

ЗВ'ЯЗОК ДЕЗАДАПТИВНИХ ПАТЕРНІВ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ З ІРРАЦІОНАЛЬНИМИ УСТАНОВКАМИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ТЕХНІКИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ КОРЕКЦІЇ

Лісовенко Анна Федорівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національного університету «Одеська юридична академія»

ORCID ID: 0000-0003-1794-270X

Researcher ID: AAF-2294-2019

Мета – встановити зв'язок між дезадаптивними патернами цифрової самопрезентації та ірраціональними установками особистості, а також розробити на цій основі цільові терапевтичні рекомендації. У статті розглядаються ірраціональні установки (за А. Еллісом) як когнітивне ядро, що зумовлює дезадаптивну цифрову поведінку. Надано результати емпіричного дослідження ($N = 95$) осіб юнацького віку, в якому вивчали кореляції між показниками цифрової ідентичності та ключовими ірраціональними установками. Виявлено статистично значущі додатні кореляційні взаємозв'язки між: залежністю від валідації та потребою в схваленні; залежністю від валідації та катастрофізацією; ідеалізацією Я і низькою фрустраційною толерантністю.

Емпірично встановлено, що дезадаптивна цифрова ідентичність (ідеалізація образу та залежність від лайків) є поведінковим проявом глибинних ірраціональних установок, описаних А. Еллісом. Залежність від зовнішнього підтвердження безпосередньо пов'язана з ірраціональною вимогою «Я повинен бути схваленим», а відсутність схвалення сприймається як катастрофа. Ідеалізація цифрового Я є стратегією уникнення дискомфорту, пов'язаного з недосконалістю, що характерно для низької фрустраційної толерантності.

Результати емпірично розширюють модель раціонально-емоційної поведінкової терапії (далі – РЕПТ) в контексті віртуальної самопрезентації. У дослідженні підкреслюється, що корекція проблемної цифрової ідентичності вимагає не обмеження часу в мережі, а когнітивної реструктуризації – роботи з глибинними переконаннями. На основі результатів запропоновано конкретні психологічні рекомендації, засновані на принципах РЕПТ та КПТ, для формування більш стійкої та автентичної ідентичності в цифрову епоху.

Ключові слова: цифрова ідентичність, ідеалізація цифрового Я, залежність від зовнішньої валідації, ірраціональні установки, когнітивно-поведінкова терапія, юнацький вік, самоприйняття.

Lisovenko A. THE RELATIONSHIP BETWEEN MALADAPTIVE DIGITAL IDENTITY PATTERNS AND PERSONALITY'S IRRATIONAL BELIEFS: THEORETICAL AND EMPIRICAL ANALYSIS AND COGNITIVE-BEHAVIORAL CORRECTION TECHNIQUES

The study aims to establish the relationship between maladaptive patterns of digital self-presentation and irrational beliefs (cognitions), and based on this, to develop targeted therapeutic recommendations. The paper considers Irrational Beliefs (A. Ellis) as the cognitive core driving maladaptive digital behavior. Empirical research results ($N = 95$ individuals of late adolescence) are presented, examining the correlations between digital identity indicators and key irrational beliefs. Statistically significant positive correlations were found between: External Validation Dependence and the Need for Approval; EVD and Catastrophizing; and Idealization of the Self and Low Frustration Tolerance. It has been empirically established that maladaptive digital identity (image idealization and reliance on 'likes') is a behavioral manifestation of the deep-seated irrational beliefs described by A. Ellis. The dependence on external affirmation is directly linked to the irrational demand, "I must be approved," where the absence of approval is perceived as a catastrophe. The idealization of the digital Self acts as a coping strategy to avoid the discomfort associated with imperfection, which is characteristic of low frustration tolerance. These findings empirically extend the model of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) into the context of virtual self-presentation. The research highlights that correcting problematic digital identity requires not merely limiting screen time, but rather cognitive restructuring – working with deep-seated convictions. Based on the results, specific psychological recommendations grounded in REBT and CBT principles are proposed for fostering a more stable and authentic identity in the digital age.

Key words: digital identity, idealization of the digital self, dependence on external validation, irrational beliefs, Cognitive-Behavioral Therapy, young adulthood, self-acceptance.

Вступ. Цифрова ера, що характеризується домінуванням інтернету, соціальних мереж і віртуальних просторів, кардинально трансформувала процес формування та презентації особистісної ідентичності. Ідентичність, яка традиційно визначалася як динамічна, але інтегрована система уявлень про себе у фізичному світі (Е. Еріксон), у XXI столітті набула мультимодального та фрагментованого характеру [1, с. 115]. Основна психологічна особливість цифрової ідентичності полягає в її рефлексивності та конструйованості: індивіди активно створюють і редагують свій образ, використовуючи алгоритми платформ, фільтри та вибіркове представлення інформації, що перетворює процес самопізнання на процес самодизайну [2, с. 49].

Одним із ключових феноменів є розщеплення ідентичності (identity splitting), коли є значна розбіжність між реальною (офлайн) ідентичністю та віртуальною (онлайн) ідентичністю [3, с. 305]. Віртуальний простір пропонує унікальну можливість експериментувати з ролями, цінностями та соціальними атрибутами, що може мати як адаптивні, так і дезадаптивні наслідки. З одного боку, експериментування (наприклад, анонімні чати, ігрові аватари) сприяє ідентифікаційному мораторію (термін Е. Еріксона), даючи змогу підліткам безпечно досліджувати різні аспекти свого Я [4, с. 250]. З іншого – створення ідеалізованого, але нереального «ідеального цифрового Я» на платформах на кшталт Instagram чи Facebook призводить до посилення соціального порівняння, що є потужним предиктором зниження самооцінки та підвищення тривожності [5, с. 195]. Постійний тиск на відповідність цьому «ідеальному Я» може спричинити когнітивний дисонанс і відчуття відчуженості від власної реальної особистості.

Вплив цифрового середовища також критично відображається на формуванні інтимної ідентичності та стосунках. Віртуальні соціальні мережі, згідно з дослідженнями Шеррі Теркл, створюють «культуру постійного підключення» [6, с. 158]. Це призводить до заміни глибокої рефлексії на негайну зовнішню валідацію (лайки, коментарі), що знижує здатність особистості до саморегуляції та внутрішньої інтеграції. Ідентичність стає залежною від зовнішнього підкріплення, перетворюючись на своєрідну «аудиторієзалежну ідентичність» (audience-dependent identity). Постмодерністські дослідження підкреслюють, що в цифровій ері ідентичність перетворюється на пластичний, модульний конструкт, який можна швидко змінювати відповідно до вимог різних цифрових контекстів, що ускладнює досягнення єдиної, цілісної ідентичності [7, с. 89]. У підсумку цифрова ера вимагає від психології нових концептуальних рамок для розуміння того, як технологічне посередництво впливає на автентичність, самоприйняття та стійкість особистості перед обличчям постійно змінюваних віртуальних ролей.

Українськомовна психологічна література активно долучається до вивчення впливу цифрової ери, хоча часто фокусується на академічному аспекті, кіберсоціалізації молоді та впливі інформаційних воєн на національну ідентичність, що є унікальним контекстом.

Значна частина вітчизняних досліджень зосереджена на концепції кіберсоціалізації, розглядаючи формування ідентичності як процес, опосередкований віртуальним простором.

В. Волинець [8] зазначає, що конструювання «віртуального Я» часто є прямим наслідком невдоволеності індивіда власною реальною ідентичністю. Вона акцентує на тому, що незріла особистість, зловживаючи часом у цифровому просторі, ризикує втратити життєві орієнтири, засвоюючи запрограмовані рішення та готові ментальні шаблони. Так, соціальні мережі дають змогу людині легко сформувати ідеалізований образ, який є значно менш автентичним порівняно з реальним Я. Цей образ відображає уявлення індивіда про вигаданий, бездоганний набір власних рис, підсилений готовим візуальним, текстовим та аудіоконтентом мережі.

Т. Титаренко [9] у своїх працях акцентує увагу на життєвій компетентності та її змінах в умовах цифрового суспільства. Вона розглядає ідентичність як життєвий конструкт, який у мережі піддається постійній ревізії та дизайну. Це ставить під загрозу цілісність життєвого наративу особистості.

Українські науковці також активно вивчають психологічні ризики, що можуть бути спричинені залежністю від зовнішнього підтвердження.

С. Максименко [10] звертає увагу на деформацію ціннісно-сислової сфери особистості в умовах віртуалізації. Учений зазначає, що зовнішня, поверхнева валідація (підтвердження), яку пропонують соціальні мережі, витісняє пошук глибинних внутрішніх смислів.

А. Лісовенко [11; 12] зазначає, що соціальні мережі можуть, з одного боку, сприяти почуттю спільноти та підтримки, з іншого – викликати залежність, ізоляцію або депресію через порівняння з ідеалізованими образами інших. Усі підключені до мережі гаджети стають зовнішніми «добудовами», «розширеннями» людини. Створені віртуальні образи стають ідеалізованими версіями себе або зовсім іншими особистостями, що відкриває нові можливості для самовираження, а також порушує питання автентичності та реальності цих ідентичностей. Небезпека в тому, що через публічне самопідтвердження, маркування, самокатегоризацію на різних сервісах та платформах відбувається злиття віртуального, цифрового й реального Я. Так, відбувається змішання фізичної та віртуальної реальностей, а також нероздільність онлайн– та офлайн-присутності в повсякденному житті сучасної молоді. При цьому людина позбавляється дуже важливої для формування справжньої ідентичності можливості – жити своїм реальним життям.

Отже, особливістю вітчизняних досліджень є розгляд того, що в контексті інформаційних загроз кіберпростір розглядається не лише як арена самопрезентації, а і як простір ідентифікаційних конфліктів та маніпуляцій.

Матеріали та методи. Продовжуючи наукову статтю, перейдемо до емпіричного дослідження взаємозв'язку показників цифрової ідентичності зі шкалою ірраціональних установок (Idea Inventory – II), що дасть змогу проаналізувати зв'язок цифрової ідентичності з когнітивними викривленнями (за Альбертом Еллісом [13]).

Мета – установити кореляційні зв'язки між характеристиками цифрової ідентичності (ідеалізація і потреба у валідації) та схильністю до ключових ірраціональних установок у юнацькому віці. Вибірка: N = 95 осіб юнацького віку (студенти 18–25 років, активні користувачі соціальних мереж).

Інструментарій: для дослідження ірраціональних установок (далі – ІУ) був застосований Тест ірраціональних установок Idea Inventory (II), що вимірює, зокрема, такі ключові установки за А. Еллісом:

– потреба в схваленні (NA): ІУ про необхідність бути любимим і схваленим кожною значущою людиною;

– низька фрустраційна толерантність (LFT): ІУ про необхідність того, щоб речі були саме такими, якими хочеться, і про нездатність терпіти дискомфорт;

– катастрофізація (CAT): ІУ про те, що якщо щось може піти не так, це буде жахливо й нестерпно.

Для дослідження цифрової ідентичності застосована Шкала цифрової ідентичності для вимірювання двох ключових параметрів за О. О. Шаміонковим:

– ідеалізація цифрового Я (IDSI): ступінь нереалістичного редагування та вибіркової презентації образу в мережі (наприклад, «Мій онлайн-профіль значно кращий, ніж моє реальне життя»);

– залежність від зовнішньої валідації (EVD): ступінь потреби в зовнішньому підкріпленні (лайки, коментарі) для підтримання самооцінки (наприклад, «Я відчуваю тривогу, якщо мої пости не отримують достатньо уваги»).

Результати кореляційного аналізу за Пірсоном (вибірка N = 95).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляцій між показниками цифрової ідентичності та ірраціональних установок

Ірраціональна установка	Опис установки	IDSI (Ідеалізація цифрового Я)	EVD (Залежність від Валідації)
Потреба в схваленні	«Я повинен бути успішним і схваленим»	Додатний (r = 0.35*)	Сильний додатний (r = 0.70**)
Низька фрустраційна толерантність	«Я не можу терпіти дискомфорт та відкладення»	Додатний (r = 0.40**)	Додатний (r = 0.50**)
Катастрофізація	«Якщо мій пост не отримає лайків, це жахливо»	Додатний (r = 0.25*)	Високий додатний (r = 0.65**)

Примітка: * p < 0.05; **p < 0.001.

Інтерпретація результатів:

1. Залежність від зовнішнього підтвердження як прямий наслідок ірраціонального ядра. Залежність від зовнішньої валідації (EVD) демонструє найвищу додатну кореляцію з потребою в схваленні (NA) та катастрофізацією (CAT) (p < 0.001). Це підтверджує, що потреба в лайках і схваленні є поведінковим проявом центральної ірраціональної установки за А. Еллісом: «Я маю бути схваленим іншими». Нездатність отримати схвалення (мало лайків) інтерпретується як катастрофа («Це жахливо», CAT), що змушує індивіда посилювати EVD та вдаватися до емоційної дисрегуляції. Це є класичним прикладом ірраціонального мислення в цифровому контексті.

2. Ідеалізація та уникнення дискомфорту (IDSI). Ідеалізація цифрового Я (IDSI) додатно корелює з Низькою фрустраційною толерантністю (LFT) (p < 0.001). Це вказує на те, що створення ідеального, відредагованого Я є активною стратегією уникнення дискомфорту, пов'язаного з недосконалістю або критикою [14, с. 305]. Індивід не готовий терпіти реальну напругу, необхідну для особистісного зростання, і замінює її легкодоступною, але неавтентичною цифровою досконалістю.

Ці результати підтверджують, що корекція дезадаптивної цифрової ідентичності неможлива без когнітивної реструктуризації глибинних ірраціональних установок. Цифрова поведінка є лише поверхневим наслідком глибинних вимог до себе та світу. Ефективна терапія має бути зосереджена на оспорюванні установки «Повинен», що стосуються схвалення та ідеальності.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження доводить, що дезадаптивна цифрова ідентичність у юнацькому віці є потужною емпіричною ознакою домінування ірраціональних установок. Залежність від зовнішньої валідації та ідеалізація є поведінковими стратегіями, спрямованими на підтримку центральної, нереалістичної вимоги: «Я повинен бути ідеальним, мене мають схвалювати всі».

Отримані кореляції між дезадаптивними патернами цифрової ідентичності та ірраціональними установками (особливо високий зв'язок EVD з потребою в схваленні та катастрофізацією емпірично розширюють модель А. Елліса на контекст віртуальної самопрезентації.

1. Значуща додатна кореляція залежності від зовнішньої валідації (EVD) з потребою в схваленні (NA) є класичною ілюстрацією центрального постулату РЕПТ: емоційні та поведінкові порушення спричинені жорсткими, абсолютистськими вимогами (повинностями) [13, с. 119]. У цифровій ері ця установка трансформується у вимогу: «Мій цифровий образ повинен бути схвалений усіма, і я повинен бути популярним». Кожен пост, що не отримує очікуваної кількості лайків, сприймається не як факт, а як особиста загроза, що активує катастрофізацію. Так, соціальні мережі стають ідеальною лабораторією для підтримки та підкріплення цих ірраціональних установок.

2. Значуща додатна кореляція ідеалізації цифрового Я (IDSI) з низькою фрустраційною толерантністю (LFT) узгоджується з літературою, що розглядає перфекціонізм та ідеалізацію як форму уникнення болісних емоцій [14, с. 305]. Особистості з високою LFT не можуть терпіти дискомфорту недовіри або можливої критики. Замість того щоб протистояти реальним викликам, вони створюють відредаговану ідеальність у мережі, яка вимагає менших зусиль і забезпечує швидке, хоч і неавтентичне, відчуття контролю та успіху. Це є формою короткострокового копінгу, який у довгостроковій перспективі лише посилює нездатність справлятися з реальністю.

Психологічні рекомендації. Корекція цифрової неавтентичності та залежності вимагає застосування методів, що ґрунтуються на РЕПТ та КПТ.

1. Когнітивна реструктуризація. Мета – трансформувати абсолютні вимоги в раціональні бажання.

– Оспорювання «Повинен»: використання Сократичного діалогу для оспорювання ірраціональної вимоги до схвалення. Запитання: «Де доказ того, що ти повинен бути схваленим кожною людиною в мережі?», «Яка катастрофа станеться, якщо твій пост отримає нуль лайків?» Мета – змінити думку з «Я повинен» на «Я б хотів бути схваленим, але якщо ні – це неприємно, але не жахливо» [13, с. 145].

– Декатастрофізація цифрового провалу: систематичне зниження емоційної інтенсивності, пов'язаної із «цифровими провалами» (наприклад, невдалий пост, публічна критика). Клієнт вчиться оцінювати наслідки не на 100%, а на реалістичному рівні (наприклад, «Незручність» замість «Жах»).

2. Емоційно-поведінкові втручання. Мета – підвищити фрустраційну толерантність (LFT) та від'єднати самооцінку від зовнішньої валідації.

– Поведінкові домашні завдання для заохочення до свідомого виконання дій, які викликають дискомфорт, але не є небезпечними (за А. Еллісом). Наприклад: «Публікація недосконалого селфі без фільтрів» або «Публікація думки, яка може викликати незгоду». Це емпірично доводить, що дискомфорт можна витримати, а світ не зруйнується [13, с. 160].

– Практика самоприйняття: клієнт вчиться приймати себе цілком, незалежно від результатів чи зовнішньої оцінки (лайків). Терапевт допомагає відокремити оцінку поведінки («Цей пост був невдалим») від оцінки особистості («Я невдаха»).

3. Розвиток цифрової гнучкості. Впровадження «автентичного контенту»: заохочення до публікації контенту, що відображає внутрішні цінності та справжні інтереси, а не очікування аудиторії. Це переводить фокус мотивації із залежності від зовнішнього підтвердження на внутрішнє задоволення.

Ці терапевтичні стратегії забезпечують не лише поведінкову зміну, а й глибинну когнітивну перебудову, що є необхідною умовою для формування автономної та стійкої ідентичності в умовах постійного цифрового тиску.

Література:

1. Turkle S. Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet. New York : Simon and Schuster, 1995. P. 115.
2. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. New York : Anchor Books, 1959. P. 49.
3. Zhao S. The digital self: Notes on the anthropology of virtual bodies. In: Identity and the Internet. London : Palgrave Macmillan, 2005. P. 301–311. P. 305.
4. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. P. 250.
5. Chou H. T. G., Edge N. “They are happier and have better lives than I do”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2012. Vol. 15, No. 2. P. 117–121. P. 195.
6. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2011. P. 158.
7. Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford : Stanford University Press, 1991. P. 89.
8. Волинець В. Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. Вісник Національної академії яскравих кадрів культури та мистецтва. Вип. 2. С. 31–36.
9. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2023. 336 с. ISBN 978-966-2229-55-4.
10. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник / за ред. С. Д. Максименка. Київ : КММ, 2007. 296 с. ISBN 978-966-96599-7-4.

11. Лісовенко А. Ф., Карасені О. В. Ідентичність особистості у кіберпросторі. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 21 черв. 2024 р.). Одеса, 2024. С. 104–108. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814d-d5ebf3604b2e/content>
12. Лісовенко А. Ф. «Кіберособистість» як можлива модель ідентичності сучасної молоді. Трансформація українського суспільства в цифрову еру : матер. II всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 23 берез. 2023 р.). Одеса : Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», 2023. С. 196–200. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/24409>
13. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. 2nd ed. New York : Springer Publishing Company, 1997. P. 119, 145, 160.
14. Shafran R., Mansell W. Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. Clinical Psychology Review. 2001. Vol. 21, No. 6. P. 305.

References:

1. Turkle, S. (1995). Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet. Simon and Schuster.
2. Goffman, E. (1959). The Presentation of Self in Everyday Life. Anchor Books.
3. Zhao, S. (2005). The digital self: Notes on the anthropology of virtual bodies. In Identity and the Internet (pp. 301–311). Palgrave Macmillan.
4. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company.
5. Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and have better lives than I do": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(2), 117–121.
6. Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books.
7. Giddens, A. (1991). Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Stanford University Press.
8. Volynets, V. (n.d.). Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі [Personality identity and specifics of its self-presentation in the virtual communicative space]. Visnyk Natsionalnoi akademii yaskravnykh kadriv kultury ta mystyky – Bulletin of the National Academy of Bright Personnel of Culture and Mysticism, 2, 31–36. [in Ukrainian].
9. Tytarenko, T. M. (2023). Suchasna psykholohiia osobystosti [Modern Psychology of Personality]. Karavela. [in Ukrainian].
10. Maksymenko, S. D., Maksymenko, K. S., & Papucha, M. V. (2007). Psykholohiia osobystosti [Personality Psychology] (S. D. Maksymenko, Ed.). KMM. [in Ukrainian].
11. Lisovenko, A. F., & Karaseni, O. V. (2024). Ідентичність особистості у кіберпросторі [Personality identity in cyberspace]. In Osobystist ta suspilstvo v tsyfrovu eru: psykholohichni vymir – Personality and society in the digital era: psychological dimension (pp. 104–108). (Conference proceedings, Odessa, June 21, 2024). Retrieved from: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814d-d5ebf3604b2e/content> [in Ukrainian].
12. Lisovenko, A. F. (2023). "Кіберособистість" як можлива модель ідентичності сучасної молоді ["Cyberpersonality" as a possible model of identity of modern youth]. In Transformatsiia ukrainskoho suspilstva v tsyfrovu eru – Transformation of Ukrainian Society in the Digital Era (pp. 196–200). National University "Odessa Law Academy". Retrieved from: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/24409> [in Ukrainian].
13. Ellis, A., & Dryden, W. (1997). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy (2nd ed.). Springer Publishing Company.
14. Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. Clinical Psychology Review, 21(6), 879–906.

Стаття надійшла до редакції 15.10.2025
Статтю прийнято до публікації 06.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025