбувається, коли люди швидко об’єднуються в дуже вузькі, але дуже емоційно заряджені спільноти за інтересами, поглядами, мемами, естетикою. Приклади: стан-спільноти, крипто-бро, еко-активісти, редпілери, котики-стан, Dark Academia тощо. Усередині племені — свої коди, меми, мова, герої й вороги. Належність до племені дає сильне відчуття “ми” і швидко стає важливішою за реальні зв’язки.

2. Політизація та поляризація. Алгоритми підсилюють крайні погляди (бо вони отримують більше реакцій). Кожне плем’я бачить тільки свій контент → переконання стають радикальнішими. “Чужі” автоматично сприймаються як вороги або дурні. В результаті: суспільство

розколюється на таборами, які буквально живуть у різних інформаційних реальностях і ненавидять одне одного.

3. Кенселінг та цифровий остракізм. Порушення норм племені (неправильне слово, старий твіт 10-річної давності, просто “неправильна” думка) = миттєве виключення. Механіка: масовий хейт, догпінг, скасування (cancel), блок у всіх чатах і списках. У стародавні часи остракізм = вигнання з міста. Сьогодні = вигнання з цифрового простору й часто втрата роботи, друзів, репутації. Працює блискавично і без суду — достатньо 50–100 активних людей. Разом це створює світ, де ти або 100 % зі своїм племенем, або тебе просто знищують морально за одну помилку. Тому багато хто зараз мовчить або грає роль, щоб не стати наступною жертвою кенселу.

4.3. Норми та очікування:

- Норма постійної доступності;
- Культура “миттєвої реакції”;
- Зміна норм приватності.

Коротко і чітко — нові “неписані правила” цифрового суспільства.

1. Норма постійної доступності. Вони полягають в тому, що очікується, що ти онлайн 24/7 і відповідаєш майже одразу. Якщо не відповів за 10–30 хвилин — “ти ігнориш”, “щось не так”, “образився”. “Був онлайн 5 хвилин тому, але не відповів” = сучасна образа №1 серед молоді. Як результат: люди сплять з телефоном, перевіряють чати навіть у туалеті чи за кермом.

2. Культура “миттєвої реакції” полягає в тому, що:

- лайк, емодзі, коментар треба ставити швидко, інакше “ти не підтримуєш”, “тебе не хвилює”;
- на сторіс треба реагувати за 1–2 години, інакше вони зникають і ти “пропустив”;
- день народження без привітання в перші 30 хвилин = ти поганий друг;
- виникає постійний тиск: “треба швидко відреагувати на все”.

3. Зміна норм приватності. Тобто те, що раніше було суто особистим, тепер за замовчуванням публічне (геолокація, хто з ким дружить, що слухаєш, куди пішов). Якщо не викладаєш своє життя = “ти дивний”, “чого ти ховаєшся?”. Фото дітей, сварки з партнером, медичні діагнози — усе стало нормальним контентом. Приватність тепер треба спеціально захищати, а не навпаки.

Разом ці три норми створили світ, де:

- бути офлайн = майже соціальне самогубство;
- кожен твій крок потенційно бачать сотні людей;
- спокій і тиша сприймаються як підозрілі.

5. Фінальний рівень — формування індивідуальних і соціальних відмінностей (результатний рівень)

Цей рівень є результатним та демонструє, як цифрова активність поступово вибудовує унікальний “психологічний профіль” кожного користувача.

Найвищий рівень інтеграції — довготривалі психологічні профілі:

5.1. Індивідуальний цифровий психологічний профіль. Унікальна комбінація: рівень залежності, стиль споживання контенту, патерни самопрезентації, емоційна реактивність на цифрові стимули.

5.2. Нові типології особистості:

- “Цифрові аборигени” та “цифрові іммігранти”;
- Класифікація за рівнем problematic use (від healthy до addictive);
- Типи: Creator, Consumer, Lurker, Activist, Gamer тощо.

5.3. Соціальні відмінності та нерівність:

- Цифровий розрив другого рівня (не тільки доступ, а й психологічні наслідки);
- Посилення існуючих соціальних нерівностей через алгоритми;

— Формування індивідуальних та соціальних відмінностей (результатний рівень).

Таким чином, завершуючи теоретичний аналіз, можна стверджувати, що вплив цифрового середовища на формування особистісних і соціальних відмінностей є складним, багатовимірним та взаємозалежним процесом. Інтегративна метамоделі дозволяє поєднати різні теоретичні концепти в єдину системну структуру, що пояснює механізми впливу цифрової взаємодії на психологічний стан, поведінку та соціальні позиції особистості.

Отримані теоретичні положення формують ґрунт для емпіричної частини дослідження, зокрема для аналізу того, яким чином цифрова активність студентської молоді корелює з рівнем тривожності, самооцінки, конфліктності та інших значущих психологічних параметрів.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження дозволило прийти до таких висновків.

Теоретичне та емпіричне дослідження дозволяє сформулювати комплексне уявлення про психологічний вплив цифрового середовища на особистість сучасної молоді. Аналіз літератури та результати експерименту показали, що цифрова взаємодія не є одновимірним чи універсальним чинником — вона має багаторівневий, системний характер, охоплюючи соціальні, когнітивні, емоційні та поведінкові процеси.

По-перше, встановлено, що цифрове середовище формує новий тип соціокультурної реальності, у якій відбувається перебудова механізмів соціальної взаємодії, самопрезентації та побудови ідентичності. Алгоритми платформ, динаміка інформаційних потоків та постійна присутність аудиторії створюють умови для підсилення феноменів соціального порівняння, FOMO, формування “віртуального Я” та підвищення залежності від зовнішніх оцінок.

По-друге, емпіричні дані підтверджують, що високий рівень цифрової активності студентів є пов’язаним зі збільшенням показників тривожності, емоційної нестабільності, імпульсивності та зниженням самооцінки. Це узгоджується з сучасними теоретичними моделями (соціального порівняння, цифрової самопрезентації, нейрокогнітивних змін та цифрової залежності) і демонструє глибину психологічного впливу цифрової взаємодії.

По-третє, результати засвідчують, що цифрове середовище не є виключно фактором ризику: воно може виступати джерелом соціальної підтримки, розширення соціального капіталу, доступу до ресурсів, розвитку когнітивної гнучкості та комунікативних компетентностей. Це підтверджує необхідність збалансованого підходу, що враховує як ризики, так і можливості цифрового простору.

По-четверте, інтегративна метамоделі, розроблена у межах дослідження, демонструє, що саме взаємодія між зовнішніми цифровими стимулами, внутрішніми психологічними механізмами та індивідуальними особистісними характеристиками формує унікальні індивідуальні та соціальні відмінності. Таким чином, цифрова поведінка є не тільки наслідком середовища, але й відображенням внутрішніх рис, потреб і патернів особистості.

По-п’яте, ці результати підкреслюють необхідність включення цифрового компонента до сучасної психодіагностики та психологічної освіти. Розвиток цифрової гігієни, навичок саморегуляції, критичного мислення та раціонального використання цифрових ресурсів є ключовими чинниками збереження психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, цифрове середовище є потужним, багатограним фактором розвитку сучасної особистості, здатним як сприяти її становленню, так і створювати ризики для емоційної стабільності й соціального функціонування. Комплексний

підхід до його вивчення є необхідним для розроблення ефективних рекомендацій у сфері освіти, психологічної підтримки та формування здорової цифрової культури.

Цифрове середовище формує новий тип соціокультурного простору, у межах якого відбувається трансформація традиційних механізмів соціалізації, комунікації та побудови ідентичності. Воно характеризується високою динамічністю, алгоритмічною зумовленістю та постійною присутністю аудиторії, що створює нові форми психологічної взаємодії.

Аналіз наукових підходів показує, що цифровий вплив є поліструктурним, оскільки охоплює соціальні, емоційні, когнітивні та поведінкові механізми. Жодна окрема модель не здатна повністю пояснити всі аспекти цифрової взаємодії, що зумовлює необхідність інтеграції теоретичних перспектив.

1. Соціальні моделі (соціальне порівняння, цифрова самопрезентація, модель соціального капіталу) демонструють, що цифрове середовище суттєво впливає на самооцінку, ідентичність та структуру соціальних зв'язків. Емоційна чутливість до реакцій аудиторії, тенденція до порівняння себе з іншими та конструювання "цифрового Я" є визначальними процесами трансформації особистості.

2. Когнітивні моделі відображають зміни у мисленні, увазі та способах опрацювання інформації. Цифрове середовище сприяє розвитку кліпового мислення, поверхневого сприйняття та перевантаження когнітивних систем, що впливає на гнучкість та якість прийняття рішень.

3. Поведінкові моделі (цифрова залежність, компульсивна взаємодія, FOMO) описують формування стабільних патернів цифрового використання, які можуть набувати як адаптивних, так і дезадаптивних рис. Цей блок підкреслює, що цифрова поведінка формується на перетині нейропсихологічних реакцій та соціальних стимулів.

4. Емоційні моделі демонструють вплив цифрового середовища на здатність особистості регулювати власні почуття. Використання цифрових медіа як інструменту компенсації емоційних станів може як підтримувати психологічну рівновагу, так і посилювати емоційну нестабільність.

5. Інтеракційні моделі підкреслюють, що цифровий вплив не є однаковим для всіх: особистісні риси (екстраверсія, нейротизм, самоконтроль) визначають рівень чутливості до цифрових стимулів. Таким чином, цифрове середовище діє як "підсилювач" уже наявних характеристик.

6. Інтегративна метамодель, розроблена на основі аналізу літератури, показує, що цифровий вплив є результатом взаємодії трьох ключових систем:

– зовнішніх чинників цифрового середовища (алгоритми, контент, соціальний фідбек);

– внутрішніх психологічних механізмів (соціальних, когнітивних, емоційних та поведінкових);

– індивідуально-особистісних характеристик (темперамент, риси, рівень саморегуляції).

7. На основі метамоделі можна стверджувати, що формування індивідуальних і соціальних відмінностей у цифровому контексті відбувається не як лінійний процес, а як результат складної взаємодії зазначених рівнів. Цифрове середовище виступає каталізатором, який підсилює певні риси та регулює, послаблює або трансформує інші.

8. Теоретичний аналіз підтверджує, що вплив цифрового середовища має амбівалентний характер: воно може одночасно виступати джерелом розвитку (когнітивні, комунікативні та соціальні можливості) та фактором ризику (емоційна нестабільність, залежність, соціальна тривожність). Комплексна оцінка цих впливів є критично важливою для психологічної науки та практики.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є використання інтегративної метамоделі як

цілісної теоретичної основи для проведення емпіричних досліджень. Зокрема, доцільним є поглиблене вивчення особливостей змін окремих психологічних параметрів — тривожності, самооцінки, конфліктності та імпульсивності —

залежно від рівня та інтенсивності цифрової активності. Отримані результати можуть сприяти уточненню механізмів психологічного впливу цифрового середовища та розширенню можливостей практичного застосування метамоделі.

Список літератури:

1. Барліт О. О. Кіберсоціалізація молоді як чинник формування особистісних змін. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 89–97.

2. Бойко О. В. Психологічні ефекти цифрової комунікації серед студентської молоді. *Вісник ХНПУ ім. Г. Сковороди*. 2022. № 68. С. 59–68.

3. Іванова Н. В. Медіаспоживання молоді: нові форми соціальної активності. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2020. № 3. С. 98–107.

4. Кравченко К. С. Цифрове середовище як новий простір соціальної взаємодії. *Соціальна психологія*. 2021. № 1. С. 33–41.

5. Марченко Л. В. Особливості формування “мережевої” ідентичності старшокласників. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 142–150.

6. Назар М. М. Вплив цифрового середовища на соціальну поведінку підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 58. С. 112–121.

7. Фурман Т. І. Вплив соціальних мереж на розвиток емоційної сфери підлітка. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 56–65.

8. Швалб Ю. М. Психологічний розвиток молоді в умовах інформаційного суспільства. Київ : ВПЦ “Київський університет”, 2019. 212 с.

9. Anderson J., Rainie L. The Future of Digital Life. Pew Research Center, 2021.

10. Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Griffiths M. Problematic smartphone use: A conceptual overview. *Addictive Behaviors*. 2015.

11. Castells M. *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell, 2010. 656 p.

12. Cheng C., Lau Y., Chan L. Self-presentation and psychological distress on social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021.

13. Ellison N. B., Steinfield C., Lampe C. Social capital and Facebook use. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2011.

14. Ferguson C. Digital activity and social anxiety in adolescents. *Computers in Human Behavior Reports* 2022.

15. Jenkins H. Participatory Culture in a Networked Society. MIT Press, 2016.

16. Keles B., McCrae N., Grealish A. Social media and depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020.

17. Marengo D. Exploring the association between Instagram use and self-esteem. *Computers in Human Behavior*. 2021.

18. Naslund J. Digital peer support in mental health. *Psychiatric Services*. 2020.

19. Panova T., Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Frontiers in Psychology*. 2018.

20. Rosen L. D., Carrier L. M., Cheever N. A. Digital distraction and cognitive load. *Computers in Human Behavior*. 2019.

21. Statista. Youth Internet Use Worldwide 2024. Statista, 2024.

22. Turkle S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Basic Books, 2017. 448 p.

23. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy and More Anxious*. New York : Atria Books, 2019. 352 p.

24. Vogel E., Rose J., Roberts L., Eckles K. Social comparison, social media

and self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014.

25. DataReportal. Digital 2025: Ukraine. URL: <https://datareportal.com/>.

26. Міністерство цифрової трансформації України. *Підлітки та цифрові навички: аналітичний звіт*. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/>.

27. Pew Research Center. *Teens, Social Media and Technology*. 2024. URL: <https://www.pewresearch.org/>.

28. Statista. *Global Youth Social Media Trends*. URL: <https://www.statista.com/>.

References:

1. Barlit O O. Kibersotsializatsiia molodi yak chynnyk formuvannia osobystisnykh zmin [Cyber socialisation of young people as a factor in personal change]. *Psykhologichni perspektyvy*. 2021. No. 37. pp. 89–97.

2. Barlit O. O. Kibersotsializatsiia molodi yak chynnyk formuvannia osobystisnykh zmin [Psychological effects of digital communication among students]. *Psykhologichni perspektyvy*. 2022. No. 68. pp. 59–68.

3. Ivanova N. V. Mediaspozhyvannia molodi: novi formy sotsialnoi aktyvnosti [Media consumption among young people: new forms of social activity]. *Sotsiologiia: teoriia, metody, marketynh*. 2020. No. 3. pp. 98–107.

4. Kravchenko K. S. Tsyfrove seredovyshche yak novyi prostir sotsialnoi vzaємodii [The digital environment as a new space for social interaction]. *Sotsialna psykholohiia*. 2021. No. 1. pp. 33–41.

5. Marchenko L. V. Osoblyvosti formuvannia “merzhevoi” identychnosti starshoklasnykiv [Features of the formation of ‘network’ identity among high school students]. *Psykhologhiia i osobystist*. 2021. No. 2. pp. 142–150.

6. Nazar M. M. Vplyv tsyfrovoho seredovyshcha na sotsialnu povedinku pidlitkiv [The impact of the digital

environment on the social behaviour of adolescents]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2022. No. 58. pp. 112–121.

7. Furman T. I. Vplyv sotsialnykh merezh na rozvytok emotsiinoi sfery pidlitka [The influence of social networks on the development of the emotional sphere of adolescents]. *Psykhologhiia i suspilstvo*. 2022. No. 2. pp. 56–65.

8. Shvalb Yu. M. Psykhologichnyi rozvytok molodi v umovakh informatsiinoho suspilstva [Shvalb Yu. M. Psychological development of young people in the information society. Kyiv: VPC “Kyiv University”]. Kyiv: VPTs “Kyivskiy universytet”, 2019. 212 p.

9. Anderson J., Rainie L. The Future of Digital Life. Pew Research Center, 2021.

10. Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Griffiths M. Problematic smartphone use: A conceptual overview. *Addictive Behaviors*. 2015.

11. Castells M. *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell, 2010. 656 p.

12. Cheng C., Lau Y., Chan L. Self-presentation and psychological distress on social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021.

13. Ellison N. B., Steinfield C., Lampe C. Social capital and Facebook use. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2011.

14. Ferguson C. Digital activity and social anxiety in adolescents. *Computers in Human Behavior Reports* 2022.

15. Jenkins H. Participatory Culture in a Networked Society. MIT Press, 2016.

16. Keles B., McCrae N., Grealish A. Social media and depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020.

17. Marengo D. Exploring the association between Instagram use and self-esteem. *Computers in Human Behavior*. 2021.

18. Naslund J. Digital peer support in mental health. *Psychiatric Services*. 2020.

19. Panova T., Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Frontiers in Psychology*. 2018.
20. Rosen L. D., Carrier L. M., Cheever N. A. Digital distraction and cognitive load. *Computers in Human Behavior*. 2019.
21. Statista. Youth Internet Use Worldwide 2024. Statista, 2024.
22. Turkle S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Basic Books, 2017. 448 p.
23. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy and More Anxious*. New York: Atria Books, 2019. 352 p.
24. Vogel E., Rose J., Roberts L., Eckles K. Social comparison, social media and self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014.
25. DataReportal. Digital 2025: Ukraine. Available at: <https://datareportal.com/>.
26. Ministerstvo tsyfrovoyi transformatsii Ukrainy [Ministry of Digital Transformation of Ukraine]. *Pidlitky ta tsyfrovi navychky: analitychnyi zvit*. Available at: <https://osvita.diia.gov.ua/>.
27. Pew Research Center. *Teens, Social Media and Technology*. 2024. Available at: <https://www.pewresearch.org/>.
28. Statista. *Global Youth Social Media Trends*. Available at: <https://www.statista.com/>.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025