

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16 квітня 2025 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ*

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ
ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

16 квітня 2025 року

Одеса – 2025

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – **Аракелян М.Р.**, доктор юридичних наук, професор, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія», заслужений юрист України.

Члени редколегії:

Цільмак О.М. – доктор юридичних наук, професор, завідувачка кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Шмаленко Ю.І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Матеріали представлені в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальності за їх зміст.

Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 160 с.

Суворова Анастасія Дмитрівна ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ..	130
Татьянчиков Андрій Олександрович, Булгакова Дарія Павлівна ВПЛИВ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ.....	132
Ташматов Вячеслав Абдуллайович, Душина Анна Павлівна СТРЕС ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ХІМІЧНОЇ ТА НЕХІМІЧНОЇ АДИКЦІЇ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	135
Ташматов Вячеслав Абдуллайович, Козирь Анна Юріївна ЦИФРОВА МАСКА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	138
Тихонова Ганна Романівна, Кернас Андрій В'ячеславович ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАПРЯМУ ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА.....	141
Тітієвський Віталій Олегович ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ: ЯК НАВИЧКИ КІБЕРГІГІЄНИ ЗАХИЩАЮТЬ КОРИСТУВАЧА.....	143
Ульяницька Валерія Андріївна РОБОТА З КОМОРБІДНИМИ СТАНАМИ ПРИ РАС.....	146
Ульянов Вадим Олексійович, Степанюк Ярослав Васильович, Федонюк Сергій Валентинович, Поручинський Андрій Іванович ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ.....	149
Флоря Марія Маргарита Олександрівна ВПЛИВ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	152
Чернов Олександр Віталійович ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА КРИМІНАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ	154
Шевченко Дар'я Ярославівна СВІДОМИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	157

спеціальності «Психологія». Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010. 84 с.

4. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини.» URL: <https://surl.li/pdulxf> (дата звернення 08.04.2025).

Ключові слова: стрес, адикція, хімічна залежність, нехімічна залежність, психотерапія, клінічна психологія, психологічні чинники.

Key words: stress, addiction, chemical dependency, non-chemical dependency, psychotherapy, clinical psychology, psychological factors.

Ташилатов Вячеслав Абдуллайович

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Козирь Анна Юрївна

*здобувачка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ЦИФРОВА МАСКА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Актуальність теми. У ХХІ столітті соціальні мережі стали не лише інструментом комунікації, а й платформою для побудови особистого бренду, демонстрації власних досягнень, поглядів, стилю життя. Віртуальна присутність сьогодні відіграє надзвичайно важливу роль у самосприйнятті особистості, що формує феномен «цифрової маски» – створення ідеалізованого або викривленого образу «Я» в онлайн-просторі. Особливо актуальним це питання стає для молоді, яка проводить значну частину свого часу в соціальних мережах, таких як Instagram, TikTok, Facebook, де головним джерелом самооцінки стають вподобання, підписники та коментарі.

Мета дослідження полягає в аналізі психологічної природи цифрової маски особистості, особливостей самопрезентації в соціальних мережах та впливу цих процесів на психічне здоров'я, самоідентичність та міжособистісні стосунки користувачів.

Постановка проблеми. Віртуальна взаємодія дедалі більше витісняє реальні соціальні контакти. Соціальні мережі виступають простором, де люди прагнуть створити найпривабливіший образ себе, що не завжди відповідає дійсності. Це породжує конфлікт між справжнім «Я» та віртуальним образом, знижує рівень психологічного благополуччя, спричиняє емоційне вигорання, залежність від зовнішньої оцінки. Часто такі маски створюються неусвідомлено, але з часом особистість починає себе ідентифікувати саме з образом, який транслює в мережі.

Психологічна сутність цифрової маски. Цифрова маска – це форма самопрезентації, яка базується на свідомому чи несвідомому конструюванні бажаного образу. Така маска є результатом соціального порівняння, потреби у

визнанні, страху бути відкинутим. Користувачі соціальних мереж прагнуть відповідати трендам, очікуванням аудиторії, що спонукає до маніпуляцій із зовнішністю, фактами життя, емоційним тоном дописів [1, с. 112; 2, с. 91].

Психологічні чинники формування цифрової маски:

1. Низька самооцінка та невпевненість у собі – мотивують до створення ідеалізованого образу.

2. Потреба в соціальному схваленні – прагнення до великої кількості вподобань, підписників.

3. Страх бути виключеним – бажання належати до певної соціальної групи.

4. Нарцисизм та демонстративність – схильність до перебільшення власної значущості.

5. Анонімність в мережі – створює умови для експериментів із соціальною роллю та ідентичністю [3, с. 54].

6. Ідеалізація успіху та краси – постійне прагнення до відповідності уявним стандартам зовнішності, статусу, стилю життя [4, с. 78].

Емпіричні дослідження свідчать, що понад 70% користувачів соціальних мереж редагують свої фото, перш ніж опублікувати їх. Більшість респондентів зазначають, що мають дві версії особистості – онлайн та офлайн. За даними дослідження М. Сидоренко (2021), молодь у віці 18-25 років найчастіше схильна створювати ідеалізовану цифрову маску, тоді як старше покоління більшою мірою демонструє автентичність [5, с. 104].

Позитивні аспекти цифрової самопрезентації:

- можливість самовираження;
- формування впевненості через підтримку аудиторії;
- розширення соціального кола;
- можливість професійного розвитку та просування себе як бренду (блогери, експерти).

Негативні наслідки цифрової маски:

- емоційна втома від підтримання образу;
- розмитість меж між реальним і віртуальним «Я»;
- розвиток тривожності, депресивних станів через постійне порівняння з іншими;
- зниження самооцінки у разі негативного фідбеку або відсутності реакції аудиторії [6; 7];
- залежність від онлайн-середовища як джерела самоідентичності.

Приклади з практики. У клінічній психології неодноразово описувалися випадки депресивних розладів, спричинених цифровим перевантаженням. Пацієнти скаржилися на «порожнечу», яку вони відчують, виходячи з мережі, оскільки їхнє справжнє життя не відповідало образу, який вони створювали для публіки.

Серед молоді також поширені випадки так званої «Instagram-заздрісності», коли людина почувається неповноцінною через ідеалізовані образи інших користувачів [8, с. 124].

Цифрова маска часто є способом психологічного захисту. Людина таким чином приховує уразливі частини себе, намагаючись створити безпечне середовище. Водночас надмірне використання маски може призвести до втрати автентичності. Особливо це стосується підлітків і молоді, чия ідентичність ще формується і є чутливою до зовнішніх впливів [9, с. 115].

Цифрова маска особистості є складним і багатогранним психологічним феноменом, що тісно пов'язаний із процесами самопрезентації, самоідентифікації та соціальної адаптації у віртуальному середовищі. Її вплив на особистість може бути як конструктивним, так і деструктивним. Актуальним є подальше дослідження цифрових стратегій самопрезентації, особливо в освітньому та психотерапевтичному контексті. Важливо формувати критичне мислення, медіаграмотність, розвивати здатність до автентичного самовираження та емоційної рефлексії.

Список використаних джерел

1. Гаврилюк Т. В. Психологія інтернет-комунікації: монографія. Київ: Вища школа, 2017. 242 с.
2. Бойко Т.С. Психологічні особливості самопрезентації молоді в соціальних мережах. Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». 2019. № 2. С. 89–95.
3. Голуб О.В. Інтернет-залежність як психологічна проблема сучасності. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 50–59.
4. Чорна Л.В. Соціальне порівняння як чинник формування цифрової маски. *Психологічні аспекти масової комунікації*. 2020. № 3. С. 77–82.
5. Сидоренко М. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки у молоді. *Молодий вчений*. 2021. № 2(90). С. 101–105.
6. Ігнатенко Л.В. Самопрезентація у віртуальному просторі: між автентичністю та маскуванням. *Психологічна перспектива*. 2021. № 17. С. 58–64.
7. Цибульська Ю.І. Психологічні особливості побудови іміджу в соціальних мережах. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 33–41.
8. Ковальова О.А. Емоційний стан користувачів під впливом соціальних мереж. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 4. С. 121–129.
9. Шевченко С.І. Цифрова ідентичність і психологічне благополуччя особистості. Науковий вісник Херсонського держ. університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5. С. 112–119.
10. Андрусишин М.І. Соціальні мережі як середовище психологічного впливу на особистість. *Психологія особистості*. 2022. № 1. С. 44–51.

Ключові слова: цифрова маска, соціальні мережі, самопрезентація, психологія особистості, самооцінка, цифрова ідентичність, самоідентифікація, психологічна безпека.

Key words: digital mask, social networks, self-presentation, personality psychology, self-esteem, digital identity, self-identification, psychological safety.