

**Мещеряков Д.С.**  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
лабораторія кіберпсихології  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

### **Дисбаланси та інші розлади суб'єктності у віртуальному просторі**

**Анотація.** Описано концепт дисбалансів та розладів суб'єктності та дано відповідне визначення. Наведено особливості суб'єктних дисбалансів та розладів у віртуальному просторі, а також визначено основні аспекти цього процесу.

**Ключові слова:** суб'єктність, баланс суб'єктності, дисбаланс суб'єктності, віртуальний простір, розлад суб'єктності.

**Meshcheriakov Dmytro**  
PhD in Psychology  
Senior Researcher  
Laboratory of Cyberpsychology  
G.S. Kostiuk Institute of Psychology  
of the NAES of Ukraine  
meoldom@gmail.com  
ORCID ID 0000-0001-6831-8654

### **Disbalances and other disorders of subjectness in virtual space**

**Abstract:** The concept of disbalances and disorders of subjectness is described, and a corresponding definition is given. The features of subjectness disbalances and disorders in virtual space are presented, and the main aspects of this process are identified.

**Keywords:** subjectness, balance, balance of subjectness, disbalance of subjectness, virtual space, disorder of subjectness.

Швидке зростання віртуального простору та його глибока інтеграція у повсякденне життя ставить перед науковою спільнотою низку актуальних питань, пов'язаних із трансформацією та потенційними дисбалансами індивідуальної психологічної суб'єктності. Цифрове середовище впливає на формування суб'єкта, його ідентичності, самосприйняття, особливості соціальної поведінки, а також на конкретну суб'єктну активність, в залежності від його сили впливу та якості взаємодії. У зв'язку з цим виникає необхідність наукового осмислення природи, проявів та наслідків дисбалансів і розладів індивідуальної суб'єктності у віртуальному просторі.

Наше бачення балансу суб'єктності - це оптимальний стан суб'єкта для реалізації ним власної суб'єктності внаслідок гармонії між різними компонентами та механізмами суб'єктності.

Виходячи з цього, дисбаланс суб'єктності - стан індивіда різної сили та природи, що характеризується порушенням гармонії та узгодженості між різними компонентами (такими як самосвідомість, саморегуляція, активність, ціннісно-смилова сфера, відповідальність тощо) та механізмами його суб'єктності. Цей стан не є оптимальним і перешкоджає або ускладнює ефективну реалізацію індивідом власної суб'єктності як здатності бути суб'єктом активним, автономним та відповідальним суб'єктом свого життя та діяльності.

Іншими словами, якщо баланс – це злагоджена робота всіх складових суб'єктності, яка дозволяє людині повноцінно проявляти себе, то дисбаланс – це розладнаність, неузгодженість або конфлікт між цими складовими, що обмежує або деформує можливості самореалізації та ефективного функціонування індивіда як суб'єкта.

Можна припустити, що розлад суб'єктності – стан індивіда або психічний процес, що характеризується стійким та значним порушенням або дезорганізацією функціонування компонентів та механізмів його суб'єктності. На відміну від тимчасового дисбалансу, розлад суб'єктності є більш вираженим, може мати патологічний характер і суттєво обмежує або унеможливорює ефективну реалізацію індивідом власної суб'єктності, призводячи до виражених труднощів у самоусвідомленні, саморегуляції, здійсненні вибору, прийнятті відповідальності та активній взаємодії зі світом (як реальним, так і віртуальним). Таким чином, розлад суб'єктності можна розглядати як глибокий ступінь дисбалансу суб'єктності, що вимагає уваги та, можливо, професійної психологічної допомоги. Це не просто тимчасове хитання рівноваги, а більш серйозна деформація внутрішньої організації індивіда як суб'єкта. Питання, пов'язані з розладами суб'єктності в наш час часто з'являються в зв'язку з посттравматичними станами.

Наведемо приклади дисбалансів та розладів суб'єктності у віртуальному просторі.

Відчуження від тілесності. Надмірне фокусування на віртуальному тілі (аватарі) або ігнорування потреб фізичного тіла під час тривалого перебування онлайн може призвести до відчуження від власної фізичної оболонки – в «нормі» невід'ємної частини суб'єктності.

Віртуальна (цифрова) інконгруентність: невідповідність між віртуальною самопрезентацією та реальним самосприйняттям. Створення індивідом ідеалізованого образу онлайн, який відрізняється від того, яким він є насправді в реальному житті, що може призводити до внутрішнього конфлікту та низької самооцінки поза мережею. В світлі можливої появи ШІ-агентів та подальшим розвитком цього напряму цілком можлива в майбутньому і зворотна інконгруентність, коли вже реальний образ буде відрізнятися від цифрового, спричиняючи дискомфорт.

Дезінтеграція (розпорошення) суб'єктності - більш глибоке порушення цілісності суб'єктності, що характеризується розщепленням або втратою зв'язку між її окремими компонентами. Це стан, коли індивід не може сприймати себе як

єдине ціле, а його дії та переживання стають неузгодженими та фрагментованими. У віртуальному світі дезінтеграція суб'єктності може посилюватися через існування множинних, не пов'язаних між собою ідентичностей: використання різних нікнеймів, аватарів, моделей поведінки на різних платформах або в онлайн-іграх без усвідомлення їх зв'язку з єдиним "Я".

Дисоціативна суб'єктність. Порушення функцій інтеграції свідомості, пам'яті, ідентичності, емоцій, сприйняття, поведінки та відчуття себе тощо. У контексті віртуального простору це може стосуватися роз'єднання між реальним досвідом та віртуальним, відчуття "нереальності" віртуального світу або, навпаки, реального.

Множинна суб'єктність - формування альтер-особистостей у віртуальних світах, особливо в рольових онлайн-іграх, може спостерігатися розвиток відокремлених віртуальних суб'єктів, які мають власну "історію" та характеристики, не інтегровані з реальним "Я".

Делегована суб'єктність - це коли індивід (або аспекти його суб'єктності) нібито передає частину своїх суб'єктних функцій або прав на прийняття рішень іншій сутності. У віртуальному просторі це може стосуватися як інших користувачів, так і технологій (алгоритмів, штучного інтелекту тощо).

Дефіцит суб'єктності - стан, що характеризується значним зниженням або відсутністю проявів активної, самостійної, відповідальної позиції індивіда, реалізації власної волі, цілепокладання та досягнення цілей. Це не просто пасивність, а нездатність або небажання виступати як суб'єкт власної діяльності та життя. У віртуальному просторі це може проявлятися як надмірна реактивність на зовнішні стимули. Наприклад, надмірна реактивність на контент - миттєва емоційна реакція на інформацію, новини, коментарі без критичного осмислення та власної оцінки; відсутність власної ініціативи - переважно споживацька поведінка (скролінг стрічки, пасивний перегляд контенту) без спроб створення власного контенту, ініціювання обговорень чи проєктів; домінація "ефекту бульбашки" - пасивне сприйняття інформації, яку пропонують алгоритми, що обмежує кругозір та критичне мислення.

Гіперсуб'єктність – це надмірно виражена, інтенсивна або патологічна форма прояву індивідуальної суб'єктності, що характеризується гіпертрофованим прагненням до активності, контролю, домінування, самоствердження та нав'язування власної волі чи бачення ситуації, часто без належного врахування об'єктивних обставин або позицій інших суб'єктів. Це стан, коли індивід демонструє надмірну наполегливість або навіть агресивність у реалізації своїх цілей та бажань, прагнучи бути визначальним фактором у будь-якій ситуації. На відміну від здорової суб'єктності, яка передбачає баланс, гіперсуб'єктність схиляється до жорсткого домінування та може призводити до конфліктів, соціальної дезадаптації та ігнорування потреб інших. У віртуальному просторі це часто пов'язано з агресивними формами самоствердження, агресивним відстоюванням своєї позиції в дискусіях, ігнорування аргументів співрозмовників, перехід на особистості, спробами контролювати дії інших

користувачів, їхню думку, реакції на власний контент, агресивною самопрезентацією. Також типовими проявами є явища тролінгу та кібербулінгу-навмисне провокування конфліктів, образи інших користувачів з метою самоствердження та відчуття влади.

Регрес суб'єктності - процес або стан, коли індивід втрачає раніше набуті якості та характеристики суб'єктності, зв'язки між різними компонентами та механізмами суб'єктності, та відбувається повернення до більш простих, реактивних форм поведінки. Це може бути пов'язано з тривалим перебуванням у віртуальному просторі, що не стимулює розвиток складних суб'єктних функцій. Регрес суб'єктності під впливом віртуального простору може включати: зниження критичного мислення - схильність сприймати інформацію без перевірки, піддаватися впливу фейків та маніпуляцій; втрата навичок саморегуляції та планування - труднощі з організацією свого часу, встановленням цілей та їх досягненням як у віртуальності, так і за його межами; зменшення активності та ініціативності у реальному житті - пасивне проведення часу онлайн замість активної діяльності, навчання, творчості у фізичному світі.

Суб'єктна залежність (включно з созалежністю у віртуальному контексті) - стан, коли реалізація суб'єктності індивіда надмірно залежить від інших суб'єкта(ів) (її суб'єктного поля), її оцінок, схвалення чи присутності. У віртуальному просторі це поняття може бути розширене до залежності від "суб'єктності" (впливу, уваги, цілей) інших користувачів, груп або навіть віртуальних персонажів. Созалежність у цьому контексті – це взаємозалежні, часто деструктивні відносини у віртуальному просторі, де суб'єктність одного або обох учасників порушена через цю залежність. Приклади: залежність від схвалення у соціальних мережах - потреба у постійних лайках, коментарях, підписниках як підтвердженні власної цінності та значущості, власного вибору, обраних цілей тощо; залежність від уваги певної віртуальної аудиторії - постійне прагнення привернути увагу, викликати реакцію у фоловерів або учасників віртуальної спільноти; ідентифікація з віртуальними лідерами або інфлюенсерами: наслідування їхньої думки, поведінки, стилю життя, що може призводити до втрати власної унікальності та автономії, запозичення їх життєвих цілей, часткове «проживання» їхнього життя; залежність від віртуального "рятівника" або "ментора" - пошук у віртуальному просторі особи, яка візьме на себе відповідальність за прийняття рішень або вирішення проблем, уникаючи власної активності.

В контексті цієї теми, але не як розлад, а скоріше як механізм, цікавою є суб'єктна проєкція - це психологічний механізм несвідомого приписування або перенесення індивідом власних характеристик суб'єктності (таких як ступінь самостійності, унікальності, самодостатності, готовності до дії, зрілості тощо) на інших людей, об'єкти, ситуації або явища у реальному чи віртуальному світі. Іншими словами, це коли людина, можливо, не до кінця усвідомлюючи власні суб'єктні якості або проблеми з ними, "бачить" їх у зовнішньому світі. Наприклад, особа з дефіцитом власної самостійності може вважати інших людей надмірно

залежними, або ж проєктувати своє прагнення до унікальності на віртуальних персонажів чи дії інших користувачів у мережі.

Ці розлади та дисбаланси індивідуальної психологічної суб'єктності у віртуальному просторі часто взаємопов'язані та можуть посилювати один одного. Їх вивчення є важливим кроком до розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я та сприяння гармонійному розвитку особистості в умовах стрімкої цифровізації суспільства, а також в умовах суспільних потрясінь та невизначеності, особливо під час війни.

Таким чином, дослідження дисбалансів та розладів індивідуальної суб'єктності у віртуальному просторі є критично важливим для розуміння викликів, які несе цифрова епоха для сталого суб'єктного розвитку індивідів, психічного здоров'я та благополуччя людини та суспільства. Системний аналіз цієї проблеми та розробка ефективних методів профілактики і корекції є запорукою збереження цілісності та гармонійного розвитку суб'єктності в умовах гібридної реальності, де межі між фізичним та віртуальним світами стають все більш розмитими. Це вимагає спільних зусиль науковців, практикуючих психологів, педагогів та фахівців з інформаційних технологій.

*Перспективними є подальші дослідження дисбалансів та розладів суб'єктності, а також технологій з їх профілактики та балансування. Становлять інтерес взаємозв'язки таких індивідуальних дисбалансів з різними суспільними явищами та феноменами, колективною суб'єктністю.*

### **Список використаних джерел**

1. Мещеряков Д.С. Розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2019. 261 с.
2. Проєктування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України : монографія / М.Л. Смульсон, П.П. Дітюк, М.М. Назар, Д.С. Мещеряков, О.В. Зінченко, Д.Ю. Старков [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. К., 2024. 217 с.
3. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М.Л. Смульсон, П.П. Дітюк, І.Г. Коваленко-Кобилянська, Д.С. Мещеряков, М.М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. К., 2021. 280 с.
4. Смульсон М.Л., Мещеряков Д.С. Суб'єкт і суб'єктність у зарубіжній психології: нюанси термінології та перекладу. Технології розвитку інтелекту. 2021. Т.5, 1 (29). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2021.5.1.9>
5. Meshcheriakov D.S. The balance of subjectness in virtual space. II Всеукраїнська науково-практична конференція «Кіберпсихологія в інформаційному суспільстві: підтримка, навчання, розвиток». (15 жовтня - 15 листопада 2024 року). м. Київ, 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742781>
6. Panok B., Shevchenko A., Nazar M., Starkov D., Meshcheriakov D., Shevtsov A. Methodological principles of educational and psychological chatbot

- development. *Information Technologies and Learning Tools*. 2025. T.106, 2. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v106i2.5872>
7. Rachmad Y. E. Psychological Optimization Theory. *Huelva Descubridor Publicaciones Internacionales, Edición Especial 2022*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.17605/osf.io/pvhef>
  8. Sternberg R. J. A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*. 1998. T.2, 4. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.4.347>
  9. Zajonc R. B. The Concepts of Balance, Congruity, and Dissonance. *The Public Opinion Quarterly*. 1960. T.24, 2. DOI: <https://doi.org/10.1086/266994>

**Залученість штучного інтелекту:** Gemini AI 2.5 використовувався для форматування списку літератури, пошуку та перекладу.