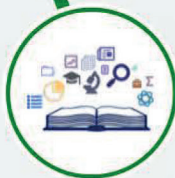




Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№11(57) 2025

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру
дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 11(57) 2025

Київ – 2025

Пришляк В.І., Пришляк І.В. <i>ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СТРЕСУ П'ЯТИКЛАСНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОЄКТИВНИХ МАЛЮНКОВИХ ТЕХНІК</i>	2362
Пупиніна Д., Оверчук В. <i>ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ СИМПТОМАМИ ТРИВОГИ, ДЕПРЕСІЇ ТА ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</i>	2375
Ребенок Н.О. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЕСКАЛАЦІЇ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ ПОЛІТИЧНИХ КОНФЛІКТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД З ПОЗИЦІЙ ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА КОНФЛІКТОЛОГІЇ</i>	2384
Редько С.І., Савченко Ю.Ю. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМООЦІНКОЮ СТУДЕНТІВ ТА ЇХНЬОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО КОНФЛІКТНОСТІ</i>	2397
Савойсько І.В., Клібайс Т.В., Матвієнко Л.І., Собчак Г.М. <i>ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАДІЙНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СКЛАДОВА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ</i>	2408
Савченко Ю.Ю., Антипін Є.Б., Редько С.І. <i>РОЛЬ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ДОШКІЛЬНИКА</i>	2418
Саннікова О.П. <i>КООРДИНАТИ БАЗОВИХ МЕТАВИМІРІВ ОСОБИСТОСТІ</i>	2430
Сергєєнкова О.П. <i>МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	2443
Слободиська О., Савчук З. <i>МЕНТАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ГЕНДЕРНА ДИНАМІКА В УМОВАХ КРИЗИ</i>	2455
Старенька О.М., Чусова О.М. <i>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОЇ СФЕРИ</i>	2463
Стасюк М.І. <i>МОНІТОРИНГ ВЛАСТИВОСТЕЙ АСЕРТИВНОЇ ОСОБИСТОСТІ</i>	2475
Столярчук О.А., Коханова О.П. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ</i>	2488

УДК 159.923.2:004.738.5

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2488-2498](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2488-2498)

Столярчук Олеся Анатоліївна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психодіагностики та наукової психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

Коханова Олена Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-4019-3663>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ

Анотація. Стаття присвячена комплексному дослідженню психологічних закономірностей самореалізації особистості у віртуальному середовищі як новій формі соціальної реальності. У роботі адаптуються базові теоретичні підходи гуманістичної психології до реалій цифрової культури. Продемонстровано, що архітектурні характеристики кіберпростору – анонімність, селективність самопрезентації, асинхронність комунікації та глобальність мережі – надають безпрецедентні можливості для творчої самореалізації та експериментування з ідентичністю. Одночасно ідентифіковано нові психологічні ризики: проблеми автентичності самопрезентації, збільшення інтенсивності соціального порівняння (переважно висхідного типу), формування фрагментованих образів ідентичності та розвиток поведінкових залежностей. Центральним елементом виділено селективну самопрезентацію як вибіркове представлення позитивних аспектів власного образу з метою відповідності очікуванням соціального середовища.

Висвітлюється феномен онлайн-дезінгібіції, активований анонімністю, що демонструє полярні ефекти: сприяє щирості та аутентичності, але також активує агресивні та девіантні поведінкові прояви. Анонімність симультанно розкриває вразливі аспекти психіки та активує потенційно токсичні патерни. Висхідне соціальне порівняння позитивно корелює з депресією, тривожністю, порушеннями сну та дисморфічними розладами образу тіла, особливо у дівчат та жінок, для яких фізична привабливість – домінуючий об'єкт порівняння. Водночас емпіричні дані виявляють терапевтичний потенціал віртуальних спільнот як психосоціальної інтервенції для осіб з психічними розладами та фізичною інвалідністю.

На основі аналізу обґрунтовується необхідність створення комплексних психолого-педагогічних програм з метою розвитку цифрової грамотності молоді, сприяння онлайн-аутентичності, редукції дезадаптивних форм самопрезентації та профілактики залежностей.

Ключові слова: самореалізація, віртуальна ідентичність, самопрезентація, Інтернет-залежність, соціальні мережі.

Stoliarchuk Olesia Anatoliivna Doctor of Psychology Professor Psychology of Personality and Social Practices Department Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Psychology of Personality and Social Practices Department, <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

Kokhanova Olena Petrivna PhD of Psychology Associate Professor Psychology of Personality and Social Practices Department, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Psychology of Personality and Social Practices Department, <https://orcid.org/0000-0003-4019-3663>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL SELF-REALIZATION IN VIRTUAL SPACE

Abstract. This article is devoted to a comprehensive study of the psychological patterns of personal self-actualization in the virtual environment as a new form of social reality. The work adapts fundamental theoretical approaches of humanistic psychology to the realities of digital culture. It is demonstrated that the architectural characteristics of cyberspace – anonymity, selectivity of self-presentation, a synchronicity of communication, and global network connectivity – provide unprecedented opportunities for creative self-actualization and identity experimentation. Simultaneously, new psychological risks have been identified: problems of authenticity in self-presentation, increased intensity of social comparison (predominantly upward comparison), formation of fragmented identity images, and development of behavioural addictions. Selective self-presentation is highlighted as a central element – the selective representation of positive aspects of one's image with the aim of meeting the expectations of the social environment.

The phenomenon of online disinhibition, activated by anonymity, is illuminated, demonstrating polarized effects: it promotes sincerity and authenticity, yet also activates aggressive and deviant behavioural manifestations. Anonymity simultaneously reveals vulnerable aspects of the psyche while activating potentially toxic patterns. Upward social comparison positively correlates with depression, anxiety, sleep disturbances, and body dysmorphic disorders, particularly in girls and women, for whom physical attractiveness is the dominant object of comparison. Conversely, empirical evidence reveals the therapeutic potential of virtual communities as psychosocial interventions for individuals with mental disorders and physical disabilities.

Based on this analysis, the necessity of creating comprehensive psychopedagogical programs is substantiated with the aim of developing digital literacy among youth, promoting online authenticity, reducing maladaptive forms of self-presentation, and preventing addictive behaviors.

Keywords: self-actualization, virtual identity, self-presentation, internet addiction, social networks.

Постановка проблеми. В умовах сучасної цифровізації суспільства віртуальний простір набув статусу однієї з важливіших сфер життєдіяльності сучасної людини, особливо молоді. На відміну від попередніх поколінь, представники цифрового суспільства значну частину свого часу проводять в Інтернет-середовищі, де розгортаються процеси спілкування, навчання, творчої діяльності та самовираження. Цей феномен викликає стійкий науковий інтерес до вивчення того, як функціонує людина у віртуальному просторі, які механізми психічної регуляції активують віртуальні соціальні контексти та як віртуальна реальність впливає на процеси формування та становлення особистості. Анонімність, контрольованість, асинхронність і глобальність – це характеристики, які кардинально відрізняють віртуальний простір від традиційного середовища людського розвитку. Невирішеними залишаються питання про те, чи сприяє віртуальна реальність автентичній самореалізації особистості чи веде до фрагментації ідентичності; як збалансувати позитивні можливості онлайн-середовища з потенційними психологічними ризиками.

Сьогодні перед психологічною наукою постає нагальне завдання: переосмислити теорію самореалізації у світлі нових реалій віртуального буття особистості. Актуальність цієї проблеми зумовлена декількома факторами. По-перше, Інтернет-простір пропонує якісно нові можливості для самовираження та творчості, які відсутні у традиційному фізичному світі. По-друге, процеси ідентичності та самопрезентації у віртуальному просторі характеризуються специфічними психологічними механізмами, які потребують детального вивчення. По-третє, розуміння цих процесів критично важливе для психологічної практики, особливо в контексті роботи з молоддю та профілактики Інтернет-залежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самореалізація як психологічний феномен є одним із центральних конструктів гуманістичної психології, що перебуває у фокусі наукового дослідження з 1950-х років. Базові теоретичні внески походять від А. Маслоу, який позиціонував самоактуалізацію як апекс своєї ієрархічної моделі потреб, розуміючи її як процес актуалізації індивідуальних потенціалів та досягнення оптимального психічного функціонування [1]. Комплементарний підхід К. Роджерса концептуалізував тенденцію самоактуалізації як фундаментальний, вбудований у людську природу процес, який одночасно спонукає організм до постійного самовдосконалення та забезпечує механізми психологічної адаптації й самозбереження [2]. Сучасна емпірична

база досліджень, репрезентована роботами С. Кауфмана та колег (2023), засвідчує стійкі позитивні кореляційні асоціації між психометричними мірами самоактуалізації та показниками суб'єктивного добробуту, творчої активності та соціальної адаптації, причому вказані закономірності виявляють крос культурну стабільність та демонструють крос культурну інваріантність [3].

Проблема віртуальної ідентичності активно вивчається українськими дослідниками. Х.І. Турецька розглядає співвідношення між особистісною та віртуальною ідентичністю, аналізуючи можливості експериментування з різними образами себе у кіберпросторі [4, 5]. О.М. Немеш досліджує психологічні особливості комп'ютерно-опосередкованої комунікації, включаючи механізми дезінгібіції та розвиток залежностей [6]. Крім того, емпіричні дослідження демонструють, що віртуальна самопрезентація набуває особливого значення як адаптаційний механізм у контекстах екстремальних соціальних ситуацій та психологічного стресу. Дослідження селективної самопрезентації на платформах соціальних мереж під час повномасштабного вторгнення росії на територію України засвідчуює, що самопрезентація опосередковує важливі психологічні функції: регуляцію емоційних станів, підтримку соціальної тотожності та зміцнення почуття належності до спільноти однодумців [7]. Особливо помітними є адаптаційні ефекти залучення до тематичних віртуальних спільнот, які забезпечують психосоціальну підтримку та можливість обміну досвідом, що позитивно впливає на психічне благополуччя та емоційну стабільність у стресогенних умовах [7].

Зарубіжна наукова література репрезентує диверсифіковану парадигму досліджень, центрована навколо феномену самопрезентації у цифрових соціальних платформах. Фундаментальні дослідження П.М. Валкенбурга та його колег демонструють, що соціальне підкріплення від однолітків (у формі позитивного зворотного зв'язку) виступає значущим модератором та детермінантом у процесах формування підліткової ідентичності та розвитку самооцінки [8]. Д. Бойд розглядає соціальні мережі як екосистему для активного конструювання ідентичності та колективного встановлення норм соціальної поведінки та взаємодії [9]. Емпіричні роботи Т. Пампек та її дослідницької групи з США засвідчують, що студентська молодь систематично використовує платформу соціальної мережі Facebook як стратегічний інструмент для управління соціальним враженням та демонстрації селективно сконструйованого образу себе [10].

Дослідження індійських колег звертають увагу на механізми та наслідки селективної самопрезентації у цифровому просторі, виявляючи двоспрямовану пов'язаність цієї практики з психологічними наслідками: як позитивними (зростанням самооцінки та соціальною впевненістю), так і негативними (посиленням тривожності, депресивних симптомів та дисморфічних розладів образу тіла) [11, 12]. Критично важливо відзначити, що інтенсивність та спрямованість цих ефектів модеруються індивідуальними особистісними рисами та контекстуальними факторами специфіки користування платформами [12].

Метою статті є комплексний аналіз психологічних особливостей процесу особистісної самореалізації у віртуальному просторі, виявлення як її позитивних можливостей, так і психологічних ризиків.

Виклад основного матеріалу. Конструкт самореалізації глибоко укорінено у філософічних та теоретичних засадах гуманістичного напрямку психологічної науки, який постулює розуміння людини як активного, саморегульованого суб'єкта, внутрішньо мотивованого на актуалізацію та розгортання своїх потенціальних можливостей. А. Маслоу розробив одну з перших комплексних теоретичних моделей, операціоналізуючи самоактуалізацію як багатофакторний процес реалізації людиною своїх потенціалів та здібностей, досягнення оптимального розвитку своїх можливостей та досягнення стану психологічного здоров'я, екзистенціального благополуччя та осмисленості життєвого шляху [1]. На основі емпіричного дослідження індивідів, які досягли високого рівня самоактуалізації, Маслоу виокремив специфічний кластер психологічних характеристик: автономія (вольова незалежність та самостійність у формуванні суджень та виборі дій), автентичність (конгруентність та щирість у самовиразі та міжособистісних взаємодіях), креативність (здатність до генерування оригінальних ідей, образів та форм вираження) та постійна орієнтація на розвиток та удосконалення власного потенціалу [1].

К. Роджерс запропонував теоретичну альтернативу, яка водночас доповнює розуміння Маслоу. Він увів концепцію актуалізаційної тенденції – вродженої спрямованості психіки до перманентного розвитку у напрямку інтегрованості, функціональної складності та поступового розширення автономії і самовизначення. У межах його теоретичної моделі два взаємопов'язані чинники є критично необхідними та достатніми для досягнення справжньої самореалізації та оптимального психологічного функціонування: соціальне схвалення та безумовна позитивна оцінка себе; аутентичне, конгруентне вираження й екстеріоризація своєї справжньої сутності та внутрішніх переживань [2].

Критичний метатеоретичний аналіз цих класичних концепцій виявив значні культурні та ідеологічні обмеження: обидві теорії мають євро-американське походження та несуть індивідуалістичний акцент, який пріоритизує розвиток унікальної індивідуальності та персональну автономію понад цінностями соціальної гармонії та колективного блага, характерними для колективістських культур [13]. Проте сучасні емпіричні кроскультурні дослідження, накопичені дослідниками з різних географічних регіонів і культурних контекстів, демонструють, що базові принципи самореалізації, за умови переосмислення та адаптації в контексті локальних культурних систем та цінностей, залишаються релевантними та практично придатними у широкому спектрі культур, суспільних систем та цивілізацій. Так, С. Кауфман розробив **шкалу характеристик самоактуалізації (CSAS)**, яка операціоналізує концепцію Маслоу у сучасні терміни [3]. Його масштабні кроскультурні дослідження виявляють позитивні кореляції між показниками самоактуалізації та благополуччям, креативністю,

життєвою задоволеністю та продуктивністю, причому ці зв'язки виявляють кроскультурну стабільність незалежно від культурного контексту та національної приналежності досліджуваних. Це надає емпіричну основу для висновку про універсальність базових людських потреб у автентичному самовиразі та постійному розвитку.

Цифрове соціальне середовище, зокрема простір соціальних мереж, репрезентує якісно нову дослідницьку арену для тестування та розширення теорій самореалізації. Віртуальний простір характеризується специфічним комплексом архітектурних особливостей: **анонімністю** – можливістю взаємодії без розкриття справжньої особи; **селективністю самопрезентації** – ретельним контролем над образом; **асинхронністю комунікації** – часовим проміжком між повідомленнями; **глобальністю аудиторії** – взаємодією з мільйонами людей [4, 5, 6]. Ці архітектурні особливості створюють якісно нові умови для самовираження та експериментування з ідентичністю, які органічно відрізняються від традиційного соціального світу. Турецька визначає віртуальну ідентичність як **фрагментований соціокультурний феномен**, що не носить цілісний характер, а являє собою динамічне, нестійке утворення – «певне клаптикове та дрейфуюче утворення». Вона конструюється через специфічні цифрові маркери: **нікнейм** (ім'я користувача); **аватар** (зображення або символ); **соціальну мережу** (список друзів та фоловерів); **активність** (стрічка дописів і дій); **переваги** (список уподобаних матеріалів) [5].

Критично важливо розуміти, що на протигагу єдиній офлайн-ідентичності люди часто розвивають **множинні паралельні** віртуальні образи різних платформах, форумах та спільнотах. Кожен образ може акцентувати різні сторони особистості, інтереси та цінності. Таке експериментування з різними аспектами «Я» розширює канали самопізнання та сприяє розвитку психологічної гнучкості та адаптивності [5]. Однак тривала практика функціонування з численними різними «масками» може призвести до надмірної фрагментації ідентичності, розпорошеності та втрати цілісного самосприймання [5, 6].

Центральним механізмом конструювання та динаміки віртуальної ідентичності виступає феномен **селективної самопрезентації** – стратегічного, калькульованого представлення та акцентування позитивних, соціально бажаних аспектів особистості при одночасному приховуванні, замовчуванні та супресії аспектів, які можуть бути предметом негативної оцінки та суб'єктивного засудження однолітків [8, 10, 11]. Емпірична база досліджень послідовно демонструє, що молода людина, особливо представниці жіночої статі, систематично та свідомо практикують явище, яке можна кваліфікувати як «селективне самоудосконалення» у цифрових середовищах, конструюючи та презентуючи образи себе, які суб'єктивно сприймаються як більш привабливі, соціально престижні, успішні та емоційно задоволені, ніж вони насправді переживають у своєму повсякденному офлайн-житті [8, 10, 11].

Фундаментальне дослідження П.М. Валкенбурга виявило комплексний соціально-психологічний механізм: позитивний соціальний вплив та зворотний зв'язок від однолітків (у формі лайків, позитивних коментарів, соціального підкріплення та схвалення) функціонально **підкріплює та ампліфікує** певні селективно сконструйовані форми самопрезентації та суттєво модерує та впливає на траєкторію розвитку підліткової ідентичності [8]. Механізм дії полягає у тому, що позитивний соціальний вплив вибірково та селективно демонструє користувачам та їхнім одноліткам ті образи, ті репрезентації себе, які отримали соціальне схвалення, позитивне оцінювання, що веде до посилення, ампліфікації та закріплення саме цих форм самопрезентації у подальших взаємодіях та комунікації з однолітками [8].

Важливим теоретичним розрізненням у дослідженні онлайн-комунікації та ідентичності є концептуальне розмежування між **автентичною та неавтентичною самопрезентацією**. Дослідження операціоналізують аутентичну самопрезентацію як феномен, коли образ, образи та репрезентація себе, які користувач свідомо конструює та презентує онлайн, суттєво та конгруентно відповідають його реальному офлайн-образу, істинним переконанням, справжнім цінностям та автентичним аспектам особистості [11]. На противагу цьому, неаутентична, позааутентична самопрезентація характеризується суттєвою, значною розбіжністю, диссонансом та конфліктністю між образом онлайн та образом офлайн, між проклямованими цінностями та справжніми переконаннями [11].

Емпіричні результати послідовно демонструють, що аутентична самопрезентація позитивно асоціюється з множинними показниками психічного здоров'я та адаптованості: вищою самооцінкою, підвищеним суб'єктивним благополуччям, психологічною резиліентністю та більшою глобальною задоволеністю життям [11, 12]. Як засвідчують дані нашого дослідження, процес аутентичної самореалізації передбачає синтез особистих та соціальних вимірів, при цьому респонденти визначають самореалізацію як поєднання особистого та суспільного добробуту та як виявлення та виконання своєї життєвої місії [13]. Навпаки, неаутентична самопрезентація демонструє позитивні кореляції з різноманітними показниками психопатології та дезадаптації: депресивними симптомами, тривожними розладами, внутрішніми психологічними конфліктами, невротичністю та дискомфортом від дисперсії між справжнім та презентованим образом [11, 12].

Анонімність у цифровому віртуальному просторі створює та активує унікальний, раніше невідомий психологічний феномен, який дослідники та теоретики позначають терміном **дезінгібіції** – помітного та об'єктивно вимірюваного зниження психічного гальмування, редукції соціального контролю над поведінкою, послаблення механізмів соціальної регуляції та звільнення від внутрішніх гальмівних механізмів, що звичайно ефективно регулюють та модерують поведінку у контекстах прямої, синхронної, обличчям-до-обличчя взаємодії [6]. Цей феномен має глибокі історичні коріння у психологічній науці

та соціальній психології та задокументований у численних емпіричних дослідженнях та експериментальних парадигмах [6].

Українська дослідниця О.М. Немеш пропонує, що анонімність надає користувачам «безпрецедентну можливість експериментувати з відкритою ідентичністю», часто без обачливих соціальних обмежень, які існують у реальному світі [6]. Це може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Позитивним аспектом є те, що анонімність часто сприяє більшій щирості та аутентичності у спілкуванні, оскільки люди менше турбуються про утримування гідного виду та опанування враженнями для одержання соціальної оцінки. Люди часто розкривають більш свої персональні та вразливі аспекти анонімно, ніж у безпосередньому спілкуванні. Негативним аспектом є те, що анонімність, як встановлено численними дослідженнями, може активувати та посилювати агресивні, ворожі та девіантні поведінкові прояви, які звичайно гальмуються соціальними нормами та механізмами соціального контролю [6, 14]. Феномен токсичних коментарів, кібербулінгу та інших форм агресії часто посилюється анонімністю [6, 14].

Крім того, тривала практика анонімної комунікації з множинними альтернативними масками може призвести до втрати цілісного почуття справжньої особистості. Люди можуть переживати невпевненість щодо того, який їхній образ є справжнім «Я», а який є конструйованими репрезентаціями для різних онлайн-аудиторій [5, 6].

Віртуальний простір суттєво інтенсифікує процеси соціального порівняння – психологічного механізму, за якого люди оцінюють себе та свої здібності, порівнюючи себе з іншими людьми [15]. На платформах соціальних мереж люди постійно порівнюють своє життя, зовнішність, досягнення та щастя з іншими користувачами, часто з людьми, які здаються значно успішнішими, більш привабливими та щасливішими. Дослідники розрізняють два основних типи соціального порівняння: висхідне соціальне порівняння – порівняння з людьми, які здаються успішнішими чи привабливішими, та низхідне соціальне порівняння – порівняння з людьми, які здаються менш успішними [15, 16]. Висхідне порівняння часто призводить до зниження самооцінки, невдоволеності собою та порушень психічного здоров'я. Дослідження проведене на базі Університету менеджменту та технологій, що в Пакистані, демонструє, що активне користування соціальними мережами з високим фокусом на соціальне порівняння значно корелює з невдоволеністю образом тіла, соціальною тривожністю, симптомами депресії та порушеннями сну [17]. Особливо вразливими до деструктивних ефектів соціального порівняння є підлітки та молодь, чия ідентичність ще формується та чия психіка менш розвинена в компонентах саморегуляції та критичного судження [11, 13, 18].

Гендерні відмінності виявляються виразно: дівчата та жінки часто більш сконцентровані на фізичній привабливості та зовнішньому виді, тоді як чоловіки та хлопці наголошують на досягненнях, успіхах та статусі [11, 15]. Це відображає глибші гендерні норми суспільства [11, 17].

Важливо зазначити, що не всі форми соціального порівняння мають негативні наслідки, оскільки порівняння, спрямоване на саморозвиток і вдосконалення власних умінь та здібностей, може мотивувати людей до позитивних змін у своєму житті.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє констатувати, що віртуальний простір репрезентує якісно нову дослідницьку арену для емпіричного дослідження та розширення теорій самореалізації особистості. Архітектурні характеристики цифрового середовища – анонімність, редагованість самопрезентації, асинхронність та глобальність аудиторії – створюють специфічні психосоціальні умови, які потребують концептуального переосмислення класичних теоретичних моделей А. Маслоу та К. Роджерса в контексті сучасної цифрової реальності. Емпіричні дані послідовно демонструють амбівалентну природу віртуальної ідентичності: фрагментація та мультиплікація онлайн-образів розширюють можливості самопізнання та психологічної адаптивності, однак водночас загрожують дезінтеграцією та втратою цілісного образу особистості. Селективна самопрезентація виявляє біdireкційні асоціації з психічним благополуччям: аутентична самопрезентація позитивно корелює з самооцінкою та суб'єктивним добробутом, тоді як неаутентична форма асоціюється з депресивними та тривожними симптомами.

Феномен дезінгібіції, активований анонімністю, демонструє полярні психологічні наслідки: сприяє аутентичності в комунікації та редукції соціального контролю, проте одночасно активує агресивні та девіантні поведінкові прояви. Інтенсифікація соціального порівняння, переважно висхідного типу, негативно модерує показники психічного здоров'я, особливо у підліткової та молодіжної популяції. Паралельно, емпіричні дослідження виявляють значний терапевтичний та адаптаційний потенціал віртуальних спільнот як психосоціальної підтримки для осіб з психічними розладами та фізичною інвалідністю.

Необхідна розробка комплексних психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на розвиток цифрової грамотності молоді та сприяння аутентичній самопрезентації у віртуальному просторі. *Подальші дослідження* можуть бути зосереджені на вивченні довгострокових психологічних ефектів інтенсивної інтернет-активності та розробленні превентивних стратегій здорового балансу між цифровою та традиційною соціальною активністю.

Література:

1. Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
2. Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
3. Kaufman, S.B. (2023). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(2), 1–25.
4. Турецька, Х.І. (2007). Особистісна ідентичність та віртуальна самопрезентація в Інтернет-середовищі. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка*, 9(3), 389–396.

5. Турецька, Х.І. (2012). Особистісна ідентичність і віртуальна реальність. Людина в сучасному світі. В трьох книгах. Книга 2. Психолого-антропологічний контекст (с. 135–155). ЛНУ імені Івана Франка.
6. Немеш, О.М. (2017). Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Слово.
7. Справцева, К.С., & Шинкарьова, Л.В. (2024). Самопрезентація дружин учасників бойових дій у соціальних мережах в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 5, 144–149. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.5.20>
8. Valkenburg, P.M., Peter, J., & Schouten, A.P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
9. Boyd, D.M., & Ellison, N.B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
10. Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A., & Calvert, S.L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
11. Michikyan, M., Subrahmanyam, K., Regan, P., Bessaha, M., Bartholomew, J., Cano, M.A., Schwartz, S.J. (2024). Identity distress, confusion, synthesis, and social media use for coping: Implications for identity development. *Identity*, 25(3), 392–411. <https://doi.org/10.1080/15283488.2024.2379411>
12. Jeyanthi, M. (2022). Social media and identity formation – The influence of self-presentation and social comparison. *Mind and Society*, 11(2), 138–144. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-202216>
13. Stoliarchuk, O., Yang, Q., Diedkov, M., Serhieienkova, O., Ishchuk, A., Kokhanova, O., & Patlaichuk, O. (2024). Self-realization as a driver of sustainable social development: Balancing individual goals and collective values. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. T. 13, № 4. С. 313. DOI: <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n4p313>
14. Sunstein, C.R. (2002). *Republic.com: Dealing with extreme consequences of information technology*. Princeton University Press.
15. Georgieva, I., & Georgiev, G.V. (2022). Narrative self-recreation in virtual reality. *Frontiers in Virtual Reality*, 3, 854333. <https://doi.org/10.3389/frvir.2022.854333>
16. Markham, A.N. (1998). *Life online: Researching real experience in virtual space*. AltaMira Press.
17. Anjum, R., Naeem, Z., Chaudhary, A.A., Asif, Q.U., & Rehman, A. (2024). The impact of social media use on adolescent well-being and academic performance. *Journal of Education and Social Studies*, 5(2), 426–434. <https://doi.org/10.52223/jess.2024.5223>
18. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

References

1. Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
2. Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
3. Kaufman, S.B. (2023). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(2), 1–25.
4. Turetska, Kh.I. (2007). Personal identity and virtual self-presentation in the Internet environment. *Collection of Scientific Works of the H. Kostiuk Institute of Psychology*, 9(3), 389–396.

5. Turetska, Kh.I. (2012). Personal identity and virtual reality. In Human in the modern world. In three books. Book 2. Psychological-anthropological context (pp. 135–155). Ivan Franko Lviv National University.
6. Nemesh, O.M. (2017). Virtual activity of personality: Structure and dynamics of psychological content: Monograph. Slovo.
7. Spravtseva, K.S., & Shynkariova, L.V. (2024). Self-presentation of wives of combatants in social networks during wartime. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*, 5, 144–149. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.5.20>
8. Valkenburg, P.M., Peter, J., & Schouten, A.P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
9. Boyd, D.M., & Ellison, N.B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
10. Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A., & Calvert, S.L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
11. Michikyan, M., Subrahmanyam, K., Regan, P., Bessaha, M., Bartholomew, J., Cano, M.A., ... Schwartz, S.J. (2024). Identity distress, confusion, synthesis, and social media use for coping: Implications for identity development. *Identity*, 25(3), 392–411. <https://doi.org/10.1080/15283488.2024.2379411>
12. Jeyanthi, M. (2022). Social media and identity formation – The influence of self-presentation and social comparison. *Mind and Society*, 11(2), 138–144. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-202216>
13. Stoliarchuk, O., Yang, Q., Diedkov, M., Serhieienkova, O., Ishchuk, A., Kokhanova, O., & Patlaichuk, O. (2024). Self-realization as a driver of sustainable social development: Balancing individual goals and collective values. *European Journal of Sustainable Development*, 13(4), 313. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n4p313>
14. Sunstein, C.R. (2002). *Republic.com: Dealing with extreme consequences of information technology*. Princeton University Press.
15. Georgieva, I., & Georgiev, G.V. (2022). Narrative self-recreation in virtual reality. *Frontiers in Virtual Reality*, 3, 854333. <https://doi.org/10.3389/frvir.2022.854333>
16. Markham, A.N. (1998). *Life online: Researching real experience in virtual space*. AltaMira Press.
17. Anjum, R., Naeem, Z., Chaudhary, A.A., Asif, Q.U., & Rehman, A. (2024). The impact of social media use on adolescent well-being and academic performance. *Journal of Education and Social Studies*, 5(2), 426–434. <https://doi.org/10.52223/jess.2024.5223>
18. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>