



УДК 159.9:004.738.5

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2889-2899](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2889-2899)

Столярчук Олеся Анатоліївна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету 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>

Сергєєнкова Оксана Павлівна доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник Лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ЗАСОБАМИ ВІРТУАЛЬНОЇ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ОБРАЗУ «Я»

Анотація. У статті представлено комплексний науковий аналіз феномену подолання особистісної кризи засобами віртуальної візуалізації образу «Я». Зростання впливу цифрових технологій призводить до трансформації самопрезентації та метарефлексії в соціальних мережах, що істотно змінює підходи до осмислення і подолання кризових періодів особистісного розвитку. На основі аналізу міждисциплінарних концепцій, емпіричних досліджень і сучасних практик розглянуто механізми формування віртуальної ідентичності, роль візуального контенту та естетики в онлайн-комунікації, функції селф-презентації у соціальних мережах. Окрема увага приділяється психологічним детермінантам використання віртуального ресурсу для подолання як нормативної, так і екзистенційної кризи: феномену саморефлексії, етапам віртуальної інтерпретації та реконструкції образу «Я», функціоналу візуальної самопрезентації як ресурсу підтримки самоцінності, суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій. Проаналізовано, як візуалізація образу «Я» у віртуальному просторі сприяє психотерапевтичному ефекту перероблення негативних емоцій, реорганізації минулого досвіду та віднаходження нових джерел сенсу. Показано, що завдяки можливості вибору аватару, фільтрів, цифрової творчості та комунікативних практик зростає суб'єктивна контрольованість, підсилюється ідентичність, значущо формуються позитивні адаптаційні механізми, що сприяє конструктивному подоланню особистісної кризи. Однак підкреслюються і ризики розвитку залежності від схвалення, зміщення акценту



з реального на віртуальне, ймовірність втрати цілісності «Я», тому важливим є критичний аналіз й опрацювання власної цифрової поведінки. Теоретичні і практичні висновки ґрунтуються на сучасних дослідженнях психології особистості, філософії самоідентичності, цифрової антропології, а також клінічної та соціальної психотерапії.

Ключові слова: особистісна криза, візуалізація образу «Я», віртуальна ідентичність, взаємодія у соціальних мережах, самопрезентація.

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

Serhieienkova Oksana Doctor of Psychology, Professor, Chief Researcher of the Laboratory of Applied Educational Psychology, Laboratory of Applied Educational Psychology, Ukrainian Scientific and Methodological Center for Practical Psychology and Social Work of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

OVERCOMING A PERSONAL CRISIS USING SELF-IMAGE VIRTUAL VISUALIZATION TOOLS

Abstract. The article presents a comprehensive scholarly analysis of the phenomenon of overcoming personal crisis through the means of virtual visualization of the self-image. The growing influence of digital technologies leads to a transformation of self-presentation and metareflection on social media, which significantly alters approaches to understanding and overcoming critical periods in personal development. Based on an examination of interdisciplinary concepts, empirical studies, and contemporary practices, the paper explores the mechanisms of virtual identity formation, the role of visual content and aesthetics in online communication, and the functions of self-presentation in social networks.

Particular attention is devoted to the psychological determinants of employing virtual resources to address both normative and existential crises: the phenomenon of self-reflection, the stages of virtual interpretation and reconstruction of the self-image, and the functionality of visual self-presentation as a resource for sustaining self-worth, subjective well-being, and coping strategies. The analysis demonstrates how the visualization of the self in virtual space contributes to the psychotherapeutic effect of processing negative emotions, reorganizing past experiences, and discovering new sources of meaning.



It is shown that the ability to choose an avatar, apply filters, engage in digital creativity, and participate in communicative practices enhances subjective control, strengthens identity, and substantially fosters positive adaptive mechanisms that support constructive resolution of personal crises. However, the article also emphasizes the risks of developing dependence on external approval, shifting emphasis from the real to the virtual, and the potential loss of self-coherence, highlighting the importance of critical analysis and reflection on one's own digital behavior. Theoretical and practical conclusions are grounded in current research in personality psychology, the philosophy of self-identity, digital anthropology, as well as clinical and social psychotherapy.

Keywords: personal crisis, Self-image visualization, virtual identity, interaction in social media, self-presentation.

Постановка проблеми. Феномен особистісної кризи є одним із центральних у сучасній психології особистості, акмеології, психотерапії та педагогіці. У контексті стрімкої цифровізації, інтеграції соціальних мереж та платформ в усі сфери життя, змінюється саме розуміння кризи: до внутрішніх психологічних і соціокультурних детермінант додаються чинники віртуального середовища. Сьогодні дедалі актуальнішим стає питання, яким чином можливості віртуальної візуалізації та конструкції цифрового образу «Я» можуть забезпечувати підтримку, ресоціалізацію, рефреймінг і навіть подолання особистісних криз. Наразі актуальними постають питання: які механізми лежать в основі цієї трансформації, якою є ціна адаптації у віртуальному вимірі, та як впоратися з ризиками деструктивного використання цифрових платформ для візуалізації образу «Я»? Яке місце і роль віртуальної ідентичності в формуванні копінг-стратегій особистості на шляху виходу з кризового стану? Ці питання потребують як теоретичного осмислення, так і емпіричної перевірки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика особистісної кризи досліджується в сучасній психології через концепцію життєвих, нормативних і екзистенційних криз [4, с. 1778]. Багато науковців наголошують на ресурсному підході до подолання кризи – розвитку адаптаційного потенціалу, рефлексії, суб'єктності, життєстійкості [4; 5; 6]. Актуальність проблеми підсилюється сучасним інформаційно-комунікаційним контекстом, позаяк вітчизняними й зарубіжними авторами досліджуються процеси формування цифрової ідентичності, віртуальної особистості, феномен конструювання і конструювання образу «Я» у мережі [1, с. 64-65].

Суттєвий внесок у розуміння феномену віртуальної ідентичності, зокрема в практиках цифрової самопрезентації, зробили праці Ж. Бодріяра, Н. Бойда, Ж. Дельоза, М. Кастельса, що розглядають взаємопроникнення реального та віртуального, розмиття приватної і публічної сфер [7, с. 152; 8, с. 21, 27; 9, с. 9].



Проблематика подолання особистісної кризи засобами творчої діяльності розкривалася у доробках А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма, сучасних дослідників цифрової культури, фотомистецтва та соціальних мереж [10, с. 4]. Інноваційні аспекти психотерапевтичного впливу віртуальної візуалізації досліджуються у працях про віртуальну терапію, селф-рефлексивні практики у віртуалі [11, с. 6], а також у роботах по адаптації й самореалізації в умовах кризи [4, с. 1778; 5, с. 315].

Питання ризиків віртуальної трансформації, роздвоєння ідентичності, втрати рефлексивного контролю, зниження самооцінки, фрагментарної ідентичності описані у сучасних психотерапевтичних дослідженнях, безпекових концепціях [1, с. 64]. При цьому, попри наявність численних досліджень в окремих напрямках, відзначається недостатність досліджень комплексної моделі подолання кризи засобами віртуальної візуалізації «Я».

Мета статті – здійснити аналіз механізмів подолання особистісної кризи засобами віртуальної візуалізації образу «Я» у сучасному цифровому середовищі, розглянути ризики і перспективи цієї стратегії.

Виклад основного матеріалу. Особистісну кризу ми тлумачимо як комплекс внутрішніх переживань, що виникають під впливом зовнішніх чи внутрішніх чинників, коли звичні способи осмислення себе, прийняття рішень, побудови життєвих стратегій втрачають свою ефективність, а особистість стикається з відчуттям внутрішнього розладу, дезінтеграції або загрози власній цілісності. Згідно з класичними психологічними концепціями (Е. Еріксон, К. Роджерс, Д. Келлі), криза – не лише деструктивний стан або «збій», а передусім період потенційного особистісного зростання, часу переосмислення, зміни особистісних настанов, цінностей, ідентичності та життєвих орієнтирів. Сучасна кризова психологія розглядає такі стани як «межові точки», «переломні періоди», що супроводжуються зростанням тривоги, фрустрації, втратою смислів, але водночас – пошуком нової життєвої парадигми, сенсу, нових цілей і змісту свого існування [4, с. 1778].

Найбільш дослідженими є нормативні (вікові), екзистенційні та ситуаційні (травматичні) кризи. Нормативні кризи виникають згідно з етапами розвитку (криза ідентичності в юності, криза середини життя, пенсійна криза). Екзистенційні пов'язані з питаннями сенсу життя, взаємин зі смертю, переживанням самотності, втрати віри у власну значущість. Ситуаційні кризи є результатом зовнішньої травмуючої події (втрата, хвороба, війна, соціально-економічні потрясіння) [4].

Особистісна криза проявляється у вигляді:

глибокої фрустрації, втрати звичних орієнтирів;

декомпозиції Я-концепції, розмивання ідентичності, кризи самоідентифікації;



посилення тривоги та страху, румінацій, нав'язливих роздумів; почуття безпорадності, самотності, розбитості та непотрібності; порушення комунікації з оточенням, втрати соціальних зв'язків; підвищення агресивності або замикання у внутрішньому світі; зниження професійної, навчальної мотивації, ентузіазму; появи «екзистенційного вакууму» – втрати сенсу діяльності й існування.

Відповідно до сучасних теоретичних і емпіричних доробків, специфіка переживання особистісної кризи в XXI столітті визначається рядом особливих і новітніх чинників. Варто згадати про інтенсифікацію інформаційних потоків, позаяк сучасна людина існує в умовах інформаційного пресингу, величезного масиву даних і соціальних порівнянь (соціальні мережі, новинні ресурси, мас-медіа). Це посилює ефект фрагментації досвіду, розмивання ідентичності, викликає «інформаційний параліч» тобто нездатність приймати рішення чи зберігати цілісність «Я» [4]. Характерною є й соціокультурна турбулентність, тому що війни, масова міграція, соціальні й економічні катастрофи приводять до колективних криз, що проходять через долі окремих людей [6]. Поширення цифрового та віртуального вимірів, зміщення центру комунікації, роботи, особистого життя у віртуальні простори (онлайн-навчання, робота з дому, Zoom, соціальні мережі) зумовлюють нові виклики для ідентичності, способів самопрезентації й осмислення себе [4].

З огляду на сучасні дослідження, в українських реаліях (особливо з початком війни) простежується специфіка перебігу кризових станів: переважання зовнішньо зумовлених чинників (війна, вимушене переселення, руйнація звичних життєвих структур) і симптомів, пов'язаних із гострою тривогою, страхом за майбутнє, втратами, зміною соціального та сімейного статусу. Емпіричні дослідження сімейних, особистісних, професійних криз доводять, що серед головних тригерів постають порушення безпеки, втрата житла, роботи, вимушена міграція, емоційна і соціальна самотність, зниження рівня довіри й підтримки в найближчому середовищі, хронічний стрес та інформаційна перевантаженість [6].

Криза часто зачіпає родинну, професійну, соціальну ідентичності; істотно послаблює адаптаційний потенціал, посилює прояви безсилля, апатії, агресії чи регресії [12]. Водночас доведено, що розвинений адаптаційний потенціал, життєстійкість, свобода у формуванні нових стратегій, залучення до психологічної чи громадської підтримки, здатність саморефлексії та творчого самопрезентування істотно знижують ризики деструктивного проходження кризових станів, сприяють відновленню Я-цілісності, формуванню нової ідентичності, реорганізації досвіду й накопиченню ресурсів для подальшого розвитку [4].

Додатково, сучасна динаміка особистісної кризи все більше передбачає «гібридний» простір осмислення та переживання, бо відбувається переплетіння



offline- та online-ідентичностей, перенесення кризового досвіду у цифрову взаємодію, залучення віртуальних засобів (соціальні мережі, блоги, віртуальні спільноти) для пошуку підтримки, рефлексії, поширення власної історії й побудови нових смислів через візуальну само презентацію [4]. Практика свідчить, що у цифрову епоху можливості для віртуальної візуалізації свого «Я» стають одним із найважливіших інструментів подолання особистісної кризи. Вони дозволяють творити нові сценарії «Я», долати почуття маргіналізації, знаходити підтримку, актуалізувати цінності та віднайти втрачену життєву перспективу [4; 6].

Віртуальну візуалізацію «Я» вбачаємо як процес створення, редагування та поширення візуальних образів себе у цифровому середовищі (фото, селфі, аватарів, сторіс, digital-art, відео тощо) для публічного чи приватного сприйняття [1; 7; 13]. Сучасні соціальні мережі надають користувачу потужний інструментарій для репрезентації і конструювання соціального, професійного, естетичного, субкультурного чи терапевтичного «Я» [14, с. 76].

Доречно виокремити такі етапи віртуальної візуалізації образу «Я»:

концептуалізація (усвідомлення ідеї, що і як хоче репрезентувати особистість – ким бути в онлайні; аналіз реального і бажаного «Я»)[2, с. 89];

вибір платформи, стилю, аватару, способу візуалізації (selfie, art, фільтр, сторітелінг тощо) [13, с. 3];

творче конструювання та монтаж (фотографія, відео, дизайн) як акт візуалізації і публічності, експерименти з власним образом [14, с. 76];

рефлексія, що проявляється як аналіз зовнішньої реакції, ресемантизація віртуального образу, інтеграція нового досвіду у структуру «Я»;

актуалізація нової ідентичності шляхом використання позитивних результатів для саморозвитку, подолання комплексів, вихід із кризи [11, с. 6].

Візуальна самопрезентація дає змогу дистанціюватись від негативу, сфокусуватися на ресурсах, гідності, радості самовираження [1, с. 69]. Сам процес створення й обмірковування власного візуального контенту активізує механізми самопідтримки: особистість вкладає візуальний сенс у відображення своїх актуальних чи бажаних станів, тим самим координує і внутрішньо зміцнює свою ідентичність. Цей підхід базується також на ідеї наративного й наративно-перфоративного переписування себе, що класично використовується в психотерапії, зокрема коли людина формує нові історії власної ідентичності, переплітаючи їх із символічними образами та сюжетами [2, с. 91]. Завдяки селективному підходу до контенту та творчому переосмисленню минулого досвіду, використання візуалізації допомагає розпочати процес внутрішньої реконструкції – із кризової ситуації виникає нова, сильніша, більш гармонійна версія «Я».

У сучасних дослідженнях [4; 14], показано, що творча діяльність (зокрема й візуальна фотографія, селфі, графічні візуалізації, mood board, сторіс чи відео)



суттєво сприяє зниженню емоційної напруги, полегшує катарсис та забезпечує ефект дистанціювання від травмуючих тем, дозволяє знайти опору у власних смислах і символах. Водночас це підсилює контроль над стилізацією «Я»: людині доступний інструментарій втілення й редагування власного образу, осмислення його реакцій на зовнішній світ. Це сприяє розвитку самосприйняття, підвищенню емпатії до себе, формуванню конструктивної самооцінки та посиленню відчуття власної цінності.

Віртуальні образи можуть слугувати «реабілітаційним позначенням», котрий виступає посередником між травматичним досвідом і ресурсами особистості: завдяки створенню персонажів, масок, креативних візуальних трансформацій особистість може побачити себе у різних ролях, моделювати вихід зі складних ситуацій, тренувати соціальні навички та долати страхи. Такі образи особливо ефективні для зниження соціальних тривог, подолання страху осуду, подолання «сценічного страху», що часто виникає у кризових періодах, а також для підвищення самоцінності й почуття контролю над власним життям [3, с. 69].

Крім того, практика групового онлайн-обміну візуальним контентом через спільноти, фотоблоги, творчі челенджі, сторітелінги має додатково виражений ефект соціальної підтримки. Особа отримує конструктивний зворотний зв'язок, позитивні коментарі, підкріплення своєї цінності та унікальності, що сприяє формуванню нових копінг-стратегій, інтеграції кризового досвіду у конструктивний особистісний сценарій [3, с. 68]. Таким чином, віртуальна візуалізація не лише компенсує недоліки та втрати кризи, а й надає простір для експерименту, пошуку нових сенсів, розвитку рефлексії й психологічної резистентності.

У контексті віртуальної візуалізації, реконструкція особистості відбувається через поступове «переписування» образу «Я» шляхом створення та модифікації аватарів, цифрового контенту й адаптації індивідуального стилю в соціальних мережах. Це супроводжується етапами інтеграції нового досвіду та формування цифрової ідентичності, де значення набуває як свобода самотворчості, так і можливість дистанціювання від минулого, проблемних ситуацій чи травматичного досвіду.

Міждисциплінарний підхід до цієї теми ґрунтується на філософській концепції Ж. Бодріяра щодо «симулякра» й «гіперреальності» тобто стану, коли цифровий образ стає більш реальним у сприйнятті особи, ніж власне реальність, і навіть може виступати носієм нової ідентичності й компенсаторних механізмів подолання кризи [15, с. 869]. Емпіричні дослідження сучасної цифрової культури доводять, що у випадках наростаючої тривоги, фрустрації чи самоізоляції, конструювання альтернативного візуального «Я» допомагає людині знайти нову точку опори, викликати емоційний катарсис і стимулювати процеси ресоціалізації [16]. Такий процес, за сучасними дослідженнями, має як позитивні, так і ризикові наслідки. Позитивними виступають: розвиток рефлексивності, самоприйняття,



дивергентного мислення, зниження страху перед змінами, знаходження спільноти, яка підтримує; підсилення суб'єктності через контроль над власним образом [17]. Ризиками постають можливість втрати контакту з реальністю, формування «двоїстої ідентичності», залежність від схвалення віртуальної аудиторії, а інколи – розвиток симптомів цифрової залежності, де реальна ідентичність розчиняється у візуальному симулякрі, а криза лише тимчасово маскується замість справжнього опрацювання [15].

Цифрові технології створюють нові виклики для екзистенційної ідентичності. За аналізом Баудріяра, цифровий образ може «перетворити реальне на симульоване», що посилює процеси втрати справжніх зв'язків, автентичності та сенсу існування [15]. Відбувається комодизація й об'єктивація власного досвіду у цифрових просторах, що впливає на психотерапевтичну динаміку подолання кризи, часто зміщуючи увагу з реального особистісного розвитку на естетизацію переживання.

Психотерапевтична підтримка має враховувати не лише переваги, а й небезпеки: фрагментацію особистості, деструктивний потенціал гіперреальності (коли симулякр функціонує як реальність), ризики втрати емпатії, цифрової ізоляції, контакту з власними справжніми переживаннями [18].

Критичне осмислення й супровід у процесах віртуального переписування образу «Я» мають стати основою психотерапевтичної та освітньої роботи. Рекомендується використовувати арт-терапевтичні й наративно-когнітивні методики, що залучають візуальне моделювання, цифрову творчість, групову рефлексію через соціальні мережі. Варто поєднувати індивідуальні й групові практики з фокусом на дослідженні власної цифрової ідентичності, мультидисциплінарному осмисленні особистісної кризи, формуванні стратегій інтеграції онлайнової і офлайнової ідентичності [15; 18]. Освітні програми й тренінги мають навчати критичному осмисленню цифрової поведінки, захисту від маніпуляцій, розвитку інформаційної грамотності й саморефлексії, розрізненню власної справжньої та віртуальної ідентичності, формуванню здорових копінг-стратегій в умовах гібридної та кризової реальності [18]. Необхідно впроваджувати практики самопрезентації у безпечному форматі, розвиток цифрової етики й навичок екологічної взаємодії з соціальними мережами.

Висновки. Таким чином, подолання особистісної кризи в умовах стрімкої цифровізації та мережевого суспільства вимагає глибокого переосмислення традиційних стратегій і інтеграції можливостей, які надає віртуальна візуалізація образу «Я». Віртуальна візуалізація (аватари, фільтри, цифрова творчість) є невід'ємною частиною формування цифрової ідентичності. Вона перетворюється на ефективний інструмент для реконструкції особистісної ідентичності, оскільки надає особі простір для самотворчості, експериментування та дистанціювання від травматичного чи кризового досвіду. Індивід, формуючи



власний віртуальний образ, репрезентує свої бажані або потенційні якості, реалізація яких у реальності може бути проблематичною. Таким чином, сконструйовані Інтернет-ідентичності є не вигаданими, а модифікованими та вдосконаленими версіями реального «Я», які допомагають у пошуках самовизначення та цілі.

Можливість контролювати й редагувати власний образ у цифровому просторі (через вибір аватару, фільтрів, публікацій) підсилює суб'єктивне почуття контролю над життєвими подіями та сприяє формуванню конструктивної самооцінки. Це стає важливим ресурсом у кризові періоди, коли людина відчуває втрату контролю. Візуальна самопрезентація також слугує механізмом ресоціалізації та зниження емоційної напруженості, оскільки забезпечує пошук спільноти й сенсу, формуючи позитивне підкріплення завдяки реакціям аудиторії (лайкам, схвальним коментарям). Водночас, критично важливим є усвідомлення ризиків, притаманних цифровій візуалізації. Стирання меж між реальним і віртуальним світами, а також надмірна зосередженість на конструюванні образу, можуть призводити до симулятивності та формування гіперреальності. У такому просторі віртуальний образ стає більш значущим, ніж справжня ідентичність. Це може мати деструктивні наслідки, такі як фрагментація ідентичності та втрата цілісності «Я»; залежність від схвалення, особливо для осіб з нарцисичними тенденціями; нівелювання індивідуальних характеристик та прагнення «розчинитися» в мережевій спільноті; ризик відсторонення від суспільного життя та замикання в атомізованих віртуальних спільнотах.

З огляду на ці виклики, психологічна й освітня підтримка набуває вирішального значення. Вона має бути спрямована не на заборону, а на підготовку особистості до безпечного й рефлексивного використання медіа. Основні акценти мають бути зроблені на розвитку критичної медіа грамотності, посиленні саморефлексії, екологічному використанні цифрових ресурсів. Ефективна стратегія подолання кризи в цифровому середовищі ґрунтується на поєднанні інноваційних психологічних і соціальних стратегій з персоналізованим, рефлексивним використанням інструментів віртуальної візуалізації. Це передбачає динамічну взаємодію між індивідуальними ресурсами, соціальним досвідом та здатністю до конструктивної взаємодії з дійсністю, забезпечуючи можливість трансформації кризи в ресурс для розвитку.

Література

1. Токарева В.О. Формування категорії «віртуальна ідентичність» у мережі Інтернет. Часопис цивілістики. 2022. № 45. С. 63–68.
2. Супрун Г.Г. Ідентичність індивіда в цифрову епоху соціальних комунікацій. Філософські обрії. 2020. № 43. С. 146–153.
3. Усанова Л.А., Супрун Г.Г. Цифрова ідентичність як відображення інформаційного суспільства. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2021. № 27. С. 21–27.



4. Столярчук О.А. Особистісний адаптаційний потенціал у контексті складних життєвих ситуацій. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). С. 1778–1793.
5. Stoliarchuk O., Liang K., Khrypko S., Ishchuk O., Serhieienkova O., Kalishchuk S., Divchuk T. Self-realization as a Driver of Sustainable Social Development: Balancing Individual Goals and Collective Values. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13. № 4. С. 315–325.
6. Столярчук О.А. Специфіка переживання криз професійного навчання майбутніми психологами. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 11. № 13. С. 488–494.
7. Справцева К. Психологічні аспекти самопрезентації у соціальних мережах: роль аудиторії та стратегії впливу. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (June 14, 2024; Lisbon, Portugal). С. 150–152.
8. Висоцька О. Феномени публічності та приватності в контексті сучасних комунікативних процесів. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2020. Т. 12. № 1. С. 21–29.
9. Дротянко Л.Г. Унікальність людського буття у сучасних соціальних комунікаціях. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія*. 2024. № 1(39). С. 5–13.
10. Manovich L. The Aesthetic Society: Instagram as a Life Form. 2019. С. 74–80.
11. Ruan J., Yu R., Zhao Y., Xie L., Mei Y. Body talk on social networking sites and appearance anxiety among college students: the mediating role of self-objectification and moderating role of gender. *Front. Psychol.* 2025. Vol. 16. P. 1513923.
12. Столярчук О., Сергєєнкова О., Власенко І. Особливості переживання українцями сімейних криз в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6(52). С. 1538–1549.
13. Palmer E. Instagram, Big Data & the New Symbolic Capital of 21st-Century Media Photography. *Western Social Science Association Conference*, 2015. Portland, OR.
14. Cross K. From Visual Discipline to Love-Work: The Feminising of Photographic Expertise in the Age of Social Media. *The New Normal of Working Lives*. 2017. С. 65–85.
15. Freund L. Beyond the physical self: understanding the perversion of reality and the desire for digital transcendence via digital avatars in the context of Baudrillard's theory. *AI & Soc.* 2025. Vol. 40. P. 859–875.
16. Alwan S., Pienrasmi H., Poyo D. Hyperreality Phenomenon in Virtual Roleplay Games (Case Study on The Seasons Group). *Interaction Communication Studies Journal*. 2025. Vol. 2. № 3. P. 8.
17. Liu S. The False Utopia of VR Gaming: The Mind and Body Under VR Video Games. *Design, User Experience, and Usability. HCI 2023 : конф. матеріали*. Berlin ; Heidelberg : Springer, Cham, 2023. Vol. 14032.
18. Söffner J. Virtualism: how AI replaces reality. *AI & Soc.* 2025. Vol. 40. P. 1389–1401.

References

1. Tokaryeva, V.O. (2022). Formuvannya katehoriyi «virtualna identychnist» u merezhi Internet [Formation of the Category of «Virtual Identity» on the Internet] *Chasopys tsyvilistyki – Journal of Civilistics*, 45, 63–68 [in Ukrainian].
2. Suprun, H.H. (2020). Identychnist indyvida v tsyfrovu epokhu sotsialnykh komunikatsiy [The Individual's Identity in the Digital Era of Social Communications]. *Filosofski obriyi – Philosophical Horizons*, 43, 146–153 [in Ukrainian].
3. Usanova, L.A., Suprun, H.H. (2021). Tsyfrova identychnist yak vidobrazhennya informatsiynogo suspilstva [Digital Identity as a Reflection of the Information Society]. *Aktualni problemy filosofiyi ta sotsiologiyi – Current Issues of Philosophy and Sociology*, 27, 21–27 [in Ukrainian].



4. Stoliarchuk, O.A. (2025). Osobystisnyi adaptatsiynyi potentsial u konteksti skladnykh zhyttievykh sytuatsii [Personal adaptive potential in the context of difficult life situations]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Perspectives and Innovations of Science*, 4(50), 1778–1793 [in Ukrainian].
5. Stoliarchuk, O., Liang, K., Khrypko, S., Ishchuk, O., Serhieienkova, O., Kalishchuk, S. et al. (2024). Self-realization as a Driver of Sustainable Social Development: Balancing Individual Goals and Collective Values. *European Journal of Sustainable Development*, 13 (4), 315–325.
6. Stoliarchuk, O.A. (2014). Spetsyfika perezhyvannia kryz profesiinoho navchannia maibutnimy psykholohamy [Specific features of experiencing professional training crises by future psychologists]. *Aktualni problemy psykholohii – Current Issues of Psychology*, 11(13), 488–494 [in Ukrainian].
7. Spravtseva, K. (2024). Psykholohichni aspekty samoprezentatsii u sotsialnykh merezhakh: rol audytarii ta stratehii vplyvu [Psychological aspects of self-presentation on social networks: The role of the audience and influence strategies]. *Collection of Scientific Papers “SCIENTIA”* (June 14, 2024; Lisbon, Portugal), 150–152 [in Ukrainian].
8. Vysotska, O. (2020). Fenomeny publichnosti ta pryvatnosti v konteksti suchasnykh komunikativnykh protsesiv [The phenomena of publicity and privacy in the context of modern communicative processes]. *Filosofiiia ta politolohiia v konteksti suchasnoi kultury – Philosophy and Political Science in the Context of Modern Culture*, 12(1), 21–29 [in Ukrainian].
9. Drotianko, L.H. (2024). Unikalnist liudskoho buttia u suchasnykh sotsialnykh komunikatsiiakh [The uniqueness of human existence in modern social communications]. *Visnyk NAU. Serii: Filosofiiia. Kulturolohiia – Journal of NAU. Series: Philosophy. Cultural Studies*, 1(39), 5–13 [in Ukrainian].
10. Manovich, L. (2019). The Aesthetic Society: Instagram as a Life Form, 74–80.
11. Ruan J., Yu R., Zhao Y., Xie L., Mei Y. (2025). Body talk on social networking sites and appearance anxiety among college students: the mediating role of self-objectification and moderating role of gender. *Front. Psychol*, 16, 1513923.
12. Stoliarchuk, O., Serhieienkova, O., & Vlasenko, I. (2025). Osoblyvosti perezhyvannia ukraintsiamy simeinykh kryz v umovakh viiny [Features of Ukrainians' experience of family crises in wartime conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 6(52), 1538–1549 [in Ukrainian].
13. Palmer, E. (2015). Instagram, Big Data & the New Symbolic Capital of 21st-Century Media Photography : Western Social Science Association Conference, Portland, OR.
14. Cross, K. (2017). From Visual Discipline to Love-Work: The Feminising of Photographic Expertise in the Age of Social Media. *The New Normal of Working Lives*, 65–85.
15. Freund, L. (2025). Beyond the physical self: understanding the perversion of reality and the desire for digital transcendence via digital avatars in the context of Baudrillard's theory. *AI & Soc.*, 40, 859–875.
16. Alwan, S., Pienrasmi, H., Poyo, D. (2025). Hyperreality Phenomenon in Virtual Roleplay Games (Case Study on The Seasons Group). *Interaction Communication Studies Journal*, 2(3), 8.
17. Liu, S. (2023). The False Utopia of VR Gaming: The Mind and Body Under VR Video Games. *Design, User Experience, and Usability. HCII 2023. Berlin ; Heidelberg : Springer, Cham*, 14032.
18. Söffner, J. (2025). Virtualism: how AI replaces reality. *AI & Soc.*, 40, 1389–1401.