

УДК 159.923.2:316.621(477)  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3-7>

## **ДО ПРОБЛЕМИ СИСТЕМАТИЗАЦІЇ МЕХАНІЗМІВ ВИКРИВЛЕННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ НА ТЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В УКРАЇНІ**

**Шевченко Н. Ф.**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-5297-6588](https://orcid.org/0000-0002-5297-6588)  
[shvchenkonf.20@gmail.com](mailto:shvchenkonf.20@gmail.com)*

**Дьома І. С.**

*кандидат психологічних наук,  
старший лаборант кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,  
наркології та сексології  
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет  
пр-т Маяковського, 26, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0003-1230-8443](https://orcid.org/0000-0003-1230-8443)  
[innadema@gmail.com](mailto:innadema@gmail.com)*

**Чугунов В. В.**

*доктор медичних наук, професор,  
магістрант кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-1141-8184](https://orcid.org/0000-0002-1141-8184)  
[nulr\\_board@ukr.net](mailto:nulr_board@ukr.net)*

**Столяренко А. М.**

*кандидат медичних наук,  
доцент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,  
наркології та сексології  
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет  
пр-т Маяковського, 26, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-3694-6207](https://orcid.org/0000-0002-3694-6207)  
[anstolyarenko@gmail.com](mailto:anstolyarenko@gmail.com)*

**Городокін А. Д.**

*асистент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,  
наркології та сексології  
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет  
пр-т Маяковського, 26, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-7041-6683](https://orcid.org/0000-0001-7041-6683)  
[antongorodokin@gmail.com](mailto:antongorodokin@gmail.com)*

**Ключові слова:** *переконавання про самостійність, статево-рольова ідентичність, маскуліність, фемінність, андрогінія.*

Статтю присвячено проблемі систематизації механізмів викривлення самоідентифікації на тлі соціальної ізоляції в Україні. З метою дослідження і систематизації механізмів впливу соціальної ізоляції на процес формування та зміни самоідентифікації було проведено неструктуроване психологічне інтерв'ю в контингенті 120-ти респондентів вікової групи від 18 до 23 років, які є здобувачами вищої освіти та мають досвід перебування в умовах соціальної ізоляції в Україні протягом 2020–2023 років.

В останні роки у зв'язку з обмеженнями соціального функціонування внаслідок пандемії COVID-19 та надалі через війну в Україні соціальна ізоляція набула безпрецедентної тривалості та отримала цим нові контексти розгляду. Результати нашого дослідження демонструють, що: без систематичного спілкування з іншими особа втрачає орієнтири для оцінки власних якостей, досягнень і соціального статусу; нездатність реалізувати соціальні ролі може порушити розвиток і підтримку самоідентичності; посилення саморефлексії під час соціальної ізоляції може мати як позитивний, так і негативний вплив на самоідентифікацію; перебування в обмеженому мікросоціальному оточенні може мати ефект ехо-камери та призводити до викривлення ідентичності; труднощі в міжособистісній комунікації, розумінні соціальних сигналів, які виникають під час тривалої соціальної ізоляції, перешкоджають розвитку та підтримці стійкої соціальної ідентичності. Підсумовується, що соціальна ізоляція руйнує соціальну структуру, яка сприяє самоідентифікації. Відсутність соціального порівняння, обмежене вираження рольової ідентичності, підвищена саморефлексія, погіршення соціальних навичок, емоційний дистрес мають суттєвий вплив на формування та підтримку ідентичності. Дослідження дозволило виявити 6 механізмів впливу соціальної ізоляції на самосприйняття та самоідентифікацію, а саме: ефект редукції соціального порівняння; ефект обмеження рольової реалізації; ефект гіперболізації інтроспекції; ефект ехо-камери; ефект анкетної ідеалізації; ефект детренування психосоціальних навичок.

## TO THE PROBLEM OF SYSTEMATIZATION OF SELF-IDENTIFICATION DISTORTION MECHANISMS AGAINST THE BACKGROUND OF SOCIAL ISOLATION IN UKRAINE

**Shevchenko N. F.**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-5297-6588  
shevchenkonf.20@gmail.com*

**Doma I. S.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Senior Laboratory Technician at the Department of Psychiatry, Psychotherapy, General and  
Medical Psychology, Narcology and Sexology  
Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University  
Mayakovsky ave., 26, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-1230-8443  
innadema@gmail.com*

**Chuhunov V. V.**

*Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Master's Student at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-1141-8184  
nulp\_board@ukr.net*

**Stoliarenko A. M.**

*Candidate of Medical Sciences,  
Associate Professor at the Department of Psychiatry, Psychotherapy,  
General and Medical Psychology, Narcology and Sexology  
Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University  
Mayakovsky ave., 26, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-3694-6207  
anstolyarenko@gmail.com*

**Horodokin A. D.**

*Doctor of Philosophy,  
Assistant at the Department of Psychiatry, Psychotherapy,  
General and Medical Psychology, Narcology and Sexology  
Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University  
Mayakovsky ave., 26, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-7041-6683  
antongorodokin@gmail.com*

**Key words:** *social isolation, self-perception, identity, self-identity.*

The article is devoted to the problem of systematization of self-identification distortion mechanisms on the background of social isolation in Ukraine. To study and systematize the mechanisms influencing the formation and change of self-identity during social isolation, an unstructured psychological interview was conducted on a sample of 120 respondents aged between 18 and 23, who are university students and have experienced social isolation in Ukraine between 2020 and 2023.

In recent years, due to the limitations on social functioning caused by the COVID-19 pandemic and war in Ukraine, social isolation has reached an unprecedented duration and acquired new contexts of consideration. The results of the study have demonstrated that without systematic communication with others, a person loses reference points for evaluating his own qualities, achievements and social status; the inability to provide social roles can disrupt the development and maintenance of self-identity; increased self-reflection during social isolation can have both positive and negative effects on self-identification; staying in a limited microsocial environment can have an echo chamber effect and lead to identity distortion; difficulties in interpersonal communication, lack of understanding of social signals, that arise during prolonged periods of social isolation, hinder the maintenance of a stable social identity. It is concluded that social isolation disrupts the social structure that promotes self-identification. Lack of social comparison, limited expression of role identity, increased self-reflection, deterioration of social skills, and emotional distress have a significant impact on the formation and maintenance of identity.

The study revealed 6 mechanisms of the influence of social isolation on self-perception and self-identification, specifically: the effect of reducing social

comparison; the effect of limiting role realization; the hyperbolizing effect of introspection; echo-chamber effect; the effect of account-idealization; the effect of detraining of psychosocial skills.

**Постановка проблеми.** Починаючи з 2020 року, соціальна ізоляція набула статусу центральної суспільно-психологічної проблеми, що продемонструвала кардинальний вплив на представників різних демографічних груп. Період соціальної ізоляції в Україні почався у 2020 році з масштабного «Lockdown» унаслідок пандемії COVID-19 і подальших карантинних обмежень, він продовжився у 2022 році за рахунок адміністративних, інфраструктурних та суто безпечових обмежень соціальної активності й на тепер триває більше 3-х років. У цьому контексті розуміння того, як соціальна ізоляція впливає на процес самоідентифікації, стало важливою сферою досліджень у психології [4; 6].

У психологічних дослідженнях, проведених до 2020 року, вплив соціальної ізоляції на самоідентифікацію був зміщений у площину соціальної ізоляції літніх людей та концептуалізації феномена самотності в ракурсі емоційного дистресу та викривлень самосприйняття. Виклик, який ставить соціальна ізоляція 2020–2023 років в Україні, потребує інших наголосів в описанні та підходів до аналізу [1; 2; 3].

Наразі задля розширення розуміння проблем самоідентифікації та формування ідентичності в умовах викликів сьогодення та насамперед тривалої соціальної ізоляції, характерної для популяції України в періоді 2020–2023 років, високу актуальність має низка напрямів психологічних досліджень.

Однією із центральних тем є взаємодія між індивідуальним та соціальним у процесі самоідентифікації – внутрішні чинники (риса особистості, когнітивні здібності та набутий особистий досвід) полягають в основі самоідентифікації, зовнішні чинники (ситуативні обставини, соціальні норми, культурні впливи та міжособистісні стосунки) також мають суттєвий вплив. Вивчення динамічної взаємодії між цими чинниками та їх відносної важливості є незавершеною сферою психологічних досліджень [4; 5].

Ще однією вкрай актуальною темою є «множинність» ідентичності – самоідентифікація людини може підлягати кардинальним контекстуальним впливам (наприклад, у гендерному, професійному, віковому, етнічному, релігійному контекстах), в певному сенсі, до рівня множинності власної ідентичності. Розуміння того, як контекстуальні чинники формують помітність ідентичності та як особа орієнтується в кількох «ідентичностях», є складною та специфічною сферою психологічних досліджень, яка потребує подальшого розвитку [6].

Суттєву увагу в сучасних психологічних дослідженнях приділяють динамічним аспектам самоідентифікації – самоідентифікація має процесуальний характер, вона розвивається протягом життя. Вивчення того, як вона змінюється від дитинства до підліткового та дорослого віку, є ключовим напрямом дослідження вікової психології. Крім того, розуміння впливу важливих життєвих подій, змін і соціокультурних впливів на самоідентифікацію в різних вікових групах має вирішальне значення для отримання повного розуміння цього процесу [7; 8].

В останні десятиріччя до актуального спектра психологічних досліджень увійшли проблеми інтерсекціональності та маргіналізованих ідентичностей – дослідження таких форм ідентичності, що сприймаються в суспільному контексті як маргінальні (наприклад, осіб з невідповідністю біологічної статі та гендерної ідентичності, гомосексуальних індивідів, осіб з психічними розладами та інвалідністю), є важливою проблемою сучасної психології; можливість особи мати одночасно кілька «ідентичностей», що є маргіналізованими, формує проблему «інтерсекційності» – розуміння соціального та психологічного позиціонування таких осіб [9; 10].

Соціальні та міжособистісні взаємодії, що кардинально лімітовані в разі соціальної ізоляції, відіграють ключову роль у формуванні та консолідації самоідентифікації. Натепер необхідною є систематизація багатогранного впливу соціальної ізоляції на самоідентифікацію шляхом вивчення психологічних механізмів, які стоять за цим впливом, у тому числі таких, які з'являються в специфічних умовах сьогодення – дистанційної комунікації, кризи професійної реалізації, негативного психосоціального досвіду, обставин, що підкреслюють тілесність та гендерні аспекти ідентичності [11; 12; 13; 14].

**Мета статті** – презентувати результати дослідження і систематизації механізмів впливу соціальної ізоляції на процес формування та зміни самоідентифікації.

**Результати дослідження.** Дослідження проведено на контингенті 120-ти респондентів вікової групи від 18-ти до 23-х років, які є здобувачами вищої освіти та мають досвід перебування в умовах соціальної ізоляції в Україні протягом 2020–2023 років. Задля виключення патологічних впливів на результати дослідження контингент формувався без залучення осіб з порушеннями психічного здоров'я. Розподіл контингенту за статтю був симетричним. Методом дослідження є неструктуроване психологічне інтерв'ю.

Соціальна самоізоляція проблематизована в контексті клінічної психології, де традиційно розглядалася як аномальні поведінкові прояви. В останні роки у зв'язку з глобальними обмеженнями соціального функціонування в контексті пандемії COVID-19 вона отримала новий ракурс уже в межах широкого кола психологічних та соціальних дисциплін. Вважається, що акт виходу за межі традиційних форм соціальних взаємодій зумовлений психологічними причинами, серед яких найбільш поверхневими є: страх і тривога, які можуть викликати самоізоляцію як форму самозахисту; зниження самооцінки, що сприяє страху відкидання і спонукає до соціальної ізоляції; травматичний досвід, який може провокувати поведінку уникнення; особистісні риси, такі як інтроверсія або сором'язливість, що можуть схилити людей шукати самотності та обмежувати соціальні взаємодії.

Психологічні наслідки соціальної самоізоляції вивчені недостатньо, але відомі механізми зворотного зв'язку, які загострюють її початкові причини, формуючи таким чином «порочне коло». Ізоляція має тенденцію посилювати почуття самотності, тривоги та дезорієнтації, увічнюючи негативний цикл відсторонення. Тривала соціальна ізоляція суттєво підвищує ризик розвитку психопатологічних явищ, включаючи депресію, тривожні розлади та когнітивні дисфункції. На поведінковому рівні детренування соціальних навичок ускладнює міжособистісну комунікацію та сприяє відчуттю дискомфорту в соціальних умовах, спотвореному сприйняттю себе та інших, що ускладнює ресоціалізацію.

Самоідентифікація є фундаментальним аспектом психіки, що охоплює визнання та розуміння власної ідентичності – унікальних та індивідуальних характеристик, переконань, цінностей, ролей і приналежностей, які визначають, ким є людина. Ідентичність слід розглядати як динамічну концепцію, що розвивається, оскільки більшість її складників перебувають у суттєвій залежності від зовнішніх чинників.

Нормальна самоідентифікація полягає в гармонійному та аутентичному відчутті індивідуальності, що передбачає розуміння власних особистих цінностей, переконань, інтересів і характеристик. Норма самоідентифікації тісно пов'язана із загальним психологічним благополуччям, включаючи самооцінку, задоволеність життям і психічним здоров'ям.

Порушення самоідентифікації відбувається, коли цілісність самосприйняття порушується, що призводить до психологічного дисонансу. Такі чинники, як травма, соціальне відторгнення, культурний чи соціальний тиск, можуть призводити до кризи ідентичності. Особи, що перебува-

ють у стані кризи ідентичності, часто демонструють екзистенційну дезорієнтацію, стан стресу та порушення психічного здоров'я.

На етапі планування дослідження ми сформулювали гіпотезу, в межах якої передбачали наявність специфічних механізмів викривлення самоідентифікації в контингенті дослідження, що виникають у специфічних умовах соціальної ізоляції в Україні.

Враховуючи характер тривалої соціальної ізоляції в Україні, яка продовжується з 2020 року дотепер, ми виділили та проаналізували основні механізми впливу цього становища на самосприйняття та самоідентифікацію осіб із контингенту дослідження. Нами було виділено такі механізми:

1. *Ефект редуції соціального порівняння*: соціальна ізоляція обмежує можливості для підтримки (або формування) самоідентифікації шляхом порівняння себе з іншими особами, які мають аналогічний статус, що призводить до зниження соціального зворотного зв'язку та зовнішнього підтвердження ідентичності.

Відповідно до результатів інтерв'ювання контингенту дослідження соціальне порівняння відіграє для респондентів важливу роль у перевірці власних здібностей, досягнень і характеристик. Взаємодія з іншими й отримання зворотного зв'язку дає можливість відносно оцінити свої сильні та слабкі сторони, дозволяючи корегувати самосприйняття. Обмежені соціальні взаємодії роблять зворотний зв'язок значно менш доступним або неможливим.

До прикладу, респонденти зазначали, що покладаються на сукупність коментарів (у тому числі емоційних та невербальних) викладачів та членів навчальної групи в оцінці своєї продуктивності і компетентності як здобувачів освіти. Через дистанційний (асинхронний) формат викладання вони втрачали можливість оцінити свої знання та успіхи в навчанні, що мало вплив на ідентифікацію власної компетентності та навчальних досягнень.

2. *Ефект обмеження рольової реалізації*: соціальна ізоляція обмежує здатність людей брати участь у соціальних ролях і діях, які сприяють їхньому відчуттю ідентичності, наприклад, бути другом, співробітником або членом спільноти, що потенційно перешкоджає розвитку та вираженню соціально-рольових аспектів самоідентифікації.

Відповідно до результатів інтерв'ювання контингенту дослідження під час соціальної ізоляції мають місце суттєві обмеження особистого спілкування та колективних форм взаємодії, що суттєво порушує «відчуття власної соціальної ролі». Респонденти зазначали, що внаслідок унеможливлення широкого кола соціальних взаємодій перестали відчувати себе «студентом», «спортс-

меном», «другом/подругою», «нареченим/нареченою» тощо.

Цікавим феноменом виявилось те, що з початком війни в Україні більшість респондентів, які відмічали цей аспект порушення самоідентифікації як важливий, вибрали волонтерську діяльність, у тому числі задля «вирішення кризи ідентичності».

3. *Ефект гіперболізації інтроспекції*: соціальна ізоляція може призводити до посилення інтроспекції та саморефлексії, надаючи особі можливість переглядати власну ідентичність, що, з одного боку сприяє вирішенню деяких проблем самоідентифікації, але з іншого – може призводити до дестабілізації ідентичності.

Серед позитивних наслідків посилення інтроспекції та саморефлексії в умовах соціальної ізоляції респонденти повідомляли про підвищене почуття самосвідомості, коли у фокус уваги потрапляють неоднозначні та складні думки, емоції, що важко артикулювати, та особистий досвід, що допомагає глибше зрозуміти власні цінності та переконання, а також побачити свої сильні й слабкі сторони. Для деяких респондентів це стало шляхом до встановлення автентичних пріоритетів: вибору професії, романтичного партнера, способу творчого вираження тощо. Крім того, для більшості респондентів підвищення рефлексії надало можливість переглянути власні успіхи, невдачі та труднощі, а також отримати з цього раніше неочевидний досвід, інтеграція якого в самосприйняття сприяла більш узгодженій і стійкій самоідентифікації, яка включає в себе «уроки, отримані з минулих подій».

З іншого боку, серед свідчень респондентів мали місце негативні наслідки підвищеної саморефлексії, а саме надмірне бажання зосереджуватися на своїх недоліках, помилках або негативних аспектах життя. Таке самокритичне мислення спрямо негативному переосмисленню власної ідентичності, посилюючи невпевненість у собі. Крім того, респонденти відмічали, що глибока рефлексія часто була для них неприємним досвідом та виводила «на поверхню негативні емоції, травматичний досвід та давні конфлікти». Ще одним негативним аспектом підвищеної інтроспекції є порівняння себе з ідеалізованими версіями інших осіб, презентованими в соціальних мережах, що призведе до відчуття неуспішності та ідентифікації себе як «невдахи». Важливим свідченням респондентів є поява феномена «паралічу вибору», що пов'язаний з кризою ідентичності внаслідок підвищення інтроспекції: особи з контингенту дослідження наголошували на появі невпевненості щодо своїх уподобань, цілей або напрямків життя через їх неоднозначність та складність.

4. *Ефект ехо-камери*: респонденти, які переживали соціальну ізоляцію в умовах родини або мешкаючи з партнером, тим не менш зазначали відчуття самотності, зважаючи на те, що «члени родини кажуть та роблять одне й те саме». Серед наших респондентів найбільш часто відчуття самотності спочатку було тривожним емоційним досвідом, але з часом набувало рутинного характеру, відчувалося як нудьга, «відчуття порожнечі» та втрата «життєвих орієнтирів».

На цьому тлі спілкування з членами мікросоціального оточення (родиною або партнером) набувало вікарного характеру. Тут ми можемо виділити феномен «ехо-камери»: члени родини поділяють схожі переконання та норми; споживають та ретранслюють схожу інформацію з єдиних джерел; повторюють та схвалюють повторення вже існуючих думок, створюючи підсилювальну петлю зворотного зв'язку; голова родини перешкоджає відкритим дискусіям, які кидають виклик домінуючим переконанням, що в разі тривалої експозиції має суттєвий вплив на самоідентифікацію. Серед векторів впливу сімейної ехо-камери респонденти відзначали: критику прийняття політичних переконань; критику особистого життя; критику побутової поведінки; критику джерел отримання задоволення; критику харчової поведінки.

Більшість із респондентів зазначали, що помічали за собою провокації, які вели до конфліктів у мікросоціальному оточенні, що ми розглядаємо як дефензивну поведінку, що спрямована на відстоювання власної ідентичності.

Крім того, значна частина респондентів зазначала, що вони зверталися за психологічною допомогою в дистанційному форматі з приводу сімейних конфліктів та відчуття роздратованості в сімейному оточенні.

5. *Ефект анкетної ідеалізації*: соціальні мережі, що стали єдиним доступним комунікативним простором під час періоду соціальної ізоляції, часто представляють ідеалізовану версію життя людей, ракурсно демонструючи досягнення, зовнішність і позитивний життєвий досвід. Вплив цих підібраних і прикрашених фрагментів чужого життя призводить до негативного соціального порівнювання, яке може спричинити кризу ідентичності, оскільки особа намагається узгодити власні реалії з ідеалізованими анкетами користувачів соціальних мереж (у тому числі тих користувачів, хто не перебуває в соціальній ізоляції).

Серед свідчень респондентів даний механізм було представлено насамперед як страх втрачених можливостей (відомий у популярній психології як «fear of missing out»): спостереження за тим, як інші займаються захоплюючою діяльністю, безперервно отримують позитивний досвід або

досягають успіхів, може викликати відчуття власної відсталості від життя, безініціативності; самі респонденти описують це як відчуття того, що вони «залишилися на узбіччі життя», провокуючи кризу ідентичності.

Іншим аспектом ефекту анкетної ідеалізації серед контингенту дослідження стали обмеження самопрезентації: соціальні мережі заохочують представляти ретельно відібрану, редаговану, ракурсну версію себе, підкреслюючи лише презентабельні сторони власної особи. Подібний наголос самопрезентації може призвести до вузького або поверхневого уявлення про власну ідентичність, до якої включаються лише «соціально бажані» аспекти, порушуючи автентичність особистості. Крім того, перевага кількості над якістю комунікації в соціальних мережах призводить до переосмислення міжособистісної комунікації та ролі власної ідентичності в бік її достатності для поверхневих соціальних контактів, що сприяє кризі ідентичності.

Важливим явищем у цьому контексті, яке спостерігалася в контингенті дослідження, була своєрідна «фрагментація ідентичності»: ситуація, коли особа орієнтується на різні онлайн-персони або «аватари», адаптовані до певного комунікативного контексту, соціальних груп та різних соціальних мереж. Це порушує цілісність та автентичність, що призводить до дисонансу самосприйняття, оскільки об'єднати ці розрізнені аспекти особистості в єдину ідентичність є неможливим.

**6. Ефект детренування психосоціальних навичок:** відсутність соціальної взаємодії та практики може призвести до зниження соціальних навичок, потенційно перешкоджаючи здатності людей виражати себе автентично та відстоювати свої самовизначені цінності й переконання під час реінтеграції в соціальне середовище.

Серед респондентів цей механізм був представлений зниженням емпатії та сприйняття точок зору інших людей: без регулярних соціальних взаємодій особі складно розуміти інших і спілкуватися з ними на конгруентному емоційному рівні, що перешкоджає їхній здатності формувати значущі емоційні враження в комунікативному контексті. Аналогічною проблемою є неможливість та нездатність виражати ефективно емоції в контексті дистанційної комунікації: соціальна ізоляція обмежує можливості людей практикувати та вдосконалювати вираження емоцій, що призводить до труднощів у формулюванні та донесенні власних думок, почуттів і потреб. Це стосується і конфліктів: обмежений вплив на конфліктні ситуації ускладнює розвиток і підтримання навичок вирішення конфліктів. Як наслідок – повноцінно врегулювати міжособистісні конфлікти стає неможливим, що призводить до кумуляції невирі-

шених конфліктів та цим провокує викривлення ідентичності.

Вагомим аспектом детренування психосоціальних навичок у контингенті дослідження, яке наближає наслідки соціальної ізоляції до клініко-психологічного поля компетенції, є розвиток соціальної тривожності та уникнення соціальних взаємодій: деякі респонденти зазначали, що стали відчувати тривогу або дискомфорт у випадках необхідності реальної соціальної взаємодії, що призводить до бажання уникнути реальних соціальних взаємодій.

Підсумовуючи, слід зазначити, що період соціальної ізоляції, що розпочався в Україні в 2020 році, може мати суттєвий вплив на самоідентифікацію осіб. Відсутність регулярних соціальних взаємодій і обмеженість соціального порівняння та нормативної петлі зворотного зв'язку мають переважно негативний вплив на самоідентичність. Обмеження у виконанні соціальної ролі та нездатність брати участь у колективній діяльності може порушити розвиток і підтримку групових аспектів самоідентифікації. Посилення саморефлексії під час соціальної ізоляції може мати як позитивний, так і негативний вплив на самоідентифікацію. З одного боку, рефлексія може поглибити розуміння деталей власної ідентичності, з іншого – вона може призвести до гіперболізованої самокритики, негативних міркувань і емоційного дистресу. Перебування в обмеженому мікросоціальному оточенні може мати ефект ехо-камери та призводити до викривлення ідентичності. Труднощі в міжособистісній комунікації, розумінні соціальних сигналів і самовираженні, які виникають внаслідок детренування соціальних навичок, перешкоджають розвитку та підтримці стійкої соціальної ідентичності й потенційно заважають ресоціалізації.

**Висновки.** З метою систематизації механізмів впливу соціальної ізоляції на процес формування та зміни самоідентифікації було проведено інтерв'ювання. Виявлено та описано 6 механізмів впливу соціальної ізоляції на самосприйняття та самоідентифікацію, а саме: ефект редукції соціального порівняння; ефект обмеження рольової реалізації; ефект гіперболізації інтроспеції; ефект ехо-камери; ефект анкетної ідеалізації; ефект детренування психосоціальних навичок.

За результатами аналізу вищезначених механізмів ми дійшли висновку, що соціальна ізоляція руйнує соціальну структуру, яка сприяє самоідентифікації; відсутність соціального порівняння, обмежене вираження рольової ідентичності, підвищена саморефлексія, погіршення соціальних навичок та емоційний дистрес мають негативний вплив на формування та підтримку ідентичності.

Перспективами подальших досліджень є поглиблення розуміння довгострокових наслід-

ків соціальної ізоляції для самоідентифікації, вивчення того, як самоідентифікація розвивається під час, а також після закінчення періоду ізоляції, що може допомогти визначити траєкторії розвитку цього процесу. Додаткової уваги потребує явище технологічного опосередкування соціальної ізоляції – дослідження впливу онлайн-взаємодій, віртуальних спільнот і платформ соціальних медіа на процеси самоіденти-

фікації є ключовим у розумінні зв'язку досліджуваної проблеми із сучасними варіантами механізмів психологічного захисту та феноменами кола інтернет-залежності.

Окремим напрямом також є пошук взаємозв'язків соціальної ізоляції з психічним благополуччям у контексті порушень самоідентифікації та пошук стратегій втручання в контексті клінічної психології.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Campagne D.M. Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2019. № 82. P. 192–199. URL: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007> (дата звернення: 08.07.2023).
2. Cornwell E.Y., Waite L.J. Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*. 2009. № 50 (1). P. 31–48.
3. Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence / J.A. Hall-Lande et al. *Adolescence*. 2007. №42 (166). P. 265–286.
4. Jaspal R., Nerlich B. Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. № 12. P. 249–251.
5. Kawamoto T. Online self-presentation and identity development: The moderating effect of neuroticism. 2021. № 10 (5). P. 816–833. URL: <https://doi.org/10.1002/pchj.470> (дата звернення: 02.07.2023).
6. Verkooijen K.T., de Bruijn G.J. Exercise self-identity: interactions with social comparison and exercise behaviour. *Psychology, health & medicine*. 2013. №18 (4). P. 490–499. URL: <https://doi.org/10.1080/13548506.2012.750727> (дата звернення: 08.07.2023).
7. Latikka R., Koivula A., Oksa, R. Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic. *Relationships with social media identity bubbles*. 2022. № 293. P. 114674.
8. Valkenburg P.M., Peter J. Adolescents' identity experiments on the Internet : Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*. 2008. № 35 (2). P. 208–231.
9. Monrouxe L.V. Identity, identification and medical education: why should we care? *Medical education* 2010. № 44 (1). P. 40–49. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03440.x> (дата звернення: 30.06.2023).
10. Carminati L., Héliot Y.G. Between Multiple Identities and Values: Professionals' Identity Conflicts in Ethically Charged Situations. *Frontiers in psychology*. 2022. № 13. P. 813–835. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813835> (дата звернення: 08.07.2023).
11. Дьома І.С., Городокін А.Д. Особливості порушень самосприйняття в осіб із різними формами «тілесної дисфорії». *Міжнародний медичний журнал*. 2021. № 2 (27). С. 75–78.
12. Gorodokin A., Dyoma I., Stolyarenko A. Structured psychodiagnostic interview in patients with bodily dysphoria (in context of internet communication). *Men's Health, Gender and Psychosomatic Medicine*. 2023. № 1-2 (14-15). P. 12–22. URL: <https://doi.org/10.37321/UJMH.2022.1-2-02> (дата звернення: 01.07.2023).
13. Шевченко Н.Ф., Волобуєва О.С. Особистісні та професійні аспекти ідентичності в ранньому юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 152–158. URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/405> (дата звернення: 12.07.2023).
14. Chugunov V.V., Gorodokin A.D., Skripnik A.S. Motivational patterns of internet-addiction in members of anonymous online communities. *Український вісник психоневрології*. 2016. № 24 (3). P. 74–76.

#### REFERENCES

1. Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 192-199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
2. Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48.
3. Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166), 265-286.
4. Jaspal, R., & Nerlich, B. (2020). Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S249-S251.
5. Kawamoto T. (2021). Online self-presentation and identity development: The moderating effect of neuroticism. *PsyCh journal*, 10(5), 816–833. <https://doi.org/10.1002/pchj.470>



6. Verkooijen, K. T., & de Bruijn, G. J. (2013). Exercise self-identity: interactions with social comparison and exercise behaviour. *Psychology, health & medicine*, 18(4), 490–499. <https://doi.org/10.1080/13548506.2012.750727>
7. Latikka, R., Koivula, A., Oksa, R., Savela, N., & Oksanen, A. (2022). Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine*, 293, 114674.
8. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35(2), 208-231.
9. Monrouxe L. V. (2010). Identity, identification and medical education: why should we care?. *Medical education*, 44(1), 40–49. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03440.x>
10. Carminati, L., & Héliot, Y. G. (2022). Between Multiple Identities and Values: Professionals' Identity Conflicts in Ethically Charged Situations. *Frontiers in psychology*, 13, 813835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813835>
11. Doma, I. S., & Horodokin, A. D. (2021). Osoblyvosti porushen samospryiniattia v osib iz riznymy formamy «tilesnoi dysforii» [Peculiarities of self-perception disorders in persons with various forms of “body dysphoria”]. *Mizhnarodnyi medychnyi zhurnal – International Medical Journal*, 2 (27), 75-78. [in Ukrainian]
12. Gorodokin, A., Dyoma, I., & Stolyarenko, A. (2023). Structured psychodiagnostic interview in patients with bodily dysphoria (in context of internet communication). *Men's Health, Gender and Psychosomatic Medicine*, (1-2(14-15), 12-22. <https://doi.org/10.37321/UJMH.2022.1-2-02>
13. Shevchenko, N. F., & Volobuieva, O. S. (2019). Osobystisni ta profesiini aspekty identychnosti v rannomu yunatskomu vitsi [ Personal and professional aspects of identity in early adolescence]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, (1), 152-158. [in Ukrainian]
14. Chugunov, V. V., Gorodokin, A. D., & Skripnik, A. S. (2016). Motivational patterns of internet-addiction in members of anonymous online communities. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii – Ukrainian Herald of Psychoneurology*, 24(3), 74-76.