

ФЕНОМЕН ІДЕАЛУ В КОНТЕКСТІ КЛАСИЧНИХ ТЕОРІЙ ТА ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЙОГО ФОРМУВАННЯ

THE IDEAL PHENOMENON IN THE CONTEXT OF CLASSICAL THEORIES AND THE IMPACT OF THE DIGITAL ENVIRONMENT ON ITS SHAPING

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномена ідеалу як фундаментального психічного конструкту, що визначає архітектуру особистості, динаміку її розвитку та специфіку мотиваційної сфери. Дослідження базується на глибокій історико-психологічній реконструкції поняття, охоплюючи широкий спектр класичних підходів: від ортодоксального психоаналізу З. Фрейда (концепція «Ідеал-Я» як інстанція совісті в структурі Над-Я) та індивідуальної психології А. Адлера (теорія фікційного фіналізму та телеологічна природа психіки) до гуманістичних концепцій К. Роджерса (дихотомія «Я-реальне» – «Я-ідеальне») та логотерапії В. Франкла. Детально проаналізовано механізми інтерналізації зовнішніх соціальних вимог, які трансформуються у внутрішні регулятори поведінки, а також вплив рівня конгруентності особистості на її психічне здоров'я.

В роботі розкрито амбівалентну природу ідеалу: обґрунтовано, що він може виступати як потужним ресурсом психологічної стійкості, заповнюючи екзистенційний вакуум у кризових ситуаціях, так і джерелом дезадаптивного перфекціонізму, прокрастинації та невротизації. Особливу увагу приділено трансформації феномена ідеалу в умовах сучасного інформаційного суспільства та цифровізації комунікації. Висвітлено специфіку впливу соціальних мереж, які виступають глобальним «дзеркалом ідеалів», докорінно змінюючи механізми соціального порівняння.

Досліджено, як цифрова культура через алгоритмічну трансляцію нереалістичних, курованих образів успіху провокує виникнення «синдрому самозванця», фонові тривожності та розщеплення між віртуальним аватаром і реальним життям. Водночас виокремлено конструктивний потенціал цифрового середовища як простору для вікарного навчання, пошуку автентичних рольових моделей та формування спільнот, що базуються на спільних цінностях. Зроблено висновок про необхідність розвитку медіаграмотності та переходу від пасивного споживання нав'язаних стандартів до свідомого конструювання автентичних ціннісних орієнтирів як запоруки збереження психологічного благополуччя сучасної людини.

Ключові слова: психологічний ідеал, Ідеал-Я, саморегуляція, соціальні мережі, соці-

альне порівняння, перфекціонізм, самооцінка, психологічна стійкість.

The article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of the "ideal" phenomenon as a fundamental mental construct that determines personality architecture, development dynamics, and the specificity of the motivational sphere. The research relies on a deep historical-psychological reconstruction of the concept, covering a wide range of classical approaches: from Sigmund Freud's orthodox psychoanalysis (the "Ego Ideal" concept as a conscience instance within the Superego structure) and Alfred Adler's individual psychology (theory of fictional finalism and the teleological nature of the psyche) to Carl Rogers' humanistic concepts (the "Real Self" – "Ideal Self" dichotomy) and Viktor Frankl's logotherapy. The mechanisms of internalization of external social demands transforming into internal behavioral regulators are analyzed in detail, along with the impact of personality congruence levels on mental health. The paper reveals the ambivalent nature of the ideal: it is substantiated that it can act both as a powerful resource for psychological resilience, filling the existential vacuum in crisis situations, and as a source of maladaptive perfectionism, procrastination, and neuroticism. Particular attention is paid to the transformation of the ideal phenomenon in the context of the modern information society and digitalization of communication. The specific influence of social media, acting as a global "mirror of ideals" and fundamentally altering mechanisms of social comparison, is highlighted.

The study investigates how digital culture, through the algorithmic broadcasting of unrealistic, curated images of success, provokes the emergence of "imposter syndrome", background anxiety, and a split between the virtual avatar and real life. At the same time, the constructive potential of the digital environment is identified as a space for vicarious learning, the search for authentic role models, and the formation of communities based on shared values. It is concluded that developing media literacy and transitioning from passive consumption of imposed standards to the conscious construction of authentic value orientations is essential for maintaining the psychological well-being of the modern individual.

Key words: psychological ideal, Ego Ideal, self-regulation, social media, social comparison, perfectionism, self-esteem, resilience.

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.8>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Батюк О.Є.

аспірант кафедри психології
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0009-0005-2623-5582

Вступ. Поняття ідеалу є одним з наріжних каменів у розумінні психології особистості, її розвитку та мотиваційної сфери. Воно не обмежується лише сферою мрій чи абстрактних фантазій – це складний і багатовимірний психічний конструкт, що пронизує найглибші питання самосвідомості, ціннісних орієнтацій та пошуку

сенсу життя. Ідеал виступає своєрідним ментальним мостом між теперішнім станом особистості та її потенційним майбутнім, задаючи тим самим фундаментальний вектор для самовдосконалення.

У сучасному світі, насиченому агресивними та часто суперечливими образами успіху, досконало-

сті й матеріального благополуччя, аналіз внутрішніх ідеалів набуває особливої гостроти. Людина щодня опиняється перед викликом: сліпо наслідувати зовнішні, часто штучно сконструйовані стандарти, чи докладати зусиль для пошуку власних, автентичних орієнтирів. Саме тому дослідження природи ідеалу сьогодні – це не суто теоретичне завдання, а практична необхідність. Розуміння того, як формується і працює наш внутрішній компас, є ключем до збереження психічної стійкості та здатності людини до моральної саморегуляції у швидкозмінному світі.

Результат теоретичного аналізу проблеми.

Сам термін, що походить з грецької мови (ід. *ιδέα*, *idea*), як досконалий першообраз у психології набув іншого, глибоко суб'єктивного забарвлення. Психологічний ідеал – це не абстрактна досконалість, а внутрішній, особистісно значущий образ бажаного майбутнього, бажаного «Я» та бажаних відносин зі світом. Це потужний психічний механізм, що структурує досвід і спрямовує поведінку.

Ключовий внесок у розуміння ідеалу як регулятора поведінки зробив засновник психоаналізу Зигмунд Фройд [1]. Він ввів поняття «Ідеал-Я» (*Ego Ideal*) як важливу складову частину структури Над-Я (*Superego*). Ідеал-Я формується в ранньому дитинстві через ідентифікацію з батьками, вибираючи в себе їхні цінності, стандарти та уявлення про те, «яким належить бути». Саме тут ми вперше бачимо прямий зв'язок ідеалу з моральністю. За Фройдом, невідповідність реальних вчинків цьому внутрішньому ідеалу породжує почуття провини, яке, в свою чергу, виступає потужним, хоча часто й невротичним, механізмом саморегуляції та морального контролю.

Також варто виділити погляд засновника індивідуальної психології Альфреда Адлера [2], для якого поняття ідеалу було не просто частиною структури особистості, а її центральним рушієм. Адлер ввів революційне для свого часу поняття фікційного фіналізму. Згідно з ним, психологічне життя людини визначається не лише травмами минулого, як вважав Фройд, але й метою, яку вона ставить перед собою у майбутньому. Ця мета – ідеал досконалості або переваги – може бути недосяжною фікцією, але вона є абсолютно реальною силою, що структурує нашу поведінку «тут і зараз».

Адлер стверджував, що фундаментальним мотивом людської діяльності є рух від відчуття неповноцінності до розуміння переваги та досконалості. У цьому контексті ідеал виконує компенсаторну функцію: він виникає як відповідь на усвідомлення власної слабкості чи недосконалості. Якщо цей рух спрямований на соціально корисні цілі, формується здорова особистість. Якщо ж ідеал стає егоцентричним засобом домінування над іншими, це веде до формування невротичного характеру.

Інший, не менш важливий погляд запропонувала гуманістична психологія, зокрема Карл Роджерс [3]. Він розглядав особистість через

призму взаємодії двох ключових структур: «Я-реального» та «Я-ідеального». «Я-ідеальне», за Роджерсом, – це образ, що містить усі ті якості, які людина хотіла б мати. Саме розбіжність, між цими двома «Я» є головним джерелом мотивації до особистісного зростання та самовдосконалення. Водночас Роджерс застерігав: якщо «Я-ідеальне» сформоване не автентично, а під тиском «умов позитивної уваги» (тобто «мене будуть любити, якщо я буду...»), такий ідеал стає чужорідним і призводить не до розвитку, а до внутрішнього конфлікту та невротизації.

Таким чином, вже на рівні класичних теорій ми бачимо, що ідеал – це не просто статична картинка. Це динамічна структура, що виконує життєво важливі функції: задає вектор розвитку, спонукає до дії та слугує внутрішнім критерієм для самооцінки.

Однак ідеали особистості можуть мати різний зміст: від гедоністичних чи матеріальних до професійних чи естетичних. Для нашого дослідження принципове значення має виокремлення морального ідеалу як уявлення про моральну досконалість. На вищому ж рівні узагальнення ми говоримо про духовний ідеал, який інтегрує в собі найвищі ціннісні та смислові орієнтири особистості.

Тепер, визначивши ідеал як ключовий ціннісно-смисловий конструкт, ми маємо дослідити його генезис та механізми впливу. Ідеал не є вродженим – він є продуктом складного процесу розвитку особистості, що проходить декілька критичних етапів.

Все починається у ранньому дитинстві через механізм ідентифікації з батьківськими фігурами. Дитина не просто засвоює заборони, формуючи «Совість» як частину Над-Я, але й активно запам'ятовує ті образи, які батьки транслиють як бажані. Так закладаються первинні, часто неусвідомлені, основи Ідеал-Я. На цьому етапі ідеали часто є відображенням «умов позитивної уваги», про які говорив Роджерс: дитина прагне відповісти образу, який гарантує їй любов та схвалення.

Однак найважливіший етап для формування усвідомлених ідеалів – це підлітковий та юнацький вік. В цей час, у процесі болісного, але необхідного пошуку ідентичності відбувається переоцінка батьківських настанов. Підліток активно шукає власні відповіді на екзистенційні питання. Саме тут відбувається свідомий вибір або конструювання власних моральних та, у вищому прояві, духовних ідеалів. Вони можуть базуватися на образах референтних героїв, культурних візирів або релігійних постатях, але тепер вони обираються самою особистістю як власний орієнтир.

Сформувавшись, ідеал починає виконувати свою ключову функцію – регулятора самооцінки. Психологічно самооцінка є не чим іншим, як індикатором «відстані» між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Чим більший цей розрив, тим сильніші внутрішня напруга та невдоволення собою. Особливо корисною є теорія самоневідповідності Е.Т. Хіггінса [4], який виділив не лише «Ідеальне

Я» – ким я хочу бути, але й «Належне Я» (Ought Self) – ким я *повинен* бути згідно з моїми обов'язками та моральними нормами.

Саме невідповідність «Я-реального» «Я-належного» породжує емоції тривоги – провини та сором, які є найпотужнішими сигналами системи моральної саморегуляції. Якщо ж ідеал (чи то ідеальне «Я», чи то належне «Я») є неадекватно високим, нереалістичним, то він перетворюється з «маяка» на «тирана». Тут вкрай важливо провести чітку лінію між здоровим прагненням до ідеалу та деструктивним перфекціонізмом, який став справжньою епідемією сучасності. Сучасна клінічна психологія розрізняє адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм.

Адаптивний перфекціоніст фокусується на прагненні до успіху. Для нього ідеал – це вектор руху, а високі стандарти є джерелом азарту та задоволення від майстерності. Помилка для такої людини – це лише зворотний зв'язок, сигнал, що потребує корекції дій, але не руйнує самооцінку.

Натомість невротичний перфекціоніст керується не бажанням досягти успіху, а паралізуючим страхом невдачі. Його ідеал є ригідним і караючим. Внутрішня логіка такої особистості будується на хибному переконанні: «Я вартий любові та поваги лише тоді, коли я ідеальний». Найменше відхилення від стандарту сприймається не як ситуативна невдача, а як доказ власної тотальної дефектності. Саме в цій точці ідеал перестає бути ресурсом і стає інструментом самокатування, що призводить до прокрастинації, хронічної тривоги та емоційного вигорання через страх зробити щось неідеально. Людина стає заручником власного образу, не дозволяючи собі бути живою, а отже – недосконалою.

Такий патологічний ідеал неминуче веде до низької самооцінки, хронічного незадоволення та, зрештою, до вигорання. Особистість опиняється в постійній гонитві, де будь-яке досягнення знецінюється, бо воно ніколи не дорівнює досконалому образу.

Водночас здоровий ідеал – автентичний, тобто справді свій, усвідомлений та гнучкий, – є найпотужнішим джерелом розвитку. Він мотивує, надає енергії для самовдосконалення, але при цьому допускає право на помилку. Він слугує дороговказом, що визначає довгостроковий життєвий шлях. Наявність чіткого духовного ідеалу, як зазначав В. Франкл [5], надає життю сенсу, що є особливо важливим у кризових ситуаціях. Людина, яка знає, заради чого вона живе, здатна витримувати будь-які випробування, зберігаючи внутрішню цілісність та моральну стійкість. Її вчинки регулюються не стільки страхом покарання чи соромом, скільки прагненням відповідати своєму внутрішньому духовному взірцю.

Проте саме цей механізм формування ідеалу сьогодні опинився під найбільшим тиском. Його трансформація є однією з найбільш значущих змін у психології особистості ХХІ століття. Якщо в класичних теоріях ідеал кристалізувався

повільно, переважно в інтимному просторі діалогу з батьками, вчителями та безпосереднім оточенням, то сьогодні цей процес набув принципово іншого характеру. Ми живемо в епоху, де ідеали транслюються – масово, візуально і безперервно. Головним викликом сучасності став феномен соціальних мереж, які перетворились на глобальну виставку ідеалів. Це явище має двоїсту природу: воно здатне як деструктивно викривляти самосприйняття, так і слугувати потужним конструктивним ресурсом для розвитку.

Негативний аспект цього впливу, який наразі є домінуючим у клінічній практиці та суспільній дискусії, пов'язаний з психологією соціального порівняння. Платформи, такі як Instagram, за своєю природою стимулюють безперервний потік візуальної інформації. Однак цей потік не є відображенням реальності – це калейдоскоп курованих, ретельно відредагованих та часто штучно створених образів «ідеального» життя, тіла, стосунків чи професійного успіху.

Психологічна небезпека полягає в тому, що людська свідомість погано пристосована до розрізнення реального образу та його цифрової репрезентації на емоційному рівні. Ми сприймаємо ці найкращі моменти чужого життя як норму, як повсякденну реальність інших. Це автоматично піднімає планку власного «Я-ідеального» до абсолютно недосяжної висоти. Виникає ефект, який можна описати як «порівняння своїх залаштунків з чужою сценою». Людина, знаючи про свої буденні проблеми, втому та недосконалість, зіставляє їх з глянцевою картинкою чужого успіху.

У цифрову епоху розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» перетворюється на прірву. Наслідками стають хронічна фонові тривога, відчуття власної неповноцінності, розвиток перфекціонізму та синдрому самозванця, коли власні досягнення здаються мізерними на тлі вірусного успіху інших.

Водночас було б помилкою демонізувати сам інструмент. Соціальні мережі володіють потужним позитивним потенціалом, який часто залишається в тіні. Той самий механізм, що слугує пасткою для порівняння, за умови свідомого використання та зміни фокусу уваги трансформується у ресурс для натхнення та навчання через спостереження. Ключ лежить у переході від пасивного, некритичного споживання контенту до активного формування свого інформаційного простору.

Людина має здатність вибирати і може свідомо вилучити зі свого поля зору тригерний контент, що викликає заздрість, натомість оточивши себе здоровими рольовими моделями. Це люди, які використовують цифрові платформи не для демонстрації «ідеального результату», а для трансляції «чесного процесу». Спостереження за тим, як інші долають труднощі, помиляються, вчаться новому, відновлюються після поразок, має величезний терапевтичний ефект.

Більш того, соціальні мережі дозволяють долати ізоляцію, допомагаючи знаходити спіль-

ноти, об'єднані конструктивними ідеалами та цінностями – науковими, творчими, волонтерськими чи екологічними. У такому середовищі «ідеал» перестає бути інструментом конкуренції та самокритики. Він стає предметом колективної підтримки, спільним орієнтиром, до якого рухаються разом. Таким чином, цифрове середовище перетворюється з токсичної арени боротьби за схвалення на простір для зміцнення власної системи цінностей та пошуку однодумців.

Висновки. Феномен ідеалу в психології постає як фундаментальна і водночас глибоко двоїста структура особистості, що виходить далеко за межі звичайних мрій чи фантазій. Це складний психічний конструкт, який інтегрує в собі несвідомі ідентифікації раннього дитинства та усвідомлені прагнення до самореалізації у дорослому віці. Як ми з'ясували, ідеал – це вектор руху від відчуття неповноцінності до переваги, що запускає механізми саморегуляції через постійне зіставлення «Я-реального» з «Я-ідеальним». Без цього внутрішнього напруження розвиток особистості був би неможливим.

Як показав наш аналіз, ідеал може бути як найпотужнішим джерелом психологічної стійкості та сенсу життя, так і, за умов ригідності та нереалістичності, причиною тяжкої невротизації та перфекціонізму. У сучасному світі головною ареною цієї боротьби стали соціальні мережі. Вони виявили свій деструктивний потенціал, створюючи культуру нескінченного соціального порівняння з нереалістичними образами, що призводить до падіння самооцінки та тривожності.

Проте демонізація цифрового середовища є контрпродуктивною. Той самий інструмент за умови

свідомого використання може слугувати джерелом натхнення, майданчиком для пошуку автентичних рольових моделей та спільнот однодумців.

Таким чином, у XXI столітті психологічне благополуччя особистості залежить не від відмови від ідеалів, а від здатності перебрати на себе авторство у їх створенні. Ключовим завданням стає перехід від пасивного споживання нав'язаних ззовні образів успіху до активної творчості власного життєвого проєкту. Зріла особистість – це та, що здатна відкинути нав'язані орієнтири і свідомо обирати ті ідеали, які не спустошують, а натомість надають життю справжньої, власної суті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фройд З. Я та Воно: хрестоматія / за ред. Л.В. Губерського. Київ: Знання, 2009. С. 293–302.
2. Adler A. The Practice and Theory of Individual Psychology / translated by P. Radin / edited by C.K. Ogden. London, 1955. P. 369.
3. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
4. Higgins E.T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*. 1987. Vol. 94 (3). P. 319–340. DOI: 10.1037/0033-295X.94.3.319.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2024. 160 с.

Стаття надійшла у редакцію: 02.11.2025

Стаття прийнята: 18.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025