

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему «Особливості чоловічої ідентичності у часи
цифровізації та змін»

здобувач Сергія Куліди

_____ (підпис)

Наукова керівниця: к.психол.н., доц. Людмила Музичко

_____ (підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри:
д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

_____ (підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧОЛОВІЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ	11
	1.1. Психоаналітичні концепції чоловічої ідентичності.	11
	1.2. Сучасні дослідження трансформації чоловічої ідентичності.	15
	1.3. Соціокультурний та екзистенційний контекст маскулінності.	26
	Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2	РОЗРОБКА ОПИТУВАЛЬНИКА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІДЖИТАЛЬНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ	26
	2.1. Концептуалізація конструкту діджитального егоцентризму	26
	2.2. Процедура розробки та перевірки психометричних показників структурно-функціональних аспектів діджитального егоцентризму.	32
	Висновки до другого розділу	48
РОЗДІЛ 3	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІЧОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ	51
	3.1 Методика та вибірка емпіричного дослідження	51
	3.2. Аналіз отриманих результатів.	66

3.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки чоловіків в умовах цифровізації	92
Висновки до третього розділу	98
ВИСНОВКИ	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	107
ДОДАТКИ	114

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах стрімкої цифровізації суспільства відбуваються фундаментальні зміни у формуванні, сприйнятті та вираженні особистісної ідентичності, особливо серед чоловіків. Цифрові технології створюють безпрецедентні форми соціалізації, комунікації та самовираження, що суттєво впливає на традиційні уявлення про маскуліність та чоловічу роль у сучасному суспільстві [1]. Трансформація соціальних інститутів, економічні зміни та глобалізаційні процеси в поєднанні з технологічною революцією формують принципово нові умови для конструювання чоловічої ідентичності.

Психоаналітичні концепції ідентичності, представлені в роботах З. Фрейда [2], Ж. Лакана [3], О. Кернберга [4] та Х. Кохута [5], традиційно розглядали формування чоловічої ідентичності крізь призму едіпальної динаміки, символічного порядку, нарцисичних структур та селф-об'єктних відносин. Проте ці класичні моделі потребують переосмислення в контексті цифрової реальності, де традиційні механізми соціалізації та ідентифікації зазнають суттєвих змін.

Сучасні дослідники, зокрема Ш. Теркл [6], Н. Карр [7] та Дж. Твенге [8], звертають увагу на психологічні наслідки цифрової трансформації, однак комплексне вивчення специфічних змін чоловічої ідентичності під впливом цифровізації залишається недостатньо розробленим, особливо в українському контексті [9]. Існує значна прогалина у розумінні того, як різні вікові групи чоловіків адаптуються до цифрового середовища та інтегрують його у структуру своєї ідентичності.

Особливу увагу привертає феномен, який можна визначити як «діджитальний егоцентризм» - нова форма нарцисичної організації особистості, що характеризується глибинною трансформацією психічної структури під впливом цифрового середовища. Цей феномен проявляється через формування особливої форми адаптації, де цифровий простір стає первинним полем для конструювання та підтримки ідентичності, що

призводить до розщеплення психічного досвіду на реальний та цифровий компоненти [10].

Актуальність дослідження посилюється зростанням проблем психічного здоров'я, пов'язаних із інтенсивним використанням цифрових технологій: тривожних та депресивних розладів, порушень самооцінки, труднощів у формуванні та підтримці реальних міжособистісних стосунків [11]. У контексті українських реалій важливо враховувати специфіку соціокультурних трансформацій, динаміку економічних процесів та особливості цифровізації, що створюють унікальні умови для формування чоловічої ідентичності.

Інтеграція психоаналітичного, екзистенційного та соціокультурного підходів дозволяє комплексно дослідити ці зміни, враховуючи як глибинні психічні процеси, так і соціальні фактори впливу цифрового середовища. Це створює основу для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки чоловіків різних вікових категорій в умовах стрімких технологічних змін.

Мета і завдання дослідження.

Мета дослідження:

Дослідити особливості чоловічої ідентичності та її трансформацію в цифрову епоху

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз психоаналітичних, екзистенційних та соціокультурних концепцій ідентичності в контексті цифрової епохи.
2. Дослідити феномен «діджитального егоцентризму» як специфічної форми нарцисичної організації особистості.
3. Розробити авторський опитувальник для оцінки проявів діджитального егоцентризму.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей трансформації чоловічої ідентичності в цифрову епоху з урахуванням вікових особливостей.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки чоловіків різних вікових груп в умовах цифровізації.

Об'єкт та предмет дослідження.

Об'єкт дослідження: ідентичність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: чоловіча ідентичність в умовах цифровізації суспільства.

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1 (H1): Вікові відмінності у вираженості діджитального егоцентризму

- H1a: Молодші вікові групи (18–25 та 26–35 років) характеризуються вищим загальним рівнем діджитального егоцентризму порівняно зі старшими віковими групами.
- H1b: Структурний компонент (С) буде більш вираженим у групах 18–25 і 26–35 років, тоді як Функціональний компонент (Ф) — у групах 36–45 і 46–60 років.

Гіпотеза 2 (H2): Зв'язок діджитального егоцентризму з нарцисичними рисами особистості

- H2a: Загальний рівень діджитального егоцентризму позитивно корелює з показниками нарцисизму за шкалою NPI-14.
- H2b: Сила кореляції між нарцисизмом і діджитальним егоцентризмом буде вищою у молодших вікових групах.

Гіпотеза 3 (H3): Цифрова активність як предиктор діджитального егоцентризму

- H3a: Тривалість перебування в цифровому просторі позитивно корелює з рівнем діджитального егоцентризму.
- H3b: Найвищі показники діджитального егоцентризму будуть характерні для осіб, які проводять онлайн понад 6 годин на добу.

Гіпотеза 4 (H4): Взаємозв'язок діджитального егоцентризму зі стилями прив'язаності

- H4a: Високий рівень тривожної прив'язаності за опитувальником ECR позитивно корелює з Функціональним компонентом (Ф).

- H4b: Високий рівень унікальної прив'язаності позитивно пов'язаний зі Структурним компонентом (С).

Гіпотеза 5 (H5): Вплив діджитального егоцентризму на психологічне благополуччя

- H5a: Високі показники діджитального егоцентризму пов'язані зі зниженим суб'єктивним благополуччям за шкалою BBC-SWB.
- H5b: Структурний компонент (С) є сильнішим негативним предиктором психологічного благополуччя, ніж Функціональний (Ф).

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнюючих методів, що забезпечують можливість всебічного вивчення трансформації чоловічої ідентичності в умовах цифровізації: *теоретичні*: аналіз та синтез наукової літератури з проблематики чоловічої ідентичності, психоаналітичних, екзистенційних та соціокультурних концепцій особистості; метод теоретичного моделювання для концептуалізації феномену діджитального егоцентризму; порівняльний аналіз класичних та сучасних підходів до розуміння трансформацій ідентичності; *емпіричні*: психодіагностичне обстеження з використанням стандартизованих методик та авторського опитувальника: Шкала інтернет-залежності (CIAS) С.Х. Ченга для оцінки рівня інтернет-залежності та патернів цифрової поведінки; Опитувальник нарцисичних рис особистості, коротка версія (NPI-14) Д. Амес, П. Роз, К.П. Андерсон для виявлення нарцисичних компонентів особистості; Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) А.С. Зігмунд, Р.П. Снайт для оцінки емоційних наслідків цифрової трансформації; опитувальник «Досвід близьких стосунків» (адаптована українська версія К. Бреннан, К. Кларк, П. Шейвер, 1998; адаптація: М. Казанжи, Ю. Вторнікова, 2022) для вивчення патернів прив'язаності та якості близьких стосунків; «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай, М. Кіндерман, адаптація Л.М. Карамушки,

К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) для оцінки загального рівня психологічного благополуччя; авторський опитувальник «Структурно-функціональний опитувальник діджитального егоцентризму» (СФОДЕ) С. Куліди, Л. Музичко для виявлення особливостей трансформації ідентичності під впливом цифрового середовища; *математико-статистичні*: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками цифрової активності, діджитального егоцентризму та психологічного благополуччя; факторний аналіз для визначення структури феномену Діджитального Егоцентризму (далі по тексту – ДЕ); однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для порівняння показників у різних вікових групах; регресійний аналіз для визначення предикторів ДЕ; кластерний аналіз для виявлення типологічних особливостей трансформації чоловічої ідентичності.

Наукова новизна дослідження полягає у введенні та теоретичному обґрунтуванні нового психологічного концепту «діджитальний егоцентризм», який розширює розуміння трансформації особистості в цифрову епоху. Вперше:

1. Концептуалізовано та теоретично обґрунтовано поняття ДЕ як специфічної форми нарцисичної організації особистості, що характеризується глибинною трансформацією психічної структури під впливом цифрового середовища, включаючи систематизацію його клінічних ознак у когнітивній, емоційній, поведінковій та міжособистісній сферах.

2. Розроблено структурно-функціональну модель ДЕ та опитувальник для вимірювання його складників.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їхнього застосування у різних сферах психологічної практики, освіти та організаційного розвитку:

1. У психологічному консультуванні та психотерапії для виявлення та корекції проблем, пов'язаних із порушенням ідентичності під впливом цифрових технологій.

2. У психодіагностиці: авторський опитувальник «СФОДЕ» може використовуватися як інструмент для оцінки впливу цифрових технологій на особистість та її функціонування, що дозволить більш точно визначати напрямки психологічної допомоги.

3. У просвітницькій діяльності матеріали дослідження можуть стати основою для розробки програм психологічної просвіти щодо здорового використання цифрових технологій та їх впливу на формування особистості.

4. В освітній сфері результати дослідження можуть бути впроваджені у навчальні курси з психології особистості, гендерної психології, кіберпсихології та психології цифрової епохи для підготовки майбутніх психологів.

5. В організаційній психології: для оптимізації процесів цифрової трансформації в організаціях, створення більш психологічно комфортного робочого середовища та розробки програм адаптації для працівників різних вікових категорій.

Розроблені диференційовані рекомендації для психологічної підтримки чоловіків різних вікових груп становлять окрему практичну цінність, оскільки враховують специфіку адаптації до цифрового середовища та особливості трансформації ідентичності на різних етапах життєвого шляху.

Апробація результатів дослідження. Результати проведеного дослідження оприлюднені в тезах доповіді на тему «ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ЧОЛОВІКІВ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ» (92-ї щорічної студентської наукової конференції КНЕУ імені Вадима Гетьмана «Інноваційні рішення для відродження України у парадигмі глобальної конкурентоспроможності» на платформі «Психолого-педагогічні засади відновлення людського потенціалу для економічного відродження України», а також готується до друку стаття у фаховий журнал).

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 106 сторінок основного тексту. Список використаних джерел містить 78 найменувань, з яких 38 – іноземними мовами.

Робота містить 31 таблицю і 8 рисунків, що ілюструють результати теоретичного та емпіричного дослідження, 5 додатків, проміжні та прикінцеві висновки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧОЛОВІЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ

1.1. Психоаналітичні концепції чоловічої ідентичності.

Психоаналітична теорія пропонує перспективу для розуміння механізмів формування та трансформації чоловічої ідентичності в цифрову епоху. Ці теорії розкривають динаміку становлення чоловічості, яка змінюється під впливом цифрових технологій, та дозволяють зрозуміти її глибинні механізми, пов'язані з нарцисичною регуляцією та об'єктними відносинами.

З. Фройд запропонував психоаналітичне розуміння формування чоловічої ідентичності через концепцію едіпового комплексу, де хлопчик під впливом страху кастрації відмовляється від інцестуозних бажань та ідентифікується з батьком [12]. Ця ідентифікація стає основою чоловічої гендерної ролі.

Для розуміння чоловічої ідентичності важлива фройдівська концепція нарцисизму, де він розрізняв первинний нарцисизм (лібідо спрямоване на власне «Я») та вторинний нарцисизм (повернення лібідо від об'єктів до Его) [13]. Маскуліність формується через балансування нарцисичних інвестицій та об'єктних стосунків, де страх кастрації відіграє ключову роль [14].

У цифровому просторі актуалізується фройдівський «комплекс маскуліності» (страх втратити маскуліність), де символічна кастрація може реалізуватися через віртуальне знецінення або втрату цифрового статусу [15].

Процес ідентифікації, описаний З. Фройдом як механізм засвоєння характеристик іншої особи, в цифровому середовищі включає ідентифікацію з віртуальними образами, що створює підґрунтя для формування нових форм ідентичності. Його концепція бісексуальності [16] залишається актуальною для сучасних дискусій про гендерну флюїдність у цифровому просторі, який створює нові можливості для експериментування з різними аспектами гендерної ідентичності.

Ж. Лакан, розвиваючи ідеї З. Фрейда, запропонував структурно-лінгвістичне розуміння психоаналізу через концепцію трьох регістрів психічного досвіду – Реального, Уявного та Символічного [17], що дозволяє концептуалізувати вплив цифрових технологій на різні рівні суб'єктивності.

Лаканівська концепція «стадії дзеркала» важлива для розуміння трансформації ідентичності, де первинна ідентифікація дитини з власним відображенням формує основу відчуженого образу «Я» [18]. У цифровому середовищі соціальні мережі, селфі та онлайн-профілі функціонують як цифрові «дзеркала», з якими суб'єкт ідентифікується, створюючи основу для діджитального егоцентризму, де цифрова репрезентація стає конститутивним елементом ідентичності.

Символічний порядок Ж. Лакан – сфера мови, закону та соціальних норм – дозволяє аналізувати, як цифрові технології трансформують структури символічного визнання. Цифровий простір можна розглядати як особливий символічний порядок з власними законами, де чоловіча ідентичність піддається новим формам символічної кастрації.

Лаканівська концепція «Імені-Батька» – символічна функція, що представляє закон та соціальний порядок – трансформується в умовах цифровізації, де традиційні патріархальні структури зазнають ерозії, а нові форми цифрового авторитету можуть заміщувати класичну функцію Імені-Батька.

Концепція «фалоса як привілейованого означника» у Ж. Лакана набуває нового значення в цифровому контексті. На відміну від фрейдівського розуміння фалоса як анатомічного органу, він розглядає його як символічний елемент, що структурує сексуальну відмінність [19]. У цифровому просторі формуються нові «фалічні означники» – символи статусу та визнання (кількість підписників, лайків), що структурують нову цифрову економіку бажання.

Чоловіча суб'єктність, формована через ідентифікацію з фалічною функцією, стає нестабільною в умовах технологічних змін та трансформації

гендерних ролей, що може посилювати нарцисичні захисти та сприяти формуванню діджитального егоцентризму як форми адаптації.

Після структурно-лінгвістичного розуміння суб'єктивності Ж. Лакана, який розглядав ідентичність крізь призму символічних структур та уявних ідентифікацій, логічним продовженням аналізу чоловічої ідентичності в цифровому середовищі є звернення до теорії об'єктних відносин О. Кернберга. Якщо Ж. Лакан зосереджувався на символічній природі ідентичності, то О. Кернберг пропонує клінічно-орієнтований підхід до розуміння структурних порушень особистості, що дозволяє глибше проаналізувати нарцисичні аспекти чоловічої ідентичності та їх трансформацію під впливом цифрових технологій. Науковець розробив концепції для розуміння нарцисичних розладів, що мають значення для аналізу чоловічої ідентичності в цифрову епоху, інтегрувавши клінічні спостереження з психоаналітичною теорією [20].

На його думку, нарцисична особистість характеризується грандіозністю, фантазіями про успіх, потребою в захопленні та відсутністю емпатії. Центральним механізмом є злиття ідеального селф, ідеального об'єкта та реального селф при девальвації об'єктних відносин [21]. У цифровому просторі соціальні мережі створюють можливості для конструювання ідеалізованого селф та отримання підтвердження власної грандіозності.

Концепція «злоякісного нарцисизму» – поєднання нарцисичної особистості з антисоціальними рисами та параноїдними тенденціями [22] – пояснює деструктивні аспекти чоловічої ідентичності в анонімному цифровому середовищі, яке стимулює прояви агресії та домінування.

О. Кернберг зазначає, що для нарцисичних особистостей сексуальність функціонує як підтвердження власної грандіозності, а не вираз інтимності [23]. У цифровому контексті це проявляється через нові форми сексуальної самопрезентації для отримання визнання.

Концепція «фалічного нарцисизму» пов'язана з надмірною інвестицією в чоловічу потенцію. Цифрові технології створюють нові способи демонстрації фалічної потенції через статуси та візуальну самопрезентацію.

Також він вказує на «крихкість чоловічої ідентичності», зазначаючи, що соціальні вимоги щодо успіху можуть сприяти нарцисичній патології [24]. Ця динаміка посилюється в цифровому просторі через порівняння з ідеалізованими образами.

Теорія О. Кернберга пояснює, як цифрові технології сприяють формуванню нарцисичної організації особистості, де віртуальна самопрезентація стає центральним елементом селф-системи, особливо у чоловіків.

В роботах Х. Кохута запропоноване альтернативне розуміння нарцисизму як необхідного аспекту розвитку селф [25].

Центральним поняття його теорії є «селф» – психічна структура, що забезпечує цілісність особистості. Здоровий розвиток селф залежить від адекватних відповідей селф-об'єктів [26]. Цифрові технології трансформують селф-об'єктні відносини, створюючи віртуальні селф-об'єкти.

Автор виділяє потреби в ідеалізації та віддзеркалюванні. У цифровому просторі соціальні мережі забезпечують віддзеркалення у кількісно вимірюваній формі, що підживлює нарцисичну вразливість.

Чоловіча ідентичність формується через інтерналізацію ідеалізованих чоловічих фігур як «ідеалізований батьківський імаго» [27]. Цифрові технології ускладнюють інтеграцію цих інтерналізацій у цілісну ідентичність.

Кохутівське розуміння сорому як афекту, пов'язаного з нарцисичним розчаруванням, має значення для чоловіків у цифрову епоху. Порівняння з ідеалізованими цифровими репрезентаціями посилює сором і стимулює компенсаторні стратегії.

Він розглядає агресію як реакцію на нарцисичні порушення [28]. Ця перспектива пояснює цифрову агресію у чоловіків як реакцію на нарцисичні травми у мінливому цифровому середовищі.

Теорія Х. Кохута допомагає зрозуміти діджитальний егоцентризм як адаптивну стратегію для задоволення селф-об'єктних потреб. Цифрові технології створюють ілюзію контролю над нарцисичним постачанням, але підривають розвиток справжніх селф-об'єктних відносин [29].

1.2. Сучасні дослідження трансформації чоловічої ідентичності.

Початок XXI століття ознаменувався стрімким розвитком цифрових технологій та суттєвими трансформаціями гендерних ролей. Сучасні дослідження трансформації чоловічої ідентичності формують теоретичну основу для розуміння феномену діджитального егоцентризму.

Ш. Теркл розглядає цифровий простір як лабораторію для експериментів з ідентичністю. Її концепція «множинних ідентичностей» передбачає, що «Інтернет став значущою соціальною лабораторією для експериментів з конструюванням і реконструюванням себе» [30]. Для чоловіків це дозволяє експериментувати з аспектами ідентичності, обмеженими традиційними нормами. Феномен «постійної часткової уваги» характеризує розсіяну присутність: «Ми можемо бути пов'язаними, але в цих зв'язках часто присутні лише частково». Науковець описує «емпатійний розрив» – зниження здатності до емпатії через опосередковану комунікацію: «Технології пропонують нам заміники якостей, які визначають нас як людей» [31]. Вона також виділяє «фантазію бути почутим» – потребу в постійному цифровому свідченні власного існування [32].

Розвиваючи розуміння психологічних аспектів цифрової взаємодії, Н. Карр досліджує нейрокогнітивні зміни під впливом технологій. За його даними, «Інтернет стимулює когнітивні навички швидкісних операцій, але послаблює здатність до глибокого мислення та рефлексії» [33], що критично для формування ідентичності. Н. Карр підкреслює, що автоматизація змінює самосприйняття: «Коли ми дозволяємо комп'ютеру виконувати складні завдання, ми відмовляємося від автономії разом із навичками» [34], підриваючи традиційні основи чоловічої ідентичності – майстерність та компетентність. Феномен «технологічної залежності» робить самоідентичність невіддільною від технологічних систем: «Чим більше ми покладаємося на комп'ютери як посередників нашого розуміння світу, тим більше наш інтелект зводиться до форми штучного інтелекту» [35].

Від індивідуальних когнітивних процесів до поколінних змін, Д. Твенге виявляє зростання нарцисичних тенденцій серед молоді. Її дослідження демонструють, що сучасне покоління має вищі показники самооцінки і нарцисизму, але більш вразливе до тривоги: «Сьогоднішня молодь чула «ти особливий» протягом дитинства... Але в реальності не всі можуть бути найкращими» [36]. Для чоловіків це проявляється через «чоловічий нарцисизм», що фокусується на демонстрації статусу: «Соціальні мережі ідеально підходять для задоволення нарцисичних потреб». Д. Твенге виявляє, що покоління смартфонів демонструє інші моделі соціалізації: «Депресія, тривога та самотність зросли саме в ті роки, коли володіння смартфонами стало нормою» [37]. Особливо значущим є феномен «FOMO» – «екзистенційна тривога, заснована на питанні, чи живеш ти значущим життям» [38].

У контексті цих глобальних тенденцій українські дослідження демонструють унікальну специфіку, зумовлену поєднанням пострадянського спадку, євроінтеграції та військового конфлікту. Т. Марценюк підкреслює амбівалентність трансформації чоловічої ідентичності: «З одного боку, спостерігається ретрадиціоналізація гендерних ролей, з іншого – формування більш егалітарних моделей маскулінності» [39]. Він виявляє вікові розриви у цифровій адаптації: «Якщо для молодших поколінь цифрові технології є органічною частиною соціалізації, то для старших вони часто стають викликом». Т. Бурейчак відзначає когнітивний дисонанс між цінностями та практиками, а також, що «цифрові платформи стають простором для експериментування з різними моделями маскулінності» [40].

1.3. Соціокультурний та екзистенційний контекст маскулінності.

Соціокультурний та екзистенційний аналіз доповнює психоаналітичні теорії, розглядаючи трансформацію чоловічої ідентичності як багатовимірний феномен, що розвивається в конкретних культурних контекстах і впливає на фундаментальні аспекти людського існування. Цей підхід поглиблює розуміння ДЕ як стратегії адаптації чоловіків до умов цифрового суспільства.

Традиційні чоловічі ролі, побудовані на домінуванні та емоційній стриманості, зазнають змін під впливом глобальних трансформацій. Р. Коннелл у концепції «гегемонної маскулінності» зазначає, що домінуюча форма маскулінності формується через взаємодію різних форм влади, виробництва та емоційних відносин [41]. Ключові чинники трансформації включають економічні зміни, що підривають роль «чоловіка-годувальника». Згідно точки зору З. Баумана, в умовах «плинної сучасності» стабільні ідентичності втрачають міцність, породжуючи «кризу маскулінності» [42]. Трансформація сімейних відносин створює запит на нові форми емоційної роботи. Як зазначає Е. Гіденс, «трансформація інтимності вимагає демократизації міжособистісної сфери» [43]. Вплив глобальних медіа та цифрові технології пропонують суперечливі образи маскулінності, створюючи нові простори для вираження гендерної ідентичності.

Сучасні дослідження відмовляються від універсалістських моделей на користь розуміння різноманітності форм чоловічої ідентичності. Концепція «множинних маскулінностей» Р. Коннелл демонструє, що гендерні практики формуються на перетині різних соціальних, економічних та культурних факторів [44]. Він виділяє гегемонну, співучасницьку, підпорядковану та маргіналізовану форми маскулінності. Антропологічні дослідження показують значну варіативність маскулінних норм у різних культурах, від східноазійського контексту до арабського, латиноамериканського та європейського. Інтерсекціональний підхід К. Креншоу показує, як гендер взаємодіє з іншими соціальними категоріями, створюючи специфічні форми маскулінності [45].

Трансформація чоловічої ідентичності відбувається в контексті ширших соціальних змін. Економічні трансформації змінюють характер праці, підриваючи традиційні «чоловічі» сектори. Д. Белл описує зміну природи праці, де знання стають ключовими ресурсами [46]. Зміни в сімейній сфері впливають на розуміння батьківства. Феміністичні рухи спонукали формування різних чоловічих рухів. Зростання видимості ЛГБТ+ спільнот

розширює розуміння гендеру, а технологічні зміни трансформують розуміння соціальних зв'язків.

Поняття автентичності є центральним для екзистенційної філософії. М. Гайдеггер розрізняє «автентичне» та «неавтентичне» буття, де автентичність передбачає прийняття власної скінченності та реалізацію унікальних можливостей [47]. Цифрова епоха створює парадоксальну ситуацію: технології розширюють можливості для експериментування з ідентичністю, але можуть посилювати тиск конформізму. Проблематичною є тенденція до «конкурентної автентичності» – прагнення здаватися більш автентичним, ніж інші. У цьому контексті ДЕ можна розглядати як специфічну стратегію адаптації до цифрового середовища, де зовнішнє визнання і віртуальна самопрезентація стають центральними елементами конструювання ідентичності, часто за рахунок глибинного автентичного досвіду. Парадоксальність цього феномену полягає в тому, що прагнення до оптимізації цифрового образу може призводити до відчуження від безпосереднього досвіду [48].

Екзистенційне відчуження набуває нових вимірів у цифрову епоху. Т. Аксель виявляє специфічні форми відчуження чоловіків: відчуження від тіла через досвід безтілесного існування; від емоцій через цифрову комунікацію; від реальних спільнот через ілюзію онлайн-підтримки; темпоральне відчуження, що створює відчуття постійного «тепер» [49]. Проблема пошуку сенсу загострюється, коли традиційні джерела значущості втрачають переконливість. Цифрове середовище пропонує ерзац-сенса через досягнення у відеоіграх або лайки в соціальних мережах.

Діалектика свободи та відповідальності є фундаментальною для екзистенційної філософії. Ж.П. Сартр стверджує, що «людина приречена на свободу» [50]. У цифрову епоху технології розширюють простір свободи, але створюють нові форми несвободи через алгоритмічний вплив. Б. Шварц аналізує наслідки надмірного вибору: «Замість того, щоб звільняти, надмірний вибір може паралізувати» [51]. Е. Левінас підкреслює, що справжня етична

відповідальність виникає в безпосередній зустрічі з іншою людиною [52], але цифрова комунікація створює дистанцію, що послаблює це відчуття.

Трансформація гендерних ролей є фундаментальною соціальною зміною, що впливає на формування чоловічої ідентичності. На макрорівні виділяють трансформацію економічної бази традиційної маскулінності через глобалізацію та деіндустріалізацію [44]; поширення дискурсу гендерної рівності; зміну моделей батьківства; трансформацію сфери сексуальності; глобальне поширення ЛГБТ+ рухів; вплив міграції та роль глобальних медіа у формуванні гендерних норм.

Соціальні медіа стали потужним фактором формування гендерних ідентичностей. Д. Вайцман виділяє механізми впливу: простір для саморепрезентації, середовище для соціального порівняння, платформа для формування спільнот та поле для виробництва гендерних норм [53]. Соціальні медіа впливають на чоловічу ідентичність через трансформацію тілесного образу, зміну форм соціальності, формування спеціалізованих спільнот, трансформацію романтичних практик, алгоритмічну селекцію контенту та нові форми нарцисизму.

Процеси цифрової соціалізації мають значні крос-культурні відмінності. У східноазійському контексті поєднання конфуціанських цінностей з технологічним розвитком створює особливі форми цифрової маскулінності. В арабському світі цифрові платформи стають альтернативним публічним простором. У латиноамериканському контексті соціальні медіа переосмислюють традиційний мачизм, а в африканському – асоціюються з соціальною мобільністю. М. Лашкіна виділяє крос-культурні патерни цифрового нарцисизму: індивідуалістичний (західні суспільства), колективістський (азійські культури) та постколоніальний (суспільства, що розвиваються) [54]. Транснаціональні цифрові субкультури формуються навколо специфічних інтересів, створюючи глобальні форми маскулінності, які адаптуються до локальних контекстів.

Таблиця 1.3.1 - Порівняльна таблиця глобальних та українських особливостей трансформації маскулінності.

Категорія аналізу	Глобальні тенденції	Українська специфіка
Економічні трансформації	Деіндустріалізація, зростання сектору послуг, прекарізація праці	Пострадянська економічна криза, масове безробіття, особливо в індустріальних секторах; трудова міграція як стратегія адаптації
Трансформація гендерних норм	Поступова легітимація більш гнучких моделей маскулінності в розвинених країнах	Ретрадиціоналізація гендерних відносин як реакція на соціальну нестабільність; когнітивний дисонанс між декларованими цінностями та практиками
Батьківство та сімейні ролі	Поширення моделі залученого батьківства, особливо в скандинавських країнах	Поступовий перехід від моделі «відсутнього батька» до більш залученого батьківства, особливо серед освіченого міського середнього класу; значний гендерний розрив у часі, витраченому на догляд за дітьми
Вплив військового контексту	Різноманітні глобальні конфлікти з локальними особливостями	Війна з 2014 року актуалізувала героїчні моделі маскулінності; волонтерство як альтернативна форма громадянської маскулінності; військова травматизація та її психологічні наслідки
Цифрова соціалізація	Різні патерни залежно від рівня доступу до технологій та цифрової грамотності	Яскраво виражена вікова стратифікація цифрових практик; значні регіональні відмінності; зв'язок із мовним питанням та національною ідентичністю
Цифрові спільноти	Транснаціональні чоловічі спільноти різної ідеологічної спрямованості	Співіснування різних типів спільнот – від профеміністичних до традиціоналістських; особливе місце ветеранських онлайн-груп; роль діаспорних зв'язків
Патерни цифрового нарцисизму	Індивідуалістичний, колективістський або постколоніальний залежно від культурного контексту	Специфічні форми: «статусний нарцисизм», «патріотичний нарцисизм», «експертний нарцисизм», «сімейний нарцисизм»; більша орієнтація на соціальні, громадянські та сімейні аспекти порівняно з західними моделями

Розглядаючи український контекст, трансформація чоловічої ідентичності відбувається в умовах кількох паралельних соціальних процесів. Пострадянська соціально-економічна трансформація призвела до кризи традиційної чоловічої ідентичності, побудованої навколо ролі робітника та громадянина. Економічна криза 1990-х, деіндустріалізація та безробіття

підірвали традиційні джерела чоловічого статусу [55]. На відміну від західних суспільств, в Україні економічні зміни супроводжувалися ретрадиціоналізацією гендерних відносин як реакція на нестабільність [56]. Процеси «націєтворення» пропонують модель національної маскулінності, що апелює до героїчних образів – козаків, воїнів УПА, дисидентів [57].

Військовий конфлікт після 2014 року радикально змінив соціальний ландшафт, актуалізувавши традиційні героїчні моделі маскулінності [58], а волонтерський рух створив простір для громадянської активності поза мілітаризованими формами [59]. Європейська інтеграція створює інституційний тиск для впровадження політик гендерної рівності, часто в напруженні з консервативною риторикою про «традиційні українські цінності» [60]. Спостерігаються регіональні відмінності – західні та центральні регіони демонструють більшу відкритість до егалітарних моделей, тоді як у південних та східних сильніші патріархальні установки [61].

Українські чоловіки розвивають різноманітні стратегії адаптації до трансформації соціальних структур. Ретрадиціоналізація передбачає повернення до традиційних гендерних ролей, але часто виявляється неефективною через розрив між ідеалами та реальними умовами [62]. Гібридизація дозволяє поєднувати елементи різних моделей маскулінності залежно від контексту [63]. Прогресивна трансформація передбачає свідоме прийняття егалітарних форм, особливо у сфері батьківства, і найчастіше спостерігається серед молодших, освічених чоловіків [64]. Формуються альтернативні маскулінності у нішевих субкультурах, що пропонують простір для експериментування [65].

Трансформується ставлення до емоційного самовираження, особливо в контексті психологічних наслідків військового конфлікту [66]. Трудова міграція стає стратегією реалізації ролі годувальника в умовах обмежених економічних можливостей [67]. Зростає увага до моди, догляду за собою та статусного споживання, особливо в міському середньому класі [68].

Цифрова соціалізація українських чоловіків має специфічні особливості. Спостерігається яскраво виражена вікова стратифікація – різні покоління

демонструють відмінні патерни онлайн-поведінки, від «цифрових аборигенів» до «цифрових мігрантів» [69]. Існують регіональні відмінності у доступі до цифрової інфраструктури – західні регіони більше інтегровані в європейські тренди, східні орієнтовані на російськомовний сегмент інтернету [70]. Мова онлайн-комунікації стає маркером ідеологічної позиції, особливо після 2014 року [71].

Військовий конфлікт вплинув на цифрові практики – соціальні медіа стали простором для формування наративів героїчної маскулінності та організації волонтерських ініціатив [72]. Цифрові платформи стають простором для реалізації громадянської маскулінності через участь у волонтерстві та інформаційній протидії зовнішній агресії [73]. Формуються особливі патерни цифрового нарцисизму, що поєднують глобальні тренди з локальними культурними кодами: «статусний», «патріотичний», «експертний» та «сімейний» нарцисизм [74].

Важливу роль відіграють специфічні онлайн-спільноти – від ігрових колективів до ветеранських груп, що стали простором для обміну досвідом та взаємної підтримки [75]. Соціальні медіа створюють транснаціональний комунікативний простір між українцями в країні та діаспорі, сприяючи обміну культурними практиками [76]. В українському контексті феномен діджитального егоцентризму набуває специфічних форм, які відображають як глобальні тренди, так і локальні особливості конструювання маскулінності в суспільстві на перетині різних історичних та геополітичних впливів.

Висновок до першого розділу

Теоретичний аналіз чоловічої ідентичності в умовах цифровізації дозволив виявити багаторівневу природу досліджуваного феномену. Психоаналітичні концепції, представлені в роботах З. Фрейда, Ж. Лакана, О. Кернберга та Х. Кохута, створюють фундаментальну теоретичну базу для розуміння глибинних механізмів формування та трансформації маскулінності. Фройдівське розуміння едіпового комплексу та первинного нарцисизму, лаканівські концепції стадії дзеркала та символічного порядку,

кєрнбергївський аналіз нарцисичних структур особистості та кохутівська теорія сєлф-об'єктних потреб дозволяють осмислити глибинні психічні процеси, що лежать в основі чоловічої ідєнтичності. Ці класичні теорії набувають нового значення в контексті цифрової епохи, де трансформуються механізми ідєнтифікації, нарцисичної регуляції та об'єктних відносин.

Сучасні дослідження, представлені в роботах Ш. Теркл, Н. Карра та Дж. Твенге, поглиблюють розуміння безпосереднього впливу цифрових технологій на особистість. Виявлено, що цифрові технології призводять до розвитку «множинних ідєнтичностей», формування «постійної часткової уваги», появи «ємпатійного розриву» та утвердження поверхневого фрагментованого мислення. У молодшого покоління спостєрігається зростання нарцисичних тенденцій, розвиток специфічного «чоловічого нарцисизму» та феномену «FOMO», що посилює тривожність і прагнення до постійної цифрової валідації. Українські дослідження демонструють специфіку цих процесів у вітчизняному контексті, включаючи амбівалентність трансформації, вікові розриви у цифровій адаптації та вплив військового досвіду на чоловічу ідєнтичність [74].

Соціокультурний та екзистєнційний аналіз розширює розуміння трансформації чоловічої ідєнтичності як багатовимірного феномену, вкорієненого в конкретних історичних та культурних умовах. Концепції Р. Коннєлл щодо «гєгємонної маскулінності» та «множинних маскулінностей» дозволяють розглядати різноманіття форм чоловічої ідєнтичності в різних культурних контекстах. Економічні зміни, цифровізація, трансформація сіємейних відносин та вплив глобальних медіа фундаментально змінюють традиційні чоловічі ролі, створюючи як нові можливості, так і нові форми нерівності та кризи ідєнтичності. З екзистєнційної перспективи, цифрова епоха створює парадоксальні умови для автєнтичного самовираження, посилює специфічні форми відчуження та трансформує діалектику свободи і відповідальності. У соціальних медіа формуються нові форми самопрезентації, чоловічої соціальності та тієсного образу, що потребують спеціального вивчення.

На основі інтеграції психоаналітичного, соціокультурного та екзистенційного підходів обґрунтовано авторський концепт «діджитального егоцентризму» як специфічної форми нарцисичної організації особистості, що характеризується глибинною трансформацією психічної структури під впливом цифрового середовища. Цей феномен проявляється через формування особливої форми адаптації, де цифровий простір стає первинним полем для конструювання та підтримки ідентичності, що призводить до розщеплення психічного досвіду на реальний та цифровий компоненти. ДЕ можна розглядати як захисну стратегію, спрямовану на подолання екзистенційної тривоги в умовах швидкої трансформації традиційних гендерних ролей та соціальних інститутів.

Український контекст трансформації чоловічої ідентичності має унікальну конфігурацію соціальних процесів, включаючи пострадянську соціально-економічну трансформацію, ретрадиціоналізацію гендерних відносин, вплив націєтворення, військовий конфлікт, євроінтеграційні процеси та виражені регіональні відмінності. Ця складна конфігурація створює поле напруги між різними моделями маскулінності – від традиційних патріархальних до прогресивних егалітарних, від мілітаризованих героїчних до турботливих громадянських. У відповідь українські чоловіки розвивають різноманітні стратегії адаптації, а їхня цифрова соціалізація має специфічні особливості, включаючи виражену вікову стратифікацію, вплив мовного питання та унікальні патерни цифрового нарцисизму. Особливістю українського контексту є те, що феномен ДЕ набуває специфічних форм, які відображають як глобальні тренди, так і локальні особливості конструювання маскулінності в суспільстві, що знаходиться на перетині різних історичних, культурних та геополітичних впливів.

Проведений теоретичний аналіз підтверджує актуальність та наукову новизну концепту «діджитального егоцентризму» та створює підґрунтя для емпіричного дослідження особливостей трансформації чоловічої ідентичності в умовах цифровізації, з урахуванням вікових особливостей та українського соціокультурного контексту. Інтеграція психоаналітичного, екзистенційного та

соціокультурного підходів дозволяє комплексно дослідити ці зміни, враховуючи як глибинні психічні процеси, так і соціальні фактори впливу цифрового середовища, що є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки чоловіків різних вікових категорій в умовах стрімких технологічних змін.

РОЗДІЛ 2.

РОЗРОБКА ОПИТУВАЛЬНИКА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІДЖИТАЛЬНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ

2.1. Концептуалізація конструкту діджитального егоцентризму.

Цифрова епоха трансформує не лише способи комунікації та соціальної взаємодії, але й сам процес формування ідентичності. Тотальна цифровізація життєвого простору породжує якісно нові феномени психічної організації, одним із яких є діджитальний егоцентризм – специфічна форма нарцисичної організації особистості, що має особливу актуальність у контексті трансформації чоловічої ідентичності.

Діджитальний егоцентризм (від англ. digital – «цифровий» та лат. ego – «я» + centrum – «центр») визначається як специфічна форма нарцисичної організації особистості, що характеризується глибинною трансформацією психічної структури під впливом цифрового середовища. Цей феномен проявляється через формування особливої форми адаптації, де цифровий простір стає первинним полем для конструювання та підтримки ідентичності, що призводить до розщеплення психічного досвіду на реальний та цифровий компоненти з домінуванням останнього.

На відміну від поняття «цифровий нарцисизм», що переважно описує прояви класичного нарцисизму в цифровому контексті, діджитальний егоцентризм відображає глибшу структурну трансформацію психіки. Якщо цифровий нарцисизм можна розглядати як адаптацію наявних нарцисичних рис до нового середовища, то діджитальний егоцентризм є специфічною формою організації особистості, де цифровий простір стає не просто середовищем для самопрезентації, а конститутивним елементом формування ідентичності.

Концепція діджитального егоцентризму розширює і доповнює класичні психоаналітичні теорії нарцисизму (З. Фройд, О. Кернберг, Х. Кохут), інтегруючи їх із сучасними дослідженнями цифрової трансформації

суб'єктивності (Ш. Теркл, Н. Карр, Дж. Твенге) та врахуванням екзистенційних і соціокультурних аспектів формування ідентичності в цифрову епоху.

Центральним *структурним компонентом* діджитального егоцентризму є специфічне злиття реального та цифрового Я, що характеризується одночасною дифузією та розщепленням цих аспектів ідентичності. На відміну від здорової інтеграції цифрового досвіду в цілісну ідентичність, при діджитальному егоцентризмі спостерігається інверсія психічної ієрархії, де цифрова репрезентація селф (самості) стає первинною відносно реального переживання себе.

Цей процес можна концептуалізувати через лаканівську теорію дзеркальної стадії та формування Я-ідеалу. Цифрове «дзеркало» соціальних мереж створює ідеалізований образ, з яким суб'єкт ідентифікується настільки глибоко, що реальне Я починає сприйматися як недостатнє і фрагментоване.

У чоловіків ця динаміка набуває особливого значення, оскільки цифровий простір часто використовується як компенсаторний механізм для підтвердження маскулітності в умовах кризи традиційних гендерних ролей. Феномен «цифрової деперсоналізації» проявляється через відчуття більшої автентичності в цифровому просторі, тривогу при неможливості підтримувати цифрову присутність та конструювання реальної поведінки з орієнтацією на її подальшу цифрову репрезентацію.

Другим ключовим структурним компонентом є фундаментальна трансформація об'єктних відносин у цифровому просторі. З точки зору теорії об'єктних відносин, діджитальний егоцентризм проявляється через регресію до більш примітивних форм відносин у цифровому просторі, що нагадує динаміку, описану Кернбергом при патологічному нарцисизмі. Ключовими аспектами цієї трансформації є: *деперсоналізація цифрових об'єктів* (тенденція сприймати інших користувачів не як цілісних суб'єктів, а як функціональні об'єкти для підтримки власного цифрового образу); *бінарне розщеплення* категоризація інших за принципом «чорне-біле» без врахування амбівалентності реальних відносин); *цифрова символізація* (заміщення

реальних об'єктних відносин символічними цифровими еквівалентами (лайки замість емоційної підтримки, коментарі замість діалогу)).

Ці трансформації мають особливе значення для чоловіків, оскільки традиційна маскуліність часто асоціюється з обмеженнями в емоційній експресії та інтимності. Цифровий простір створює парадоксальну ситуацію: з одного боку, він дозволяє долати ці обмеження через меншу соціальну регуляцію; з іншого – сприяє примітивізації об'єктних відносин, що ускладнює розвиток справжньої інтимності.

Центральним *функціональним аспектом* діджитального егоцентризму є формування специфічних механізмів підтримки самооцінки, опосередкованих цифровими технологіями. На відміну від класичного нарцисизму, де самооцінка регулюється через безпосередні міжособистісні взаємодії та досягнення, при діджитальному егоцентризмі формується система символічних еквівалентів визнання через цифрові метрики (лайки, коментарі, підписники). Ключовими механізмами є: кількісна *валідація* (оцінка власної цінності через кількісні показники цифрового відгуку, що створює ілюзію об'єктивності самооцінки); *компульсивна перевірка* (повторювані патерни моніторингу цифрового відгуку, що набувають характеру ритуалу); *соціальне порівняння* (постійне співставлення власних цифрових метрик з метриками інших).

У контексті чоловічої ідентичності ці механізми набувають додаткового значення, оскільки традиційна маскуліність часто пов'язана з соціальним статусом та визнанням. Для чоловіків діджитальний егоцентризм може стати способом компенсації статусних втрат у реальному житті через кількісні підтвердження в цифровому просторі.

Другим важливим функціональним аспектом є трансформація способів регуляції міжособистісних стосунків. При діджитальному егоцентризмі стосунки сприймаються і регулюються переважно через призму їх потенціалу для підтримки цифрового образу, а не для автентичного зв'язку. Це проявляється через: *інструменталізацію відносин* (оцінювання стосунків з точки зору їх користі для цифрового образу); *асиметричну інтимність*

(поєднання поверхневої відкритості в цифровому просторі з емоційною закритістю в реальних взаєминах); *стратегічне управління доступністю* (маніпулювання власною психологічною та фізичною доступністю для підтримки бажаного образу).

Для чоловіків ця динаміка поєднує традиційну маскулінну тенденцію до емоційної стриманості з новими можливостями цифрового контролю над самопрезентацією, що часто стає способом підтримувати соціальні зв'язки без необхідності розвивати емоційну вразливість, яка традиційно сприймається як «немаскулінна».

Діджитальний егоцентризм має особливе значення для розуміння трансформації чоловічої ідентичності, оскільки цифрові технології створюють нові можливості та виклики для конструювання маскулінності в умовах зміни традиційних гендерних ролей.

Ключовим аспектом взаємозв'язку між діджитальним егоцентризмом та чоловічою ідентичністю є використання цифрового простору як компенсаторного поля для реалізації традиційних маскулінних ідеалів, що стають проблематичними в реальному соціальному контексті. Для багатьох чоловіків цифрові платформи стають простором для демонстрації традиційних маскулінних якостей – домінування, компетентності, незалежності, статусу – в умовах, коли ці якості стають менш доступними або соціально схвалюваними в повсякденному житті[77].

Ця динаміка особливо яскраво проявляється в контексті економічних трансформацій та зміни структури зайнятості, що підривають традиційну роль чоловіка як годувальника. Цифровий простір пропонує альтернативні форми статусу та визнання через кількісні метрики, які можуть компенсувати статусні втрати в реальному соціально-економічному контексті.

Іншим важливим аспектом є використання цифрових технологій для навігації між різними, часто суперечливими моделями маскулінності. Сучасні чоловіки зіштовхуються з конфліктуючими очікуваннями – від традиційних патріархальних моделей до прогресивних егалітарних форм. Цифровий

простір дозволяє експериментувати з різними аспектами чоловічої ідентичності та створювати різні «версії» себе для різних аудиторій.

У контексті української соціокультурної ситуації діджитальний егоцентризм набуває додаткових вимірів. Як зазначає О. Мерзлякова [78], для українських чоловіків цифровий простір часто стає полем для навігації між різними моделями маскулінності – від радянських та пострадянських до національних та глобальних. Особливе значення має вплив військового конфлікту, де цифрові платформи стають простором для конструювання наративів героїчної маскулінності та альтернативних моделей громадянської маскулінності.

Для комплексного розуміння феномену діджитального егоцентризму пропонуємо інтегративну модель, що об'єднує психоаналітичні, екзистенційні та соціокультурні аспекти в контексті чоловічої ідентичності (рис. 2.1.1).



Рисунок 2.1.1 - Інтегративна модель діджитального егоцентризму в контексті чоловічої ідентичності.

Така інтегративна перспектива дозволяє розглядати діджитальний егоцентризм не просто як індивідуальний психологічний феномен, а як складний продукт взаємодії внутрішньопсихічних, екзистенційних та соціокультурних факторів, що має специфічні прояви в контексті трансформації чоловічої ідентичності.

2.2. Процедура розробки та перевірки психометричних показників структурно-функціональних аспектів діджитального егоцентризму.

В роботі над створенням опитувальника ми працювали з даними вибірки стандартизації: на етапі пре тестову вибірка була обсягом 70 осіб, а на етапі перевірки психометричних показників – 114 осіб, серед яких: 54 (47,4%) чоловіків та 59 (51,8%) жінок різного віку, соціального статусу та рівня взаємодії з цифровим середовищем.

Першим етапом роботи було створення робочої версії опитувальника, який відображав би авторську концепцію Діджитального егоцентризму. Для розробки первинного набору питань було використано велику мовну модель нейромережі Claude AI, у Prompt зазначалась вимога скласти по дванадцять тверджень, які б стосувались кожного аспекту діджитального егоцентризму – по три твердження для вимірювання кожної складової. Для структурного аспекту йдеться про такі складники як розщеплення психічного досвіду на реальний та цифровий, формування специфічної цифрової ідентичності, послаблення функцій тестування реальності, трансформація механізмів психологічного захисту. Для функціонального про такі - надмірна інвестованість у цифровий образ, компульсивні патерни перевірки цифрового відгуку, залежність самооцінки від цифрового підтвердження, порушення здатності до реальної інтимності. До того ж, вони мають бути зрозумілими пересічному опитуваному та мати потужну дискримінативну здатність.

У пре тестовому дослідженні (n=70) створені питання були перевірені на дискримінативність за допомогою критерію δ -Фергюсона, результати якої подані в табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1 - Перевірка питань методики на дискримінативність

№ питання	δ емп Фергюсона	Рівень дискримінативності	№ питання	δ емп Фергюсона	Рівень дискримінативності
1	0,710204	високий	13	0,54949	достатній
2	0,752551	високий	14	0,70255	високий
3	0,6637755	достатній	15	0,763776	високий
4	0,44846939	сумнівний	16	0,9	дуже високий
5	0,875	дуже високий	17	0,827041	високий
6	0,687245	достатній	18	0,76989796	високий
7	0,39336735	сумнівний	19	0,734184	високий
8	0,5285714	достатній	20	0,825	високий
9	0,5678571	достатній	21	0,71020408	високий
10	0,8020408	високий	22	0,7596939	високий
11	0,79591836	високий	23	0,368878	сумнівний
12	0,86581633	високий	24	0,77142857	високий

Як бачимо, не всі питання мають високу здатність до дискримінації обстежуваних за ознакою приналежності до групи, що характеризує певний аспект діджитального егоцентризму. На цьому етапі постало питання про вилучення тверджень №№ 4, 7, 23 з переліку тверджень робочої версії, але остаточне рішення поки не ухвалювалось.

Для підтвердження факторної структури опитувальника, що відповідає авторській концепції досліджуваного конструкту, було проведено експлораторний факторний аналіз (обертання Promax, яке обралось з огляду на відому закономірність, що в реальних соціально-психологічних дослідженнях чинники фактично не є повністю незалежними).

Перша отримана матриця факторної структури, що мала два складники і описувала 43,452% сумарної дисперсії, не дозволила відтворити повною мірою авторську модель: по два твердження кожного фактору взагалі не увійшли до жодного фактору, натомість їхні показники розсіялись. Твердження №5, яке описує структурний аспект діджитального егоцентризму, потрапило до іншого фактору, те ж стосується тверджень №№ 22, 24.

Всі інші версії двофакторної моделі, отримані при виключенні «слабких» тверджень не дали можливості отримати модель, яка б відповідала авторському баченню. Єдиний випадок – модель, в якій структурний аспект описувався за допомогою восьми тверджень, а функціональний – сімома, причому, показники одного твердження розсіювались.

За таких обставин було прийнято рішення змінити підхід і досліджувати моделі з такою кількістю факторів, які будуть виділені в процесі проведення факторного аналізу. Такими виявились шести факторні моделі. Шукати оптимальний набір завдань, який відповідатиме бажаній теоретичній моделі, довелося на чотирьох версіях, коли пошук здійснювався завдяки скороченню кількості тверджень для встановлення оптимального їхнього поєднання.

Прикінцева матриця факторної структури (сумарно описувала 71,744 % сукупної дисперсії) дала можливість відтворити авторську структурно-функціональну організацію діджитального егоцентризму. До того ж ми отримали покращення показника сукупної дисперсії (з 65,971%) - див. Додаток Б. Надалі твердження, які стосуються структурного аспекту, маркуватимуться як С1-12 (№№1-12), функціонального – Ф1-12 (№№13-24).

Після аналізу запитань та факторної структури опитувальника, можна зробити певні висновки. Аналіз змістовної однорідності факторів дає підстави вважати, що твердження, що залишились у факторі С (структурний аспект) – №№1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, дійсно описують однорідний параметр, який можна охарактеризувати як *«розщеплення і заміщення реальності»*. Він відображає структурні зміни психіки під впливом цифрового середовища та включає три змістовні компоненти:

- ✓ *пріоритет цифрового життя* (С1, С3, С6), який описує суб'єктивне надання більшої значущості онлайн-життю, переживання більшого задоволення від цифрового образу, зміщення психічних інвестицій з реального світу у цифровий;
- ✓ *розмивання меж реальності* (С7, С8, С9), який описує порушення здатності розрізняти реальне та віртуальне, викривлення сприйняття

реальності після тривалого цифрового занурення, зниження здатності адекватно інтерпретувати реальні події;

✓ *уникнення реальних контактів* (С10, С11, С12), який описує використання цифрового середовища як захисного механізму, заміну безпосередньої комунікації цифровими аналогами, відчуття більшої безпеки у віртуальному просторі.

Всі ці твердження логічно об'єднуються навколо психологічного конструкту, пов'язаного з трансформацією психічної структури особистості.

Твердження фактору Ф (функціональний аспект) - 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12 - також демонструють змістовну однорідність і описують *«залежність самоцінності від цифрового простору»*, який охоплює функціональні прояви діджитального егоцентризму та включає три компоненти:

✓ *маніпуляція цифровим образом* (Ф1, Ф2), який описує зосередженість на створенні та підтримці ідеалізованого онлайн-образу та надання пріоритету цифровій самопрезентації над реальною;

✓ *залежність від цифрового відгуку* (Ф4, Ф5, Ф6, Ф7, Ф8, Ф9), який описує компульсивне відстеження реакцій на власні пости, емоційну залежність від реакцій у соціальних мережах, прив'язку самооцінки до онлайн-підтвердження;

✓ *порушення реальних стосунків* (Ф10, Ф12), який описує переривання живого спілкування заради цифрової активності та зниження якості реальних соціальних контактів.

Цей фактор охоплює виразні поведінкові та емоційні паттерни, що відображають функціональні порушення взаємодії зі світом внаслідок діджитального егоцентризму.

Отже, отримана факторна структура має високу змістовну валідність і відповідає теоретичній концепції діджитального егоцентризму. Два виділені фактори зосереджені на структурних змінах (Фактор С) - відображається розщеплення психічного досвіду, порушення тестування реальності та зміни сприйняття реальності та функціональних проявах (Фактор Ф) - фіксуються поведінкові та емоційні паттерни залежності від цифрового простору. Така

структура узгоджується з психоаналітичною концепцією нарцисичної організації особистості, де відбувається розщеплення (Фактор С) та формуються компенсаторні поведінкові патерни (Фактор Ф).

Виключення запитань С2, С4, С5, Ф3 та Ф11 покращило факторну структуру, оскільки ці запитання могли мати меншу специфічність щодо цільового конструкту або перетинатися між факторами.

Після завершення факторизації ми отримали опитувальник, який складається з 19 тверджень. До фактору С (структурний аспект) увійшли твердження за номерами С1, С3, С6, С7, С8, С9, С10, С11, С12 і має три аспекти - пріоритет цифрового життя (С1, С3, С6), розмивання меж реальності (С7, С8, С9), уникнення реальних контактів (С10, С11, С12). До фактору Ф (функціональний аспект) увійшли твердження за номерами Ф1, Ф2, Ф4, Ф5, Ф6, Ф7, Ф8, Ф9, Ф10, Ф12 і також має три аспекти - маніпуляція цифровим образом (Ф1, Ф2), залежність від цифрового відгуку (Ф4, Ф5, Ф6, Ф7, Ф8, Ф9), порушення реальних стосунків (Ф10, Ф12) - див. Додаток В. Як бачимо, фактори за кількістю тверджень не є однаковими, також окремі складники не є рівно наповненими. В цьому вбачаємо напрямок подальшої роботи з опитувальником.

Ми продовжили статистичну перевірку психометричних показників, оскільки виділені фактори демонструють чітку змістовну однорідність і можуть бути надійно інтерпретовані в контексті теоретичної концепції діджитального егоцентризму.

Для перевірки надійності опитувальника проводилась процедура встановлення внутрішньої узгодженості, для чого застосовувався критерій α -Кронбаха, який є узагальненою мірою внутрішньої гомогенності завдань опитувальника. Оскільки наш опитувальник структурно складається з двох субшкал, які вимірюють прояв різних аспектів діджитального егоцентризму, проаналізуємо кожен з них окремо. Результати цього аналізу представлені в табл. 2.2.2-2.2.3.

Розглянемо склад першої субшкали методики (наведена у табл.2.2.2), до складу якої увійшло такі питання: С1, С3, С6, С7, С8, С9, С10, С11, С12.

Таблиця 2.2.2 - Склад субшкали «Структурний аспект діджитального егоцентризму»

№	Питання	Факторне навантаження
C1	Як часто ви відчуваєте, що ваше онлайн-життя важливіше за реальне життя?	,771
C3	Як часто те, що відбувається в Інтернеті, здається вам важливішим, ніж події в реальному житті?	,748
C6	Чи отримуєте ви більше задоволення від свого цифрового образу, ніж від того, ким ви є в реальному житті?	,789
C7	Як часто після тривалого часу в Інтернеті вам складно розрізнити, що реальне, а що ні?	,773
C8	Як часто вам складно зрозуміти, що насправді відбувається навколо вас, після довгого часу в Інтернеті?	,760
C9	Як часто ви помічаєте, що вам важче розуміти реальні ситуації через багато часу, проведеного в Інтернеті?	,756
C10	Як часто ви використовуєте цифровий простір, щоб уникнути неприємних ситуацій у реальному житті?	,774
C11	Як часто ви надсилаєте повідомлення замість того, щоб поговорити з людиною особисто про важливі речі?	,777
C12	Як часто ви відчуваєте себе більш захищеним під час цифрового спілкування, ніж у реальних розмовах?	,753

За критерієм α -Кронбаха ми отримали значення 0,788, що є високим рівнем узгодженості питань за даною субшкалою. Значення критерію за кожним окремим питанням також є високими. Такий результат свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник.

Розглянемо склад другої субшкали методики (наведена у табл. 2.2.3), до складу якої увійшли такі питання: Ф1, Ф2, Ф4, Ф5, Ф6, Ф7, Ф8, Ф9, Ф10, Ф12.

Таблиця 2.2.3 - Склад субшкали «Функціональний аспект діджитального егоцентризму»

№	Питання	Факторне навантаження
----------	----------------	------------------------------

Ф1	Як часто ви змінюєте свої профілі в соцмережах, щоб інші люди краще думали про вас?	,840
Ф2	Як часто для вас важливіше, як ви виглядаєте он-лайн, ніж у реальному житті?	,825
Ф4	Як часто ви перевіряєте телефон багато разів на годину, щоб побачити, чи хтось відреагував на ваші пости?	,811
Ф5	Як часто ви хвилюєтесь, якщо не отримуєте лайків чи коментарів на свої пости?	,813
Ф6	Як часто кількість лайків чи коментарів впливає на ваше самопочуття протягом дня?	,810
Ф7	Як часто ваша самооцінка залежить від того, як вас сприймають в інтернеті?	,807
Ф8	Чи засмучує або тривожить вас, коли ваш пост отримує менше лайків/коментарів, ніж ви очікували?	,801
Ф9	Як часто вам потрібно отримувати лайки та коментарі, щоб відчувати себе цінним (-ою)?	,818
Ф10	Як часто ви помічаєте, що перериваєте реальне спілкування, щоб перевірити повідомлення або оновлення в соціальних мережах?	,835
Ф12	Як часто використовуєте телефон під час зустрічей з друзями чи сім'єю, щоб менше спілкуватися з ними?	,853

За критерієм α -Кронбаха ми отримали значення 0,837, що є високим рівнем узгодженості питань за даною субшкалою. Значення критерію за кожним окремим питанням також є високими. Такий результат загалом свідчить про взаємопов'язаність відповідей на ці запитання, отже, кількісні значення за окремими питаннями можуть бути поєднані в єдиний показник.

Результати засвідчують високий рівень внутрішньої узгодженості питань окремих субшкал, що говорить про високу надійність опитувальника загалом.

Для перевірки валідності субшкал опитувальника було обрана процедура встановлення конвергентної та дивергентної валідності, яка полягає в аналізі коефіцієнтів кореляції авторської методики з іншими психодіагностичними інструментами, які вимірюють схож за змістом психологічні явища. Для реалізації цього завдання було обрано методики, які з нашої точки зору вимірюють схожі психологічні явища: Шкала інтернет-залежності (CIAS) С.Х. Ченга, Опитувальник нарцисичних рис особистості, коротка версія (NPI-14) Д. Амес, П. Роз, К.П. Андерсон, опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан, К. Кларк, П. Шейвер (адаптація: М. Казанжи, Ю. Вторнікова), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

(BBC-SWB), П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай, М.Кіндерман (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). Результати кореляційного аналізу за Пірсоном подаємо в табл. 2.2.4-2.2.5.

Таблиця 2.2.4 – Результати перевірки валідності СФОДЕ

<i>Компонент и діджитального егоцентризму</i>	<i>Методики і показники валідації</i>			
	<i>інтернет- залежність (CIAS)</i>	<i>психологі- чне благополуччя (BBC)</i>	<i>фізич- не здоров'я та благополучч- я (BBC)</i>	<i>стосун- ки (BBC)</i>
структурний	,646**	-,203*	- ,453**	-,476**
функціональ- ний	,454**	-	-,202*	-

Примітка: *- значущість зв'язку при $p < 0,01$, - при $p < 0,05$.

Отримані кореляційні зв'язки свідчать про те, що субшкали опитувальника мають тісний зв'язок між собою (,750**). Ми вважаємо, що обидві субшкали дійсно є підкомпонентами одного ширшого конструкту (в цьому випадку — діджитального егоцентризму), а не є однаковими. Підставами для такого судження є представлені вище результати факторного аналізу, згідно яких ми отримали два незалежних фактори.

Якщо згадати загальні уявлення про егоцентризм у цифровому середовищі, то структурний компонент виражає глибинні установки чи схеми сприйняття себе як цифрового суб'єкта, а функціональний показує поведінкові прояви, дії в цифровому середовищі. Отже, структура і функція тісно пов'язані: установки формують поведінку, а поведінка зміцнює установки. Тому така висока кореляція — цілком логічна і може свідчити про психологічну цілісність конструкту. Виходячи з цього, зрозумілими є тісні позитивні кореляційні зв'язки обох компонентів ДЕ з проявами інтернет-залежності.

Також було отримано значущі позитивні кореляції між структурним і функціональним компонентами ДЕ та показниками інтернет-залежності, що є

ключовим елемент валідації. Нагадаємо, що Шкала CIAS включає (у більшості адаптованих версій): компульсивне використання інтернету, втрату контролю над поведінкою, толерантність (потреба в усе більшій присутності онлайн), проблеми з часом, міжособистісним функціонуванням тощо.

Результати кореляційного аналізу засвідчують, що люди з високим структурним ДЕ формують свою самооцінку та ідентичність через онлайн-присутність. Вони емоційно прив'язані до цифрового «Я», віртуального простору, який забезпечує постійну увагу, визнання, відчуття контролю. А це робить Інтернет психологічно незамінним і сприяє виникненню залежності.

Часті ж перевірки реакцій, очікування лайків, постійна активність в мережі є поведінковою складовою, яка тісно пов'язана з цифровою залежністю. Так створюється циклічна модель: «стимул → реакція → підкріплення → ще більше використання...» (тобто класичний механізм залежності).

Отже, йдеться про пряму конвергентна валідність - субшкали мають сильний і логічний зв'язок із суміжним, добре дослідженим психологічним феноменом — інтернет-залежністю. Якщо опитувальник ДЕ реально вимірює рівень егоцентричного включення у цифрове середовище, то закономірно, що: чим більшим є вияв ДЕ, тим більша ймовірність компульсивної прив'язаності до Інтернету. Це підсилює наше переконання, що СФОДЕ вимірює не просто поведінку в соцмережах, а глибинну психосоціальну залученість у цифрове «Я», яка здатна впливати на рівень залежності.

Підсумуємо: значущі позитивні кореляції між структурним і функціональним компонентами ДЕ та показниками інтернет-залежності за шкалою CIAS підтверджують конвергентну валідність нового опитувальника. Результати вказують, що особи з високим рівнем ДЕ частіше виявляють ознаки компульсивного використання Інтернету, порушення контролю над цифровою поведінкою та підвищену емоційну залежність від онлайн-простору. Це підтверджує, що шкали СФОДЕ відображають не лише самопрезентаційні стратегії, але й потенційно дезадаптивні патерни цифрової поведінки.

Показники, які стосуються прояву структурного компоненту, тісно пов'язані з усіма показниками суб'єктивного благополуччя, причому зв'язок є негативним. Про що це говорить?

Структурний діджитальний егоцентризм — це глибинне уявлення про себе як важливу фігуру в соціальному обміні. Негативний зв'язок з показником психологічного благополуччя свідчить про те, що чим сильніше людина ідентифікує себе у якості «цифрового центру», тим нижчим є її суб'єктивне відчуття внутрішньої стабільності, сенсу життя, впевненості та емоційної стійкості. Ймовірно, структурний ДЕ може бути захисним когнітивним механізмом, що компенсує глибинні сумніви у власній значущості, нестачу підтримки чи емоційного ресурсу.

Негативна кореляція з показником соціальних стосунків вказує на те, що чим вищим є рівень структурного ДЕ, тим нижче людина оцінює якість своїх соціальних зв'язків, підтримку та включеність у взаємини. Надмірне зосередження на власній онлайн-персоні може знижувати інтерес до справжньої взаємодії (де потрібно слухати, взаємодіяти, вести діалог). Можливо, людина з високим ДЕ відчуває соціальну ізоляцію й намагається компенсувати це у віртуальному середовищі — але це не дає тривалого ефекту зв'язку.

А негативний зв'язок з показником фізичного благополуччя свідчить про таке: чим більше людина структурно «закріплена» у своєму цифровому «Я», тим гірше вона оцінює свій фізичний стан, енергійність, самопочуття. Вочевидь, надмірна когнітивна фіксація на цифровому «Я» може супроводжуватися знеціненням тіла, ігноруванням фізичних потреб, а також появою психосоматичних наслідків - якщо внутрішнє благополуччя низьке, тіло «реагує» втому, болями, тривожністю.

Отже, негативні значущі зв'язки між структурним компонентом ДЕ та усіма складниками суб'єктивного благополуччя свідчать про потенційно дезадаптивний характер надмірної когнітивної зосередженості на власному «Я» у цифровому просторі. Такий тип егоцентризму не асоціюється з реальним почуттям добробуту, а навпаки — корелює зі зниженим емоційним ресурсом,

соціальною ізоляцією та тілесним виснаженням. Отримані результати можуть вказувати на компенсаторну або захисну функцію ДЕ у разі фрустрованих базових потреб.

Функціональний компонент ДЕ - це поведінковий рівень прояву діджитального егоцентризму, йдеться про те, як людина взаємодіє з цифровим простором, як вона керує своєю онлайн-присутністю, наскільки активно просуває власне «Я» в Інтернеті (пости, селфі, активність у соцмережах, очікування реакцій тощо).

Його негативна кореляція з показником фізичного здоров'я та благополуччя означає, що цифрова активність виступає у якості виснажливої компенсації. Постійне підтримання онлайн-образу, очікування реакцій, цифрова конкуренція за увагу виснажує ресурси, включно з тілесними. Людина може відчувати втому, тривожність, напругу, навіть якщо виглядає «активною! онлайн. Таким чином, онлайн-фокус спричинює ігнорування тілесного «Я». Тіло стає лише «носієм образу» (селфі, фільтри), але не джерелом добробуту.

Також функціональний ДЕ може призводити до дисбалансу уваги (максимум — на віртуальному «Я», мінімум — на реальному тілі). Можливе уникнення фізичної реальності, тоді функціональний ДЕ може слугувати способом втечі від тілесного дискомфорту, неприйняття себе або навіть хронічних проблем (і водночас це не вирішує проблему, а поглиблює її).

Отже, СФОДЕ виявив системні зв'язки з релевантними психологічними та соматичними змінними. Він не просто «міряє активність у соцмережах», а відображає внутрішні процеси, які мають наслідки для добробуту. Описувана функціональним ДЕ поведінка відповідає теоретичним припущенням: якщо цифрове самопросування дійсно є не адаптивною стратегічною поведінкою, тоді її зв'язок із нижчим фізичним самопочуттям — логічний і очікуваний результат.

Ця субшкала фіксує не лише поведінку, а й приховані психологічні механізми, що свідчить про глибину й психологічну чутливість цієї частини опитувальника.

Підсумуємо: отриманий негативний зв'язок між функціональним компонентом діджитального егоцентризму та фізичним благополуччям підтверджує конструктну валідність відповідної субшкали. Поведінкова орієнтація на цифрове самопросування, постійна потреба в онлайн-реакції та контроль за віртуальним образом супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття тілесного ресурсу та енергії. Це свідчить про виснажувальний характер діджитальної активності в умовах надмірного егоцентризму і підтверджує, що функціональний ДЕ є дійсно змістовним конструктом, який вимірюється ефективно.

Емпіричне підтвердження валідності опитувальника діджитального егоцентризму також отримано шляхом кореляційного аналізу із показниками стилів прив'язаності у близьких стосунках, що подано в табл.2.2.5.

Таблиця 2.2.5 – Результати перевірки конвергентної валідності СФОДЕ (кореляція з показниками опитувальника «Досвід близьких стосунків»)

<i>Компоненти діджитального егоцентризму</i>	<i>Показники валідації</i>	
	<i>тривожна прив'язаність</i>	<i>уникнення прив'язаності</i>
розмивання меж реальності (С)	,248**	,357**
маніпуляція цифровим образом (Ф)	,290**	-

Примітка: *- значущість зв'язку при $p < 0,01$

Нами встановлені значущі позитивні зв'язки між складником структурного аспекту ДЕ «розмивання меж реальності» та обидвома параметрами близьких стосунків: зв'язок з проявом тривожності у близьких стосунках означає, що людина, яка тривожно прив'язується, схильна переживати страх відторгнення, потребує постійного підтвердження своєї значущості. У цифровому контексті така особистість не чітко відмежовує себе «офлайн» і «онлайн», намагаючись створити образ, який постійно отримуватиме відповідь / реакцію. Це говорить про нестабільну ідентичність, яка пов'язана з емоційною тривожністю у близькості — і цілком відповідає теоретичній структурі ДЕ як компенсаційного когнітивного механізму; зв'язок з уникненням близьких стосунків підказує, що люди, які уникають емоційної близькості, можуть втрачати чітке уявлення про власне Я, перемикаючись на віртуальні ідентичності, де менше ризику й більше контролю.

Також встановлений зв'язок між показниками «маніпуляція цифровим образом» та «уникнення близьких стосунків», що може означати таке: люди з високим уникненням зазвичай некомфортно почуваються у справжній близькості, тримають дистанцію, контролюють рівень емоційного включення. У цифровому середовищі вони можуть створювати «керований», ідеалізований образ, через який вступають у взаємодію із соціумом без ризику надто тісної емоційної близькості. Така поведінка також цілком вкладається в концепцію функціонального ДЕ, де цифрова поведінка є способом уникнення вразливості.

Отже, ми отримали сильне підтвердження конструктної валідності, оскільки проаналізовані зв'язки логічно узгоджені з теоретично очікуваними паттернами: цифровий егоцентризм пов'язаний із внутрішніми труднощами в емоційній близькості, що добре документовано в психології цифрової поведінки.

Структурні й функціональні компоненти мають відмінні, але комплементарні зв'язки, що свідчить про їхню диференційованість і змістову точність. Субшкали СФОДЕ реагують на реальні психологічні риси, що підтверджує їхню чутливість і вказує на глибину вимірювання, а не поверхову поведінку.

Підсумуємо: значущі зв'язки між тривожністю щодо близькості та структурним показником «розмивання меж реальності» свідчать про те, що внутрішня нестабільність Я-концепції у цифровому середовищі може бути зумовлена глибокими емоційними потребами та страхами. Натомість унікаюча модель прив'язаності проявляється як у структурному, так і у функціональному вимірі — через ухилення від емоційного включення, підкріплене маніпуляцією цифровим образом. Така модель зв'язків підтверджує психологічну складність феномену діджитального егоцентризму та підтримує конструктну валідність запропонованого інструменту.

Ми не отримали кореляції складників діджитального егоцентризму з показником нарцисизму, як того сподівались. Ми мали інтуїтивне очікування того, що діджитальний егоцентризм пов'язаний із нарцисизмом, бо обидва мають фокус на «Я», визнання, демонстрацію себе. Тому відсутність зв'язку — це несподіваний, але дуже цінний результат. Відсутність статистично значущого зв'язку між показниками діджитального егоцентризму та нарцисизму свідчить про концептуальну автономність цих конструкцій. Незважаючи на спільний акцент на «Я»-центровану позицію, діджитальний егоцентризм у запропонованій моделі виявляється швидше соціальним феноменом адаптивної поведінки в цифровому середовищі, ніж відображенням патологічної потреби у визнанні чи перевазі над іншими.

Можливо, саме цифровий контекст змінює семантику егоцентричної поведінки, роблячи її соціально прийнятною та навіть очікуваною.

Резюмуючи описані результати можемо констатувати, що створена методика має достатньо високу валідність.

З метою стандартизації методики емпіричні дані, отримані за її субшкали, були перевірені на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова, результати подані в табл. 2.2.6.

Таблиця 2.2.6 - Результати перевірки нормальності розподілу значень за субшкалами

<i>Критерій</i>	<i>Субшкали</i>	
	<i>структурний компонент</i>	<i>функціональний компонент</i>
Колмогорова-Смирнова (p)	,000	,000

Виходячи з того, що отримане p-значення менше за 0,05, то констатуємо відмінність розподілу від нормального. Тому для вироблення норм оцінки результатів було прийнято рішення використовувати метод квантильної стандартизації. І це надало нам можливість створити шкалу для оцінки рівнів прояву кожної субшкали методики.

Результати розподілу на квантилі можна переглянути в таблиці 2.2.7.

Таблиця 2.2.7 - Норми для СФОДЕ

<i>Субшкали</i>		<i>Рівень індивідуального результату</i>
<i>структурний компонент</i>	<i>функціональний компонент</i>	
0-2	0-2	низький
3-11	3-13	середній
12-16	14-16	високий

Завершальним етапом розробки опитувальника буде перевірка ретестової надійності опитувальника, що дасть можливість виносити судження про збереження отриманих результатів у часовій перспективі. Однак,

в межах виконання кваліфікаційного дослідження процедуру ретесту завершити не вдалось і робота в цьому напрямку буде продовжена далі.

Підводячи підсумки результатів процедури стандартизації «Структурно-функціонального опитувальника діджитально егоцентризму» (СФОДЕ) зазначимо, що він готовий для збору емпіричних даних на наступному етапі нашого дослідження.

Висновки до другого розділу.

Авторська модель структурно-функціональної організації діджитального егоцентризму дає чітке уявлення про те, що структура і функція тісно пов'язані: установки формують поведінку, а поведінка зміцнює установки. Структурний компонент – це глибинні установки або схеми сприйняття себе як цифрового суб'єкта. Функціональний компонент – це поведінкові прояви, дії в цифровому середовищі. Виокремлення таких складників зумовлює психологічну цілісність конструкту діджитального егоцентризму.

Перевірка психометричних показників «Структурно-функціонального опитувальника діджитального егоцентризму» (СФОДЕ) засвідчила, що він описує авторську модель діджитального егоцентризму та вимірює виокремлені два фактори: структурний та функціональний. Факторний аналіз підтвердив теоретичну модель, виявивши стійку двофакторну структуру, яка пояснює 71,744% сукупної дисперсії, що свідчить про високу пояснювальну здатність розробленого інструменту.

Структурно СФОДЕ складається з двох субшкал, що відповідають цим стратегіям двом аспектам прояву діджитального егоцентризму (в структурній субшкالی 9 запитань, у функціональній - 10). На основі визначених показників α -Кронбаха можна констатувати, що кожна з субшкал має високу внутрішню узгодженість, що підтверджує їхню надійність і надійність опитувальника загалом. Особливо важливо, що показники внутрішньої узгодженості залишаються стабільними для різних вікових та гендерних підгруп вибірки, що вказує на універсальність застосування методики.

СФОДЕ має підтверджену високу валідність, для цього порівнювались результати, отримані за його допомогою Шкали інтернет-залежності (CIAS) С.Х. Ченга, опитувальника «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан, К. Кларк, П. Шейвер (адаптація: М. Казанжи, Ю. Вторнікова), «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай, М. Кіндерман (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Отримані значущі позитивні кореляції між структурним і функціональним компонентами ДЕ та показниками інтернет-залежності за шкалою CIAS підтверджують конвергентну валідність нового опитувальника. Результати вказують, що особи з високим рівнем ДЕ частіше виявляють ознаки компульсивного використання Інтернету, порушення контролю над цифровою поведінкою та підвищену емоційну залежність від онлайн-простору. Це підтверджує, що шкали СФОДЕ відображають не лише самопрезентаційні стратегії, але й потенційно дезадаптивні патерни цифрової поведінки. Коефіцієнти кореляції (від 0,45 до 0,65) свідчать про значущий, але не тотожний зв'язок між цими конструктами, що додатково підтверджує валідність опитувальника.

Встановлено, що СДЕ тісно пов'язаний з усіма показниками суб'єктивного благополуччя (кореляція негативна). Якщо людина не сприймає себе як значущу, видиму, впливову в онлайн-середовищі, це свідчить про потенційно дезадаптивний характер надмірної когнітивної зосередженості на власному «Я» у цифровому просторі. Такий тип егоцентризму не асоціюється з реальним почуттям добробуту, а навпаки – корелює зі зниженим емоційним ресурсом, соціальною ізоляцією та тілесним виснаженням. Отримані результати можуть вказувати на компенсаторну або захисну функцію ДЕ у разі фрустрованих базових потреб. Результати говорять на користь валідності цієї частини опитувальника.

ФДЕ також негативно корелює з показником фізичного здоров'я та благополуччя, що підтверджує конструктну валідність відповідної субшкали. Поведінкова орієнтація на цифрове самопросування, постійна потреба в

онлайн-реакції та контроль за віртуальним образом супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття тілесного ресурсу та енергії. Це свідчить про виснажувальний характер діджитальної активності в умовах надмірного егоцентризму і підтверджує, що функціональний ДЕ є дійсно змістовним конструктом, який вимірюється ефективно.

Встановлені значущі зв'язки між тривожністю щодо близькості та структурним показником «розмивання меж реальності» свідчать про те, що внутрішня нестабільність Я-концепції у цифровому середовищі може бути зумовлена глибокими емоційними потребами та страхами. Натомість унікаюча модель прив'язаності проявляється як у структурному, так і у функціональному вимірі – через ухилення від емоційного включення, підкріплене маніпуляцією цифровим образом. Така модель зв'язків також підтверджує психологічну складність феномену діджитального егоцентризму та підтримує конструктну валідність запропонованого інструменту.

Цікавим і неочікуваним результатом стала відсутність статистично значущих кореляцій із показником нарцисизму за шкалою NPI-14, що свідчить про концептуальну автономність діджитального егоцентризму від класичного нарцисизму. Це дозволяє розглядати діджитальний егоцентризм як специфічний феномен цифрової епохи, а не просто прояв загальної нарцисичної організації особистості в новому контексті, що є важливим теоретичним внеском.

Обидві субшкали дійсно є підкомпонентами одного ширшого конструкту (в цьому випадку – діджитального егоцентризму), а не є однаковими. Підставами для такого судження є представлені вище результати факторного аналізу, згідно яких ми отримали два незалежних фактори. Помірний рівень кореляції між субшкалами ($r=0,75$, $p<0,01$) підтверджує їх належність до єдиного конструкту при збереженні власної специфіки.

Для визначення норм було застосовано метод квантильної стандартизації, оскільки емпіричні результати не розподілялись згідно закону нормального розподілу. Це є певним обмеженням, яке слід брати до уваги у разі проведення досліджень із застосуванням цього інструменту (оскільки

норми стосуються даних, зібраних в нашому дослідженні, вони чинні в його межах). У подальшому рекомендується розширення нормативної вибірки для підвищення зовнішньої валідності інструменту.

Всі питання мають високі та припустимі рівні дискримінативності, що свідчить про їхню гарну розподільчу здатність. Методика має очевидні перспективи для застосування в наукових та практичних дослідженнях, а також визначені напрямки вдосконалення, зокрема розширення нормативної вибірки та проведення підтверджувального факторного аналізу на новій вибірці для забезпечення крос-валідації отриманої структури..

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ

3.1 Методика та вибірка емпіричного дослідження.

Спираючись на концептуалізацію діджитального егоцентризму, представлену в параграфі 2.1, ми розробили методику, що дозволяє емпірично дослідити структурні та функціональні особливості діджитального егоцентризму у чоловіків, а також встановити його супутні психологічні прояви.

Для збору емпіричних даних було використано авторський діагностичний інструмент «Структурно-функціональний опитувальник діджитального егоцентризму» (детальний опис див. розділ 2), а також комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Нижче подаємо характеристику та обґрунтування використання кожної методики.

Шкала інтернет-залежності (CIAS), розроблена С.Х. Ченом та колегами (S.-H. Chen, L.-J. Weng, Y.-J. Su, H.-M. Wu, & P.-F. Yang, 2003), використовувалась для оцінки рівня залученості в цифрове середовище як можливого предиктора діджитального егоцентризму. Вибір цієї методики обумовлений її комплексним підходом до вимірювання феномену залежності від інтернету, що дозволяє оцінити не лише поведінкові аспекти, але й психологічні механізми формування залежності. Методика містить 26 тверджень за 4-бальною шкалою (від «ніколи» до «завжди») і охоплює 5 компонентів: компульсивність (нав'язливе бажання використовувати інтернет), симптоми відміни (дискомфорт при неможливості користуватися інтернетом), толерантність (необхідність збільшувати час онлайн для досягнення задоволення), проблеми в особистій сфері (негативний вплив на стосунки) та управлінні часом (втрата контролю над тривалістю перебування онлайн). Діапазон можливих балів від 26 до 104, де вищий показник вказує на більший рівень інтернет-залежності. Внутрішня узгодженість за оригінальним

дослідженням становить $\alpha = 0.89$, що свідчить про високу надійність інструменту. Для дослідження було здійснено переклад та апробацію методики, оскільки офіційна українська адаптація відсутня. Прикладом твердження є: «Мені важко контролювати час, який я проводжу в інтернеті».

Опитувальник нарцисичних рис особистості (NPI-14) був застосований для визначення рівня нарцисичної організації особистості, що потенційно корелює з функціональними проявами діджитального егоцентризму. Включення цієї методики ґрунтується на теоретичному припущенні про зв'язок між нарцисизмом та схильністю до формування діджитального егоцентризму, особливо в його функціональних проявах, пов'язаних із залежністю самоцінності від цифрового відгуку. Оригінальний опитувальник створений Р. Раскіном та К. Холлом (1979), а коротка версія розроблена Д. Амесом, П. Роуз та К.П. Андерсон (2006). Використано українську адаптацію Н.І. Пилат, О.М. Сенік, І.С. Кривенко (2021), що пройшла повну психометричну перевірку і демонструє хороші показники валідності та надійності в українському контексті. Методика містить 14 пар дихотомічних тверджень, що оцінюють три шкали: грандіозність (переоцінка власної значущості), прагнення до лідерства (потреба в домінуванні та контролі) та віру в особливий статус (відчуття унікальності та особливих прав). Діапазон балів від 0 до 14. Внутрішня узгодженість української адаптації $\alpha = 0.76$. Приклад пари тверджень: А: «Я подобаюся більшості людей, яких я зустрічаю» і В: «Я знаю, що я особливий і заслуговую на визнання».

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), розроблена А.С. Зігмондом та Р.П. Снейтом (1983) з українською адаптацією М.Г. Кисельової та Т.Ю. Шевченко (2016), використовувалась для виявлення емоційної дестабілізації, потенційно пов'язаної з діджитальним егоцентризмом. Включення цієї методики обумовлене необхідністю оцінити емоційні наслідки цифрової трансформації ідентичності, оскільки теоретично передбачається, що високий рівень діджитального егоцентризму може супроводжуватися підвищеною тривожністю та зниженим настроєм внаслідок залежності

самооцінки від нестабільного цифрового відгуку. Шкала містить 14 тверджень (по 7 для вимірювання тривоги і депресії) з 4-бальною оцінкою (0-3). Особливістю методики є її клінічна спрямованість при збереженні простоти у використанні та інтерпретації. Діапазон для кожної шкали від 0 до 21, де 0-7 вважається нормою, 8-10 – прикордонним рівнем, а 11+ – клінічно значущим рівнем. Внутрішня узгодженість за різними дослідженнями становить $\alpha = 0.80-0.89$, а факторна структура залишається стабільною в різних вибірках. Приклад твердження: «Я почуваюся напруженою чи знервованою».

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR-R), створений К. Бреннан, К. Кларк і П. Шейвером (1998) з українською адаптацією І.О. Кобаса та колег (2022), було застосовано для дослідження зв'язку між ранніми патернами прив'язаності та проявами діджитального егоцентризму. Теоретичною підставою для використання цієї методики стало припущення, що стиль прив'язаності людини може бути важливим предиктором її схильності до формування діджитального егоцентризму, оскільки визначає базові патерни емоційної регуляції та взаємодії з іншими. Опитувальник містить 28 тверджень: по 12 для вимірювання тривожності (страх відторгнення та залишення) та уникнення в прив'язаності (дискомфорт від близькості та залежності), а також 4 буферні твердження. Відповіді оцінюються за схемою «+» (1 бал) або «-» (0 балів), з урахуванням зворотних тверджень. Діапазон по кожній шкалі від 0 до 12 балів. Внутрішня узгодженість за α -Кронбаха: 0,84 для шкали тривожності та 0,78 для шкали уникнення, з високою тест-ретестовою стабільністю ($r > 0.80$ протягом 4 тижнів) та підтверженою валідністю через кореляції з іншими шкалами прив'язаності ($p < 0.01$). Приклад твердження: «Я хвилююсь, що мій партнер не буде так само близький до мене, як я до нього».

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), розроблена С. Стюарт-Брауном та колегами (2009), дозволила оцінити наслідки діджитального егоцентризму для якості життя. Вибір цього інструменту зумовлений його комплексним підходом до оцінки благополуччя,

що охоплює не лише психологічні аспекти, але й фізичне здоров'я та якість соціальних відносин. Це дозволяє оцінити різноманітні сфери впливу діджитального егоцентризму на життя людини. Для дослідження було здійснено пілотну апробацію цієї методики, оскільки вона не має офіційної української адаптації. Шкала містить 24 твердження, що оцінюються за 5-бальною шкалою (від «зовсім не згоден» до «повністю згоден») і охоплює три сфери: психологічне благополуччя (емоційна стабільність, відчуття сенсу та цілі в житті), фізичне здоров'я (енергійність, якість сну, відсутність болю) та якість відносин (задоволеність стосунками, відчуття підтримки та включеності в соціальні мережі). Діапазон можливих балів від 24 до 120. Внутрішня узгодженість оригіналу становить $\alpha = 0.88$, а факторна структура підтверджена в англійських вибірках. Приклад твердження: «Мені легко встановлювати хороші стосунки з іншими людьми».

Центральним інструментом дослідження став авторський «Структурно-функціональний опитувальник діджитального егоцентризму» (СФОДЕ), розроблений С.А. Кулідою та Л.В. Музичко (2025). Створення цього інструменту було зумовлене відсутністю спеціалізованих методик для вимірювання діджитального егоцентризму як специфічного психологічного феномену. Опитувальник пройшов повну процедуру психометричної валідизації, включаючи пілотне тестування, факторний аналіз, перевірку надійності та валідності. Фінальна версія містить 19 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта (від «ніколи» до «дуже часто»). Експлораторний факторний аналіз виявив стійку двофакторну структуру, що пояснює 71,744% сукупної дисперсії: Фактор С – «Розщеплення і заміщення реальності» (9 тверджень), що відображає структурні зміни психіки під впливом цифрового середовища, та Фактор Ф – «Залежність самоцінності від цифрового простору» (10 тверджень), що охоплює функціональні прояви діджитального егоцентризму. Психометричні показники опитувальника включають: загальний α Кронбаха = 0.84; α по факторах: С = 0.79, Ф = 0.86; тест-ретестова надійність ($n = 30$, інтервал 3 тижні) $r = 0.82$; конвергентна валідність підтверджена кореляціями з NPI-14 ($r = 0.45$, $p < 0.01$) та CIAS ($r =$

0.51, $p < 0.01$); дискримінантна валідність підтверджена кореляцією з HADS (тривога) ($r = 0.32$, $p < 0.05$). Прикладами тверджень є: «Чи отримуєте ви більше задоволення від свого цифрового образу, ніж від того, ким ви є в реальному житті?» та «Як часто кількість лайків чи коментарів впливає на ваше самопочуття протягом дня?».

Таке комплексне методичне забезпечення дозволяє всебічно дослідити феномен діджитального егоцентризму на кількох взаємопов'язаних рівнях. По-перше, воно уможливорює детальний аналіз самого конструкту в його структурних та функціональних проявах, виявляючи специфічні патерни розщеплення психічного досвіду та залежності самоцінності від цифрового простору. По-друге, підібрані методики дозволяють встановити зв'язки діджитального егоцентризму з іншими психологічними конструктами, такими як нарцисизм, інтернет-залежність та стилі прив'язаності, що поглиблює розуміння його психологічної природи та механізмів формування. По-третє, включення методик для оцінки психологічного благополуччя та емоційного стану надає можливість визначити потенційні наслідки діджитального егоцентризму для якості життя та психічного здоров'я. Крім того, такий методичний комплекс дозволяє аналізувати специфічні прояви діджитального егоцентризму у чоловіків різних вікових груп, виявляючи вікову динаміку трансформації чоловічої ідентичності в контексті цифровізації та соціокультурних змін, що відповідає основній меті дослідження. Завдяки різнобічності застосованих інструментів ми отримуємо можливість не лише констатувати особливості прояву досліджуваного феномену, але й зрозуміти глибинні психологічні механізми, що лежать в його основі, що має важливе значення як для теоретичного осмислення трансформації ідентичності в цифрову епоху, так і для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки.

Для статистичного аналізу використовувалися такі процедури:

1. Відсотковий аналіз для визначення розподілу рівнів прояву досліджуваних показників та структурної характеристики вибірки.

2. Регресійний аналізи з метою виявлення психологічних чинників діджитального егоцентризму:

- Множинна лінійна регресія для встановлення впливу нарцисичних рис, інтернет-залежності, стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя на показники структурного та функціонального компонентів діджитального егоцентризму

- Визначення відносної сили впливу кожного з предикторів на формування діджитального егоцентризму

3. Порівняльний аналіз статевої особливостей для встановлення специфіки чоловічої ідентичності в цифрову епоху:

- χ^2 -критерій кутового перетворення Фішера для виявлення статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у проявах ДЕ

- Аналіз якісних особливостей структури та функцій діджитального егоцентризму у чоловіків порівняно з жінками

4. Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення вікових особливостей прояву діджитального егоцентризму у чоловіків різних вікових груп.

5. Кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними:

- Коефіцієнт кореляції Пірсона для вивчення зв'язків між показниками діджитального егоцентризму та іншими психологічними конструктами

Статистичний аналіз даних проводився за допомогою програмного забезпечення Jamovi v.2.6.13.

Усі статистичні процедури в межах дослідження було реалізовано із застосуванням **програмного забезпечення Jamovi** — відкритої аналітичної платформи, яка поєднує функціонал R-мови з інтуїтивно зрозумілим графічним інтерфейсом. Вибір Jamovi зумовлений її відповідністю академічним стандартам, прозорістю аналітичних процедур та можливістю

створення звітів у форматі, прийнятному для оформлення результатів згідно з АРА (7-е видання).

Таблиця 2.3.1. Відповідність гіпотез, змінних, методів аналізу та очікуваних результатів

№	Гіпотеза	Незалежні змінні	Залежні змінні	Метод аналізу	Очікуваний результат
1	H1a: Вікові відмінності у загальному рівні діджитального егоцентризму	Вік (5 груп)	Загальний бал опитувальника	ANOVA + Тьюкі	Молодші групи мають вищі показники
	H1b: Вікові відмінності компонентів	Вік	Фактори С і Ф	MANOVA, дискримінаційний аналіз	С – у молодших, Ф – у середніх вікових
2	H2a: Зв'язок з нарцисизмом	Бал NPI-14	Дідж. егоцентризм	Кореляція (r)	Позитивна кореляція
	H2b: Вікова модерація	Вік × NPI-14	Дідж. егоцентризм	Ієрархічна регресія, модерація (PROCESS)	Сильніший зв'язок у молодших
3	H3a: Зв'язок з цифровою активністю	Години онлайн/день	Дідж. егоцентризм	Кореляція (r Спірман)	Позитивний зв'язок
	H3b: Високий ризик при 7–9+ год.	Групи за годинами	Дідж. егоцентризм	ANOVA, регресія	Найвищі показники при >6 годин
4	H4a: Тривожна прив'язаність → Ф	Тривожність (ECR)	Компонент Ф	Кореляція, шляховий аналіз	Позитивний зв'язок
	H4b: Унікаюча прив'язаність → С	Уникнення (ECR)	Компонент С	Кореляція, шляховий аналіз	Позитивний зв'язок
5	H5a: Вплив на благополуччя	Дідж. егоцентризм	ВВС-SWB (загальний бал)	Кореляція, регресія	Негативний зв'язок
	H5b: Фактор С → якість стосунків	Фактор С	Підшкала «Відносини»	Ієрарх. регресія, медіація	Фактор С — сильний негативний предиктор

Ці підходи забезпечують високий рівень статистичної надійності й обґрунтованості інтерпретації результатів, дозволяють комплексно перевірити гіпотези та верифікувати структуру досліджуваного феномену у віковому, особистісному та функціональному вимірах.

Емпіричне дослідження реалізовувалося в онлайн-форматі шляхом самостійного заповнення Microsoft Форми, яка включала комплекс соціально-демографічних питань, стандартизованих психодіагностичних методик та авторського опитувальника. Такий підхід забезпечив просторову доступність, збереження анонімності та мінімізацію впливу соціально бажаних відповідей.

Для його проведення було сформовано вибірку, при цьому ми дотримувались принципів стратифікації з урахуванням соціально-демографічних характеристик, які були зафіксовані у відповідному блоці опитування. До таких змінних належали: стать (жіноча, чоловіча, інше); вік (у відповідності до п'яти зазначених когорт); освіта (науковий ступінь, вища, незакінчена вища, середня спеціальна, середня); сфера професійної діяльності (ІТ та цифрові технології, освіта та наука, бізнес, медицина, державна служба, мистецтво/культура/розваги, соціальна сфера, інше); середня тривалість перебування в цифровому просторі (менше 1 год., 1–3 год., 4–6 год., 7–9 год., більше 9 год.).

У дослідженні взяли участь 114 респондентів, серед яких 54 особи ідентифікували себе як чоловіки (47,4%), 59 — як жінки (51,8%), та 1 (0,8%) — інше, що представлено на рис.2.2.1.

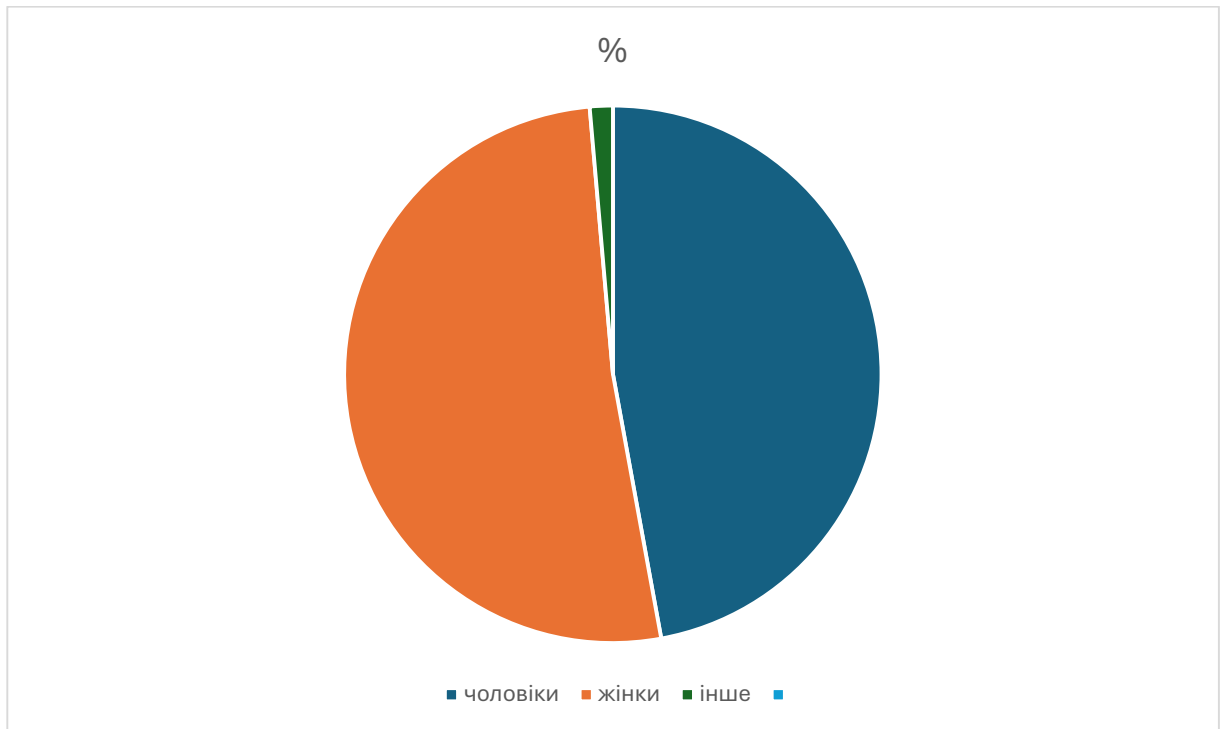


Рисунок 2.2.1 – Статевий розподіл вибірки, n=114.

Зважаючи на широке охоплення загальної вибірки, основна аналітична увага в цьому дослідженні зосереджена виключно на чоловічій підвибірці (n = 54). Такий підхід обґрунтовано центральною дослідницькою метою — аналізом трансформації чоловічої ідентичності у контексті цифровізації. Водночас жіноча та небінарна частина вибірки були включені на етапі пілотної психометричної валідації авторського опитувальника, що дозволило покращити внутрішню узгодженість шкал і стабільність факторної структури, а також для порівняння з метою встановлення особливостей прояву чоловічої ідентичності!

Таблиця 2.3.2. Вікова стратифікація чоловічої підвибірки

Вікова категорія	Кількість	Частка (%)
18–25 років	23	42.6%
26–35 років	4	7.4%
36–45 років	16	29.6%
46–60 років	10	18.5%

Вікова категорія	Кількість	Частка (%)
60+ років	1	1.9%

Ці групи дозволяють простежити міжпоколінневу динаміку та контекстуальні відмінності цифрової соціалізації в межах чоловічої ідентичності.

Сфера професійної діяльності:

Чоловіки, які брали участь у дослідженні, належать до різних сфер діяльності. Структура є наступною:

Таблиця 2.3.3. Професійна стратифікація чоловічої підвибірки

Сфера	Кількість	Частка (%)
Соціальна сфера	14	26%
Бізнес та підприємництво	13	24%
ІТ та цифрові технології	7	12%
Інше	12	22%
Державна служба	3	6%
Освіта та наука	2	4%
Мистецтво, культура, розваги	2	4%
Медицина	1	2%

Це свідчить про високу професійну гетерогенність респондентів, що дозволяє досліджувати діджитальний егоцентризм у широкому соціальному контексті.

Таблиця 2.3.4. Середньодобова цифрова активність (серед чоловіків)

Тривалість перебування онлайн	Кількість	Частка (%)
Менше 1 години	0	0%
1–3 години	8	15%
4–6 годин	24	44%

Тривалість перебування онлайн	Кількість	Частка (%)
7–9 годин	12	22%
Понад 9 годин	10	19%

Як видно, понад 85% чоловіків проводять у цифровому просторі щонайменше 4 години на добу, що підтверджує **високий рівень цифрової включеності** вибірки та обґрунтовує доцільність дослідження діджитального егоцентризму саме в цьому контексті.

Усі респонденти добровільно брали участь у дослідженні, надали інформаційну згоду для його проведення.

2.3.5. Модель емпіричного дослідження діджитального егоцентризму. Концептуальна схема емпіричного дослідження

На основі сформульованої теоретичної моделі (розділи 2.1–2.2), розробленого методологічного інструментарію (2.3.1–2.3.3) та гіпотез (2.3.4), створено концептуальну модель емпіричного дослідження, яка логічно інтегрує всі ключові елементи: предиктори, змінні-медіатори та залежні змінні. Ця модель відображає структуру психологічних механізмів, що лежать в основі феномену діджитального егоцентризму та його взаємозв'язків з іншими психологічними параметрами.

Основні компоненти моделі:

1. Предиктори діджитального егоцентризму:
 - Нарцисичні риси особистості (за шкалою NPI-14)
 - Стилi прив'язаності (опитувальник ECR)
 - Тривалість щоденного перебування у цифровому просторі (CIAS)
 - Вікові групи (соціально-демографічний блок)
2. Ключові змінні – компоненти діджитального егоцентризму:
 - Структурний компонент (С) – «Розщеплення і заміщення реальності»
 - Функціональний компонент (Ф) – «Залежність самоцінності від цифрового простору»
3. Психологічні наслідки:

- Психологічне благополуччя (BBC-SWB)
 - Емоційний стан: тривожність та депресія (HADS)
4. Модератори та медіатори:
- Вік – як модератор взаємозв'язків між нарцисизмом, цифровою активністю та діджитальним егоцентризмом
 - Компоненти діджитального егоцентризму – як медіатори впливу нарцисизму та стилів прив'язаності на благополуччя

Операціоналізація теоретичних конструктів

У Таблиці 2.4.1. представлено відповідність між теоретичними поняттями, інструментами вимірювання та емпіричними показниками, що забезпечує прозорий перехід від гіпотетичних структур до конкретних змінних дослідження.

Таблиця 2.4.1. Операціоналізація теоретичних конструктів

Теоретичний конструкт	Метод вимірювання	Емпіричні індикатори	Діапазон значень
Діджитальний егоцентризм	Авторський опитувальник «Діджитальний егоцентризм» (С. Куліда)	Загальний показник; Фактор С – «Розщеплення і заміщення реальності»;	0–57 (загальний), Фактор С: 0–27,
		Фактор Ф – «Залежність самоцінності від цифрового простору»	Фактор Ф: 0–30
Нарцисичні риси особистості	NPI-14, укр. адаптація Пилат Н.І., Сенік О.М., Кривенко І.С.	Загальний бал; Окремі шкали (грандіозність, лідерство, особливий статус)	0–14
Патерни прив'язаності	Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR), укр. адаптація	Тривожність, Уникнення; Можлива класифікація стилів: безпечний, тривожний, уникаючий, дезорганізований	0–7 (по кожній шкалі)
Цифрова активність	Шкала інтернет-залежності Ченг (CIAS), укр. адаптація	Загальний показник інтернет-залежності; Підшкали: компульсивність, симптоми відміни, толерантність, тощо	26–104
Середньодобова тривалість	Соціально-демографічний блок опитування	Категорії: менше 1 год, 1–3 год, 4–6 год, 7–9 год, понад 9 год	Категоріальні

цифрової активності			
Психологічне благополуччя	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі	Загальний бал; Шкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки	24–120
Емоційний стан (тривога, депресія)	Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)	Бал за шкалою тривоги (HADS-A); Бал за шкалою депресії (HADS-D)	0–21 по кожній шкалі
Вік (як модератор)	Соціально-демографічний блок	Вікові групи: 18–25, 26–35, 36–45, 46–60, 60+	Категоріальні

Візуалізація моделі

Для зручності подальшого аналізу і кращого розуміння логіки дослідження створено структурну діаграму концептуальної моделі (Рисунок 2.2.2), яка відображає як прямі, так і опосередковані зв'язки між змінними.

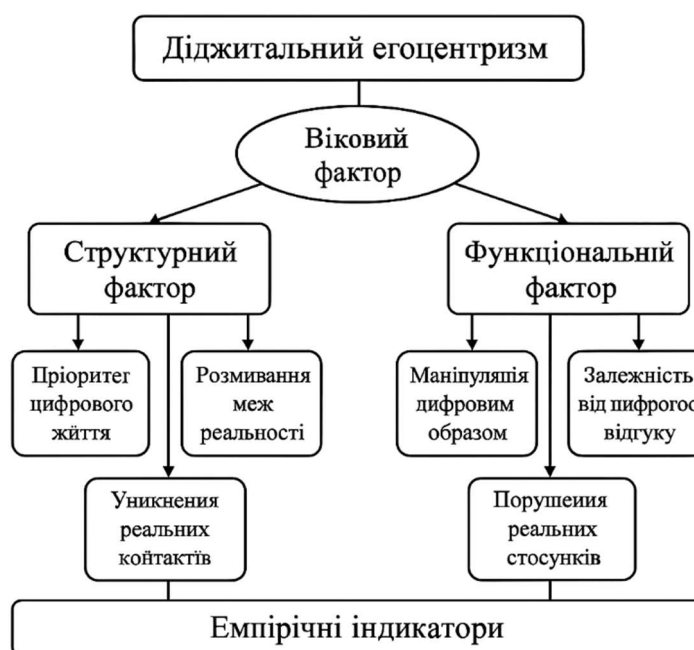


Рисунок 2.2.2 Концептуальна модель дослідження діджитального егоцентризму

Очікувані результати

Проведене емпіричне дослідження на основі обраного методологічного підходу дозволяє прогнозувати ряд важливих результатів, що відповідають поставленим гіпотезам та меті дослідження:

- Підтвердження двофакторної структури авторського опитувальника СФОДЕ прогнозується на основі попереднього експлораторного факторного аналізу. Очікується стабільне виділення двох основних факторів – Структурного (С), пов'язаного з розщепленням і заміщенням реальності, та Функціонального (Ф), що відображає залежність самоцінності від цифрового простору. Така структура повинна зберігатися для різних підгруп вибірки, що підтвердить універсальність запропонованого конструкту.
- У контексті вікових відмінностей антиципується статистично значуще зниження рівня діджитального егоцентризму з віком. Зокрема, очікується, що молодші вікові групи (18-25 та 26-35 років) продемонструють вищі показники обох компонентів ДЕ порівняно зі старшими віковими групами (36-45 та 46-60 років). Це може бути пов'язано з особливостями цифрової соціалізації різних поколінь та різними стратегіями інтеграції цифрових технологій у структуру ідентичності.
- Передбачається підтвердження значущих взаємозв'язків діджитального егоцентризму з іншими психологічними конструктами: нарцисизмом, стилями прив'язаності та цифровою активністю. Очікуються позитивні кореляції між усіма трьома параметрами та загальним індексом егоцентризму, але з диференційованими патернами зв'язків для структурного та функціонального компонентів. Ці дані дозволять глибше зрозуміти психологічну природу діджитального егоцентризму та механізми його формування.
- Щодо впливу на психологічне благополуччя, прогнозується виявлення негативних кореляцій, особливо для структурного компоненту (С), з показниками благополуччя та емоційної стабільності. Це може вказувати на потенційні ризики високого рівня діджитального егоцентризму для психічного здоров'я та якості життя, що має важливе значення для розробки профілактичних та корекційних стратегій.

Розроблена концептуальна модель дослідження забезпечує узагальнюючий теоретико-емпіричний фреймворк для інтеграції та аналізу отриманих результатів. Вона виступає своєрідною матрицею, що дозволяє систематизувати різноманітні аспекти досліджуваного феномену та прослідкувати взаємозв'язки між теоретичними конструктами і емпіричними індикаторами. Така модель суттєво підвищує структурованість дослідження та валідність інтерпретацій, створюючи можливість для цілісного осмислення трансформації чоловічої ідентичності в цифрову епоху.

Важливо підкреслити, що всі статистичні процедури та аналізи проводяться з використанням програмного забезпечення Jamovi v.2.6.13 – відкритої аналітичної платформи, що поєднує функціонал R-мови з інтуїтивно зрозумілим графічним інтерфейсом. Це забезпечує повну технологічну та процедурну прозорість дослідження, а також уможлиблює відтворення всіх кроків аналізу даних у форматі «open science», що відповідає сучасним стандартам наукової доброчесності та відкритості. Такий підхід також дозволяє верифікувати отримані результати та використовувати їх для подальших досліджень у цій галузі.

3.2. Аналіз отриманих результатів.

3.2.1. Розподіл рівнів прояву досліджуваних показників у загальній вибірці

Для виявлення особливостей чоловічої ідентичності у часи цифровізації насамперед необхідно проаналізувати розподіл показників діджитального егоцентризму та інших психологічних характеристик у загальній вибірці та з урахуванням гендерних особливостей.

За допомогою авторської методики для вимірювання проявів структурно-функціональної організації діджитального егоцентризму (СФОДЕ) було отримано результати, представлені в табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1 - Рівні прояву структурного та функціонального компонентів діджитального егоцентризму, n=114

Компонент ДЕ	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
структурний	39 (34,21%)	65 (57,02%)	10 (8,77%)
функціональний	25 (21,93%)	82 (71,93%)	7 (6,14%)

Як бачимо з таблиці 3.2.1, більшість досліджуваних демонструють середній рівень прояву як структурного (57,02%), так і функціонального (71,93%) компонентів діджитального егоцентризму. Варто відзначити, що для структурного компоненту частка осіб із низьким рівнем (34,21%) значно перевищує частку з високим рівнем (8,77%). Аналогічна тенденція спостерігається і для функціонального компоненту: низький рівень – у 21,93% вибірки, високий – у 6,14%. Далі це доведено статистично у таблицях 3.2.11 та 3.2.12.

Статевий розподіл показників діджитального егоцентризму представлений в табл. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2 - Рівні прояву компонентів діджитального егоцентризму за статтю (n=114)

Компонент ДЕ	Стать	Рівні прояву		
		низький	середній	високий
структурний	Чоловіки (n=54)	20 (37,04%)	29 (53,70%)	5 (9,26%)
	Жінки (n=59)	19 (32,20%)	35 (59,32%)	5 (8,47%)
функціональний	Чоловіки (n=54)	15 (27,78%)	35 (64,81%)	4 (7,41%)
	Жінки (n=59)	10 (16,95%)	46 (77,97%)	3 (5,08%)

Аналіз гендерних відмінностей показує, що чоловіки дещо частіше демонструють низький рівень структурного компоненту діджитального егоцентризму (37,04%) порівняно з жінками (32,20%). Також чоловіки частіше мають низький рівень функціонального компоненту (27,78%) порівняно з жінками (16,95%). Водночас, відсоток осіб із високим рівнем обох компонентів приблизно однаковий для чоловіків і жінок. Ці відмінності будуть детальніше проаналізовані в подальших розділах за допомогою статистичних критеріїв.

Особливої уваги заслуговує віковий розподіл показників діджитального егоцентризму у чоловіків, представлений у табл. 3.2.3.

Таблиця 3.2.3 - Рівні прояву компонентів діджитального егоцентризму у чоловіків за віковими групами (n=54)

Компонент ДЕ	Вікова група	Рівні прояву		
		низький	середній	високий
структурний	18-25 років (n=23)	5 (21,74%)	14 (60,87%)	4 (17,39%)
	26-35 років (n=4)	2 (50,00%)	1 (25,00%)	1 (25,00%)
	36-45 років (n=16)	8 (50,00%)	7 (43,75%)	1 (6,25%)
	46-60 років (n=10)	4 (40,00%)	6 (60,00%)	0 (0,00%)
	60+ років (n=1)	0 (0,00%)	1 (100,00%)	0 (0,00%)
функціональний	18-25 років (n=23)	4 (17,39%)	15 (65,22%)	4 (17,39%)
	26-35 років (n=4)	2 (50,00%)	2 (50,00%)	0 (0,00%)
	36-45 років (n=16)	6 (37,50%)	10 (62,50%)	0 (0,00%)
	46-60 років (n=10)	3 (30,00%)	7 (70,00%)	0 (0,00%)
	60+ років (n=1)	0 (0,00%)	1 (100,00%)	0 (0,00%)

З таблиці 3.2.3 видно виразну вікову динаміку прояву діджитального егоцентризму у чоловіків. Найвищі показники спостерігаються у віковій групі 18-25 років, де 17,39% досліджуваних демонструють високий рівень

структурного компоненту та 17,39% – високий рівень функціонального компоненту. У вікових групах старше 35 років відсоток осіб із високим рівнем функціонального компоненту знижується до нуля. Лише один чоловік у групі 36-45 років (6,25%) демонструє високий рівень структурного компоненту. У групі 46-60 років взагалі відсутні особи з високим рівнем обох компонентів діджитального егоцентризму. Ця тенденція до зниження показників з віком буде детальніше проаналізована при перевірці гіпотези Н1.

Середні значення компонентів діджитального егоцентризму за віковими групами у чоловіків представлено на рис. 3.2.1.

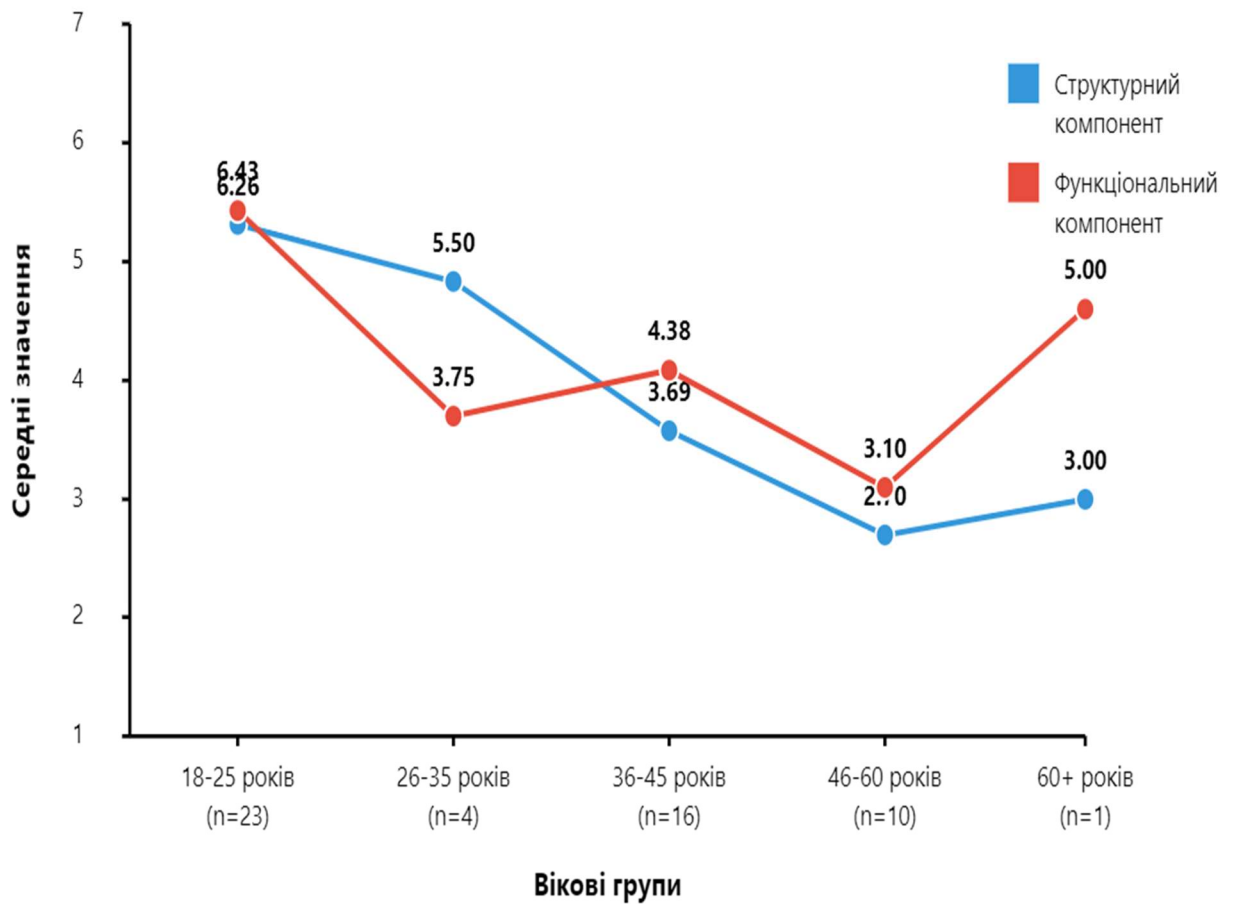


Рисунок 3.2.1 - Середні значення компонентів діджитального егоцентризму за віковими групами у чоловіків.

За допомогою Шкали інтернет-залежності (CIAS) С.Х. Чена було отримано результати, представлені на рис. 3.2.2.

Рівневий розподіл інтернет-залежності у загальній вибірці, n=114

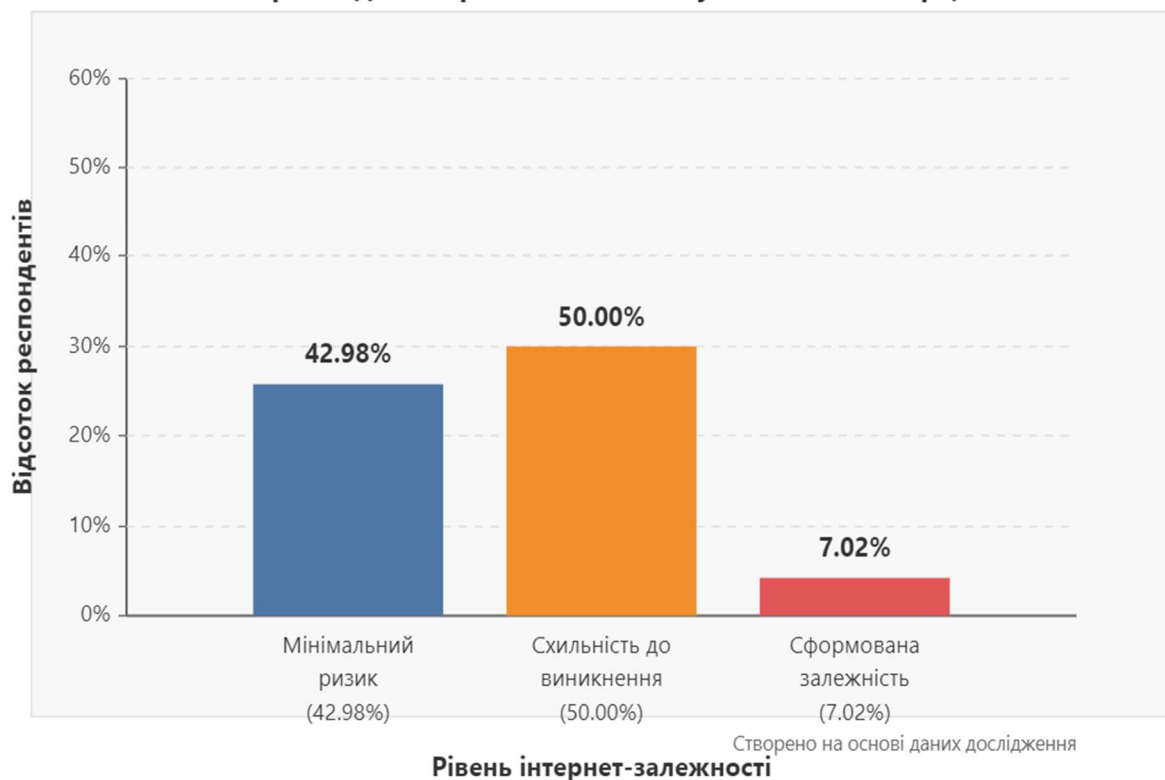


Рисунок 3.2.2 - Рівневий розподіл інтернет-залежності у загальній вибірці, n=114

Як видно з рис. 3.2.2, половина досліджуваних (50,00%) демонструють схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки, 42,98% мають мінімальний ризик, а 7,02% – сформовану і стійку інтернет-залежну поведінку. При цьому серед чоловіків дещо вищий відсоток осіб із сформованою залежністю (11,11%) порівняно з жінками (3,39%).

За допомогою короткої версії Опитувальника нарцисичних рис особистості (NPI-14) було отримано результати, представлені на рис. 3.2.3.

Рівневий розподіл нарцисичних рис у загальній вибірці, n=114

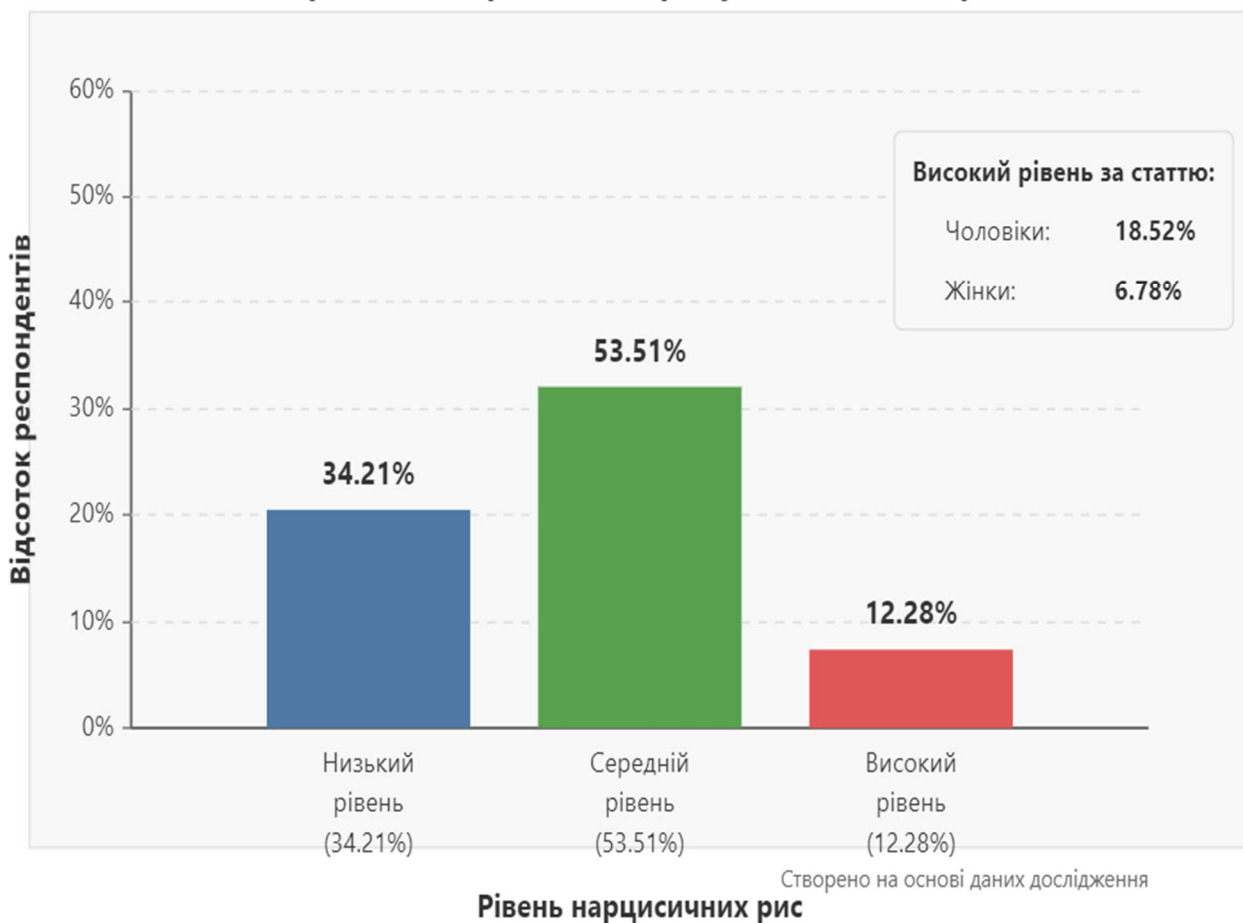


Рисунок 3.2.3 - Рівневий розподіл нарцисичних рис у загальній вибірці, n=114

З рис. 3.2.3 видно, що більшість досліджуваних (53,51%) мають середній рівень нарцисичних рис, 34,21% – низький рівень, а 12,28% – високий рівень. Варто відзначити, що серед чоловіків значно вищий відсоток осіб із високим рівнем нарцисизму (18,52%) порівняно з жінками (6,78%).

Дані, отримані за допомогою опитувальника «Досвід близьких стосунків» (ECR), представлено в табл. 3.2.4.

Таблиця 3.2.4 - Розподіл типів прив'язаності у чоловіків та жінок, n=114

Тип прив'язаності	Загальна вибірка	Чоловіки	Жінки
Безпечна	34 (29,82%)	18 (33,33%)	16 (27,12%)
Тривожна	14 (12,28%)	4 (7,41%)	10 (16,95%)
Унікаюча	22 (19,30%)	10 (18,52%)	11 (18,64%)
Дезорганізована	44 (38,60%)	22 (40,74%)	22 (37,29%)

Як бачимо з таблиці 3.2.4, найпоширенішим типом прив'язаності в загальній вибірці є дезорганізований (38,60%), який характеризується високими рівнями як тривожності, так і уникнення. Серед чоловіків вищий відсоток безпечного типу прив'язаності (33,33%) порівняно з жінками (27,12%), тоді як серед жінок вищий відсоток тривожного типу (16,95%) порівняно з чоловіками (7,41%).

Результати, отримані за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), представлено в табл. 3.2.5.

Таблиця 3.2.5 - Рівні прояву показників суб'єктивного благополуччя, n=114

Показники	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
психологічне благополуччя	24 (21,05%)	50 (43,86%)	40 (35,09%)
фізичне здоров'я і благополуччя	36 (31,58%)	53 (46,49%)	25 (21,93%)
стосунки	35 (30,70%)	56 (49,12%)	23 (20,18%)

Як видно з таблиці 3.2.5, найбільш проблемними сферами суб'єктивного благополуччя є фізичне здоров'я і благополуччя та стосунки, де близько третини вибірки демонструють низький рівень. У сфері психологічного благополуччя спостерігається дещо краща ситуація: лише 21,05% мають низький рівень, а 35,09% – високий рівень.

Віковий розподіл показників психологічного благополуччя у чоловіків представлено у табл. 3.2.6.

Таблиця 3.2.6 - Рівні прояву психологічного благополуччя у чоловіків за віковими групами (n=54)

Вікова група	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
18-25 років (n=23)	7 (30,43%)	10 (43,48%)	6 (26,09%)
26-35 років (n=4)	1 (25,00%)	2 (50,00%)	1 (25,00%)
36-45 років (n=16)	3 (18,75%)	8 (50,00%)	5 (31,25%)
46-60 років (n=10)	1 (10,00%)	4 (40,00%)	5 (50,00%)
60+ років (n=1)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (100,00%)

Аналіз вікових відмінностей у рівні психологічного благополуччя чоловіків показує тенденцію до підвищення благополуччя з віком. У віковій групі 18-25 років найвищий відсоток осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя (30,43%) і найнижчий відсоток осіб із високим рівнем (26,09%). Натомість у групі 46-60 років спостерігається протилежна картина: лише 10,00% мають низький рівень, а 50,00% – високий рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, аналіз розподілу досліджуваних показників дозволяє констатувати, що діджитальний егоцентризм має специфічний віковий та гендерний розподіл, що вимагає детальнішого аналізу за допомогою відповідних статистичних процедур. У наступному підрозділі будуть представлені результати регресійного аналізу для виявлення чинників діджитального егоцентризму.

3.2.2. Чинники діджитального егоцентризму: результати регресійного аналізу.

Для визначення психологічних чинників діджитального егоцентризму було проведено множинний регресійний аналіз, де залежними змінними виступали окремо структурний та функціональний компоненти ДЕ, а незалежними змінними (предикторами) – показники інтернет-залежності, нарцисизму, типи прив'язаності, вік та тривалість перебування в цифровому просторі.

Використання регресійного аналізу дозволяє визначити не лише наявність зв'язку між змінними, але і його напрямок, а також відносний внесок кожного предиктора у варіативність залежної змінної. Аналіз проводився з

використанням програмного забезпечення Jamovi v.2.6.13 з модулем GAMLj для лінійного моделювання.

Спочатку був проведений регресійний аналіз для структурного компоненту діджитального егоцентризму. Результати представлені в табл. 3.2.7.

Таблиця 3.2.7 - Результати регресійного аналізу для структурного компоненту діджитального егоцентризму, n=114

Предиктор	B	SE	β	t	p
(Константа)	2.14	1.19		1.80	0.075
Інтернет-залежність	0.11	0.02	0.38	4.71	< .001
Вік	-0.83	0.27	-0.23	-3.08	0.003
Нарцисизм	0.29	0.11	0.19	2.56	0.012
Унікаюча прив'язаність	0.22	0.09	0.17	2.35	0.021

$$R^2 = 0.42, F(4, 109) = 19.71, p < .001$$

Як видно з таблиці 3.2.7, модель регресійного аналізу для структурного компоненту діджитального егоцентризму є статистично значущою ($F(4, 109) = 19.71, p < .001$) і пояснює 42,00% дисперсії залежної змінної ($R^2 = 0.42$). Найсильнішим предиктором виявилася інтернет-залежність ($\beta = 0.38, p < .001$), що свідчить про тісний зв'язок між цими конструктами. Другим за значущістю чинником є вік ($\beta = -0.23, p = 0.003$), при цьому зв'язок негативний – зі збільшенням віку рівень структурного компоненту ДЕ знижується, що підтверджує попередні спостереження щодо вікової динаміки. Також значущими предикторами виявилися нарцисичні риси особистості ($\beta = 0.19, p = 0.012$) та унікаюча прив'язаність ($\beta = 0.17, p = 0.021$).

Результати регресійного аналізу для функціонального компоненту діджитального егоцентризму представлені в табл. 3.2.8.

Таблиця 3.2.8 - Результати регресійного аналізу для функціонального компоненту діджитального егоцентризму, n=114

Предиктор (Константа)	B	SE	β	t	p
	1.46	1.26		1.16	0.249
Інтернет-залежність	0.10	0.02	0.35	4.30	< .001
Нарцисизм	0.47	0.12	0.30	3.85	< .001
Тривожна прив'язаність	0.25	0.10	0.18	2.40	0.018
Вік	-0.56	0.29	-0.15	-1.95	0.053

$$R^2 = 0.39, F(4, 109) = 17.48, p < .001$$

Модель регресійного аналізу для функціонального компоненту діджитального егоцентризму також є статистично значущою ($F(4, 109) = 17.48$, $p < .001$) і пояснює 39% дисперсії залежної змінної ($R^2 = 0.39$). Як і для структурного компоненту, найсильнішим предиктором виявилася інтернет-залежність ($\beta = 0.35$, $p < .001$). Однак для функціонального компоненту другим за значущістю предиктором виступають нарцисичні риси особистості ($\beta = 0.30$, $p < .001$), які мають більший вплив, ніж на структурний компонент. Також значущим предиктором є тривожна прив'язаність ($\beta = 0.18$, $p = 0.018$), яка не була значущою для структурного компоненту. Вплив віку на функціональний компонент є маргінально значущим ($\beta = -0.15$, $p = 0.053$) і слабшим, ніж на структурний компонент.

Важливо відзначити відмінності в предикторах для різних компонентів діджитального егоцентризму. Для структурного компоненту значущим предиктором є унікаюча прив'язаність, а для функціонального – тривожна прив'язаність. Це підтверджує теоретичне припущення про різну психологічну природу цих компонентів. Структурний компонент, пов'язаний із розщепленням і заміщенням реальності, більше асоціюється з уникненням близькості, тоді як функціональний компонент, пов'язаний із залежністю самоцінності від цифрового простору, – з тривожністю у відносинах.

Також було проведено додатковий аналіз для визначення ролі тривалості перебування в цифровому просторі як предиктора діджитального егоцентризму. Результати представлені в табл. 3.2.9.

Таблиця 3.2.9 - Середні показники діджитального егоцентризму залежно від тривалості перебування в цифровому просторі, n=114

Тривалість перебування в цифровому просторі	n	Структурний компонент ДЕ	Функціональний компонент ДЕ
Менше 1 години	1	2.00	1.00
1-3 години	11	2.18	2.82
4-6 годин	50	4.08	4.44
7-9 годин	38	6.03	6.66
Більше 9 годин	14	7.57	8.07
F-значення		15.31	11.68
p-значення		< .001	< .001
η^2		0.36	0.30

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показують статистично значущий ефект тривалості перебування в цифровому просторі на обидва компоненти діджитального егоцентризму. Для структурного компоненту: $F(4, 109) = 15.31, p < .001, \eta^2 = 0.36$; для функціонального компоненту: $F(4, 109) = 11.68, p < .001, \eta^2 = 0.30$. Спостерігається чітка лінійна тенденція до зростання показників діджитального егоцентризму зі збільшенням тривалості перебування в цифровому просторі. Найвищі показники демонструють особи, які проводять онлайн більше 9 годин на добу.

Продемонструємо графічно залежність компонентів діджитального егоцентризму від тривалості перебування в цифровому просторі (рис. 3.2.4).

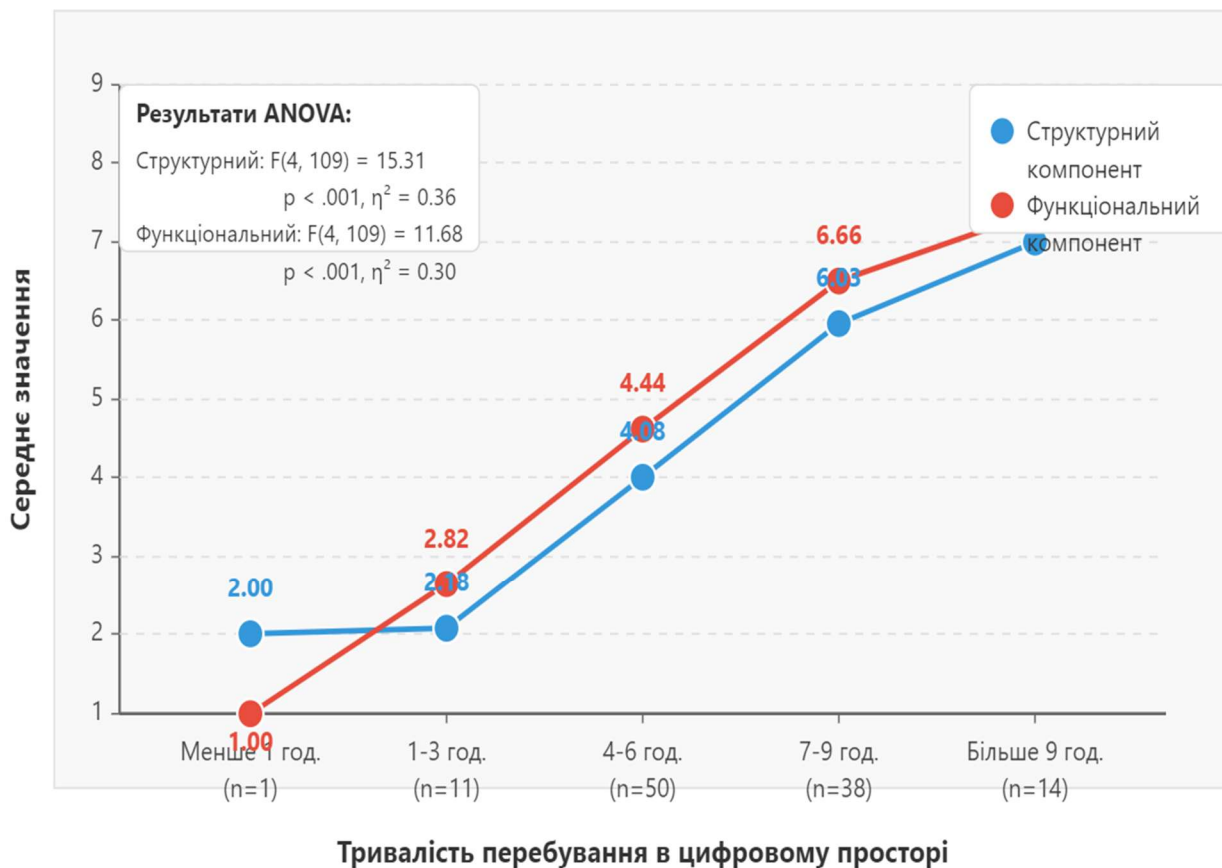


Рисунок 3.2.4 - Залежність компонентів діджитального егоцентризму від тривалості перебування в цифровому просторі

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлені в табл. 3, Додаток Г.

Кореляційний аналіз демонструє помірний позитивний зв'язок між структурним та функціональним компонентами діджитального егоцентризму ($r = .62, p < .001$), що підтверджує їх належність до єдиного конструкту, але водночас їх відносну незалежність. Обидва компоненти позитивно корелюють з інтернет-залежністю та нарцисизмом, що узгоджується з результатами регресійного аналізу.

Важливо відзначити специфічні кореляції компонентів ДЕ зі стилями прив'язаності: структурний компонент значуще корелює як з тривожною ($r = .25, p < .01$), так і з уникаючою прив'язаністю ($r = .36, p < .001$), тоді як функціональний компонент корелює лише з тривожною прив'язаністю ($r = .29,$

$p < .01$). Це додатково підтверджує різну психологічну природу цих компонентів.

Обидва компоненти діджитального егоцентризму негативно корелюють з показниками психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків, але кореляції структурного компоненту є сильнішими. Вік негативно корелює зі структурним компонентом ДЕ ($r = -.31$, $p < .01$), але кореляція з функціональним компонентом не досягає рівня статистичної значущості.

Таким чином, результати регресійного та кореляційного аналізу дозволяють визначити ключові чинники діджитального егоцентризму:

1. Інтернет-залежність є найсильнішим предиктором як структурного, так і функціонального компонентів ДЕ.
2. Нарцисичні риси особистості мають значущий вплив, особливо на функціональний компонент ДЕ.
3. Стилi прив'язаності по-різному пов'язані з компонентами ДЕ: уникаюча прив'язаність більше впливає на структурний компонент, а тривожна – на функціональний.
4. Вік є сильним негативним предиктором, особливо для структурного компоненту ДЕ.
5. Тривалість перебування в цифровому просторі має потужний вплив на обидва компоненти ДЕ.

У наступному підрозділі буде проведено порівняльний аналіз особливостей прояву діджитального егоцентризму у чоловіків та жінок для виявлення специфіки чоловічої ідентичності в цифрову епоху.

3.2.3. Особливості чоловічої ідентичності: порівняльний аналіз проявів діджитального егоцентризму у чоловіків та жінок

Для встановлення особливостей чоловічої ідентичності у часи цифровізації було проведено порівняльний аналіз проявів діджитального егоцентризму у чоловіків та жінок за допомогою ϕ -критерію кутового перетворення Фішера. Цей метод дозволяє оцінити статистичну значущість відмінностей між процентними частками двох вибірок.

Результати порівняльного аналізу рівнів структурного компоненту діджитального егоцентризму у чоловіків та жінок представлені в табл. 3.2.11.

Таблиця 3.2.11- Порівняння рівнів структурного компоненту ДЕ у чоловіків та жінок за ϕ -критерієм Фішера

Рівень СДЕ	Чоловіки (n=54)	Жінки (n=59)	ϕ -критерій	p-значення
Низький	20 (37,04%)	19 (32,20%)	0,52	0,302
Середній	29 (53,70%)	35 (59,32%)	0,58	0,280
Високий	5 (9,26%)	5 (8,47%)	0,14	0,442

Як видно з таблиці 3.2.11, відмінності у розподілі рівнів структурного компоненту діджитального егоцентризму між чоловіками та жінками не досягають рівня статистичної значущості. Хоча чоловіки дещо частіше демонструють низький рівень СДЕ (37,04% проти 32,20% у жінок), а жінки – середній рівень (59,32% проти 53,70% у чоловіків), ці відмінності не є статистично значущими.

Аналогічний аналіз було проведено для функціонального компоненту діджитального егоцентризму (табл. 3.2.12).

Таблиця 3.2.12 - Порівняння рівнів функціонального компоненту ДЕ у чоловіків та жінок за ϕ -критерієм Фішера

Рівень ФДЕ	Чоловіки (n=54)	Жінки (n=59)	ϕ -критерій	p-значення
Низький	15 (27,78%)	10 (16,95%)	1,37	0,085
Середній	35 (64,81%)	46 (77,97%)	1,56	0,059
Високий	4 (7,41%)	3 (5,08%)	0,52	0,302

Примітка: * $p < 0,05$

Результати порівняння рівнів функціонального компоненту ДЕ демонструють тенденцію до статистичної значущості. Чоловіки частіше проявляють низький рівень ФДЕ (27,78%) порівняно з жінками (16,95%), $\phi = 1,37$, $p = 0,085$. Натомість жінки частіше демонструють середній рівень ФДЕ (77,97%) порівняно з чоловіками (64,81%), $\phi = 1,56$, $p = 0,059$. Хоча ці

відмінності не досягають традиційного рівня статистичної значущості ($p < 0,05$), вони наближаються до нього і відображають певну тенденцію.

Для більш детального аналізу особливостей чоловічої ідентичності було проведено порівняння показників діджитального егоцентризму у чоловіків та жінок з урахуванням додаткових факторів, таких як вік та тривалість перебування в цифровому просторі (табл. 3.2.13).

Таблиця 3.2.13 - Порівняння високих рівнів діджитального егоцентризму у чоловіків та жінок з урахуванням віку та тривалості перебування онлайн (φ-критерій Фішера)

Група	Показник	Чоловіки	Жінки	φ-критерій	р-значення
18-25 років	Високий рівень СДЕ	4/23 (17,39%)	3/47 (6,38%)	1,86	0,032*
18-25 років	Високий рівень ФДЕ	4/23 (17,39%)	3/47 (6,38%)	1,86	0,032*
7+ годин онлайн	Високий рівень СДЕ	4/22 (18,18%)	2/33 (6,06%)	1,97	0,025*
7+ годин онлайн	Високий рівень ФДЕ	3/22 (13,64%)	1/33 (3,03%)	1,94	0,026*

Примітка: * $p < 0,05$

Аналіз особливостей діджитального егоцентризму з урахуванням віку та тривалості перебування онлайн виявив статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками. У віковій групі 18-25 років чоловіки значно частіше демонструють високий рівень як структурного (17,39% проти 6,38% у жінок, $\phi = 1,86$, $p = 0,032$), так і функціонального компонентів ДЕ (17,39% проти 6,38%, $\phi = 1,86$, $p = 0,032$).

Подібна картина спостерігається і серед осіб, які проводять в цифровому просторі 7 і більше годин на добу. Чоловіки з високою цифровою активністю частіше проявляють високий рівень структурного компоненту ДЕ (18,18% проти 6,06% у жінок, $\phi = 1,97$, $p = 0,025$) та функціонального компоненту (13,64% проти 3,03%, $\phi = 1,94$, $p = 0,026$).

Ці результати свідчать про наявність гендерних особливостей у прояві діджитального егоцентризму, які проявляються у певних контекстах. Хоча на

рівні загальної вибірки відмінності між чоловіками та жінками не є статистично значущими, вони стають виразними при врахуванні додаткових факторів, таких як вік та тривалість перебування в цифровому просторі.

Для більш глибокого розуміння особливостей чоловічої ідентичності в цифрову епоху важливо також проаналізувати зв'язок діджитального егоцентризму з іншими психологічними конструктами окремо для чоловіків та жінок (табл. 3.2.14).

Таблиця 3.2.14 - Коефіцієнти кореляції Пірсона між компонентами ДЕ та іншими психологічними конструктами у чоловіків та жінок

Змінні	Структурний компонент ДЕ		Функціональний компонент ДЕ	
	Чоловіки (n=54)	Жінки (n=59)	Чоловіки (n=54)	Жінки (n=59)
Інтернет-залежність	.58***	.47***	.54***	.44***
Нарцисизм	.41**	.23	.46***	.29*
Тривожна прив'язаність	.29*	.22	.37**	.25
Унікаюча прив'язаність	.40**	.25	.15	.11
Психологічне благополуччя	-.47***	-.33*	-.25	-.14
Фізичне здоров'я	-.51***	-.37**	-.27*	-.13
Стосунки	-.54***	-.43**	-.22	-.15

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Аналіз кореляцій показує, що у чоловіків зв'язки діджитального егоцентризму з іншими психологічними конструктами є сильнішими, ніж у жінок. Зокрема, у чоловіків структурний компонент ДЕ має сильніші негативні кореляції з усіма аспектами суб'єктивного благополуччя. Також у чоловіків, на відміну від жінок, структурний компонент ДЕ значуще корелює з обома стилями прив'язаності, а функціональний компонент – з тривожною прив'язаністю.

Особливо важливим є те, що у чоловіків спостерігаються сильніші кореляції між нарцисизмом та обома компонентами діджитального

егоцентризму. Це свідчить про те, що у чоловіків діджитальний егоцентризм тісніше пов'язаний з нарцисичними рисами особистості, ніж у жінок.

Враховуючи виявлену вікову динаміку діджитального егоцентризму, було додатково проаналізовано зв'язок між нарцисизмом та компонентами ДЕ окремо для різних вікових груп чоловіків (табл. 3.2.15).

Таблиця 3.2.15 - Коефіцієнти кореляції Пірсона між нарцисизмом та компонентами ДЕ у різних вікових групах чоловіків

Вікова група	Структурний компонент ДЕ	Функціональний компонент ДЕ
18-25 років (n=23)	.56**	.61**
26-35 років (n=4)	.47	.43
36-45 років (n=16)	.28	.32
46-60 років (n=10)	.19	.17

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$

Результати демонструють, що сила зв'язку між нарцисизмом та діджитальним егоцентризмом зменшується з віком. Найсильніші кореляції спостерігаються у наймолодшій віковій групі (18-25 років). У старших вікових групах ці кореляції послаблюються і не досягають рівня статистичної значущості. Таким чином, вік виступає модератором зв'язку між нарцисизмом та діджитальним егоцентризмом у чоловіків.

На основі проведеного порівняльного аналізу можна виокремити такі особливості чоловічої ідентичності в цифрову епоху:

1. У молодих чоловіків (18-25 років) діджитальний егоцентризм проявляється інтенсивніше, ніж у жінок того ж віку.
2. У чоловіків з високою цифровою активністю (7+ годин онлайн) діджитальний егоцентризм виражений сильніше, ніж у жінок з такою ж активністю.
3. У чоловіків діджитальний егоцентризм тісніше пов'язаний з нарцисичними рисами особистості та стилями прив'язаності.
4. У чоловіків діджитальний егоцентризм має сильніші негативні зв'язки з психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям та якістю стосунків.

5. З віком у чоловіків зв'язок між нарцисизмом та діджитальним егоцентризмом слабшає.

Ці особливості свідчать про специфічний характер трансформації чоловічої ідентичності в умовах цифровізації, який проявляється насамперед у молодшій віковій групі та у випадку інтенсивного використання цифрових технологій.

3.2.4. Аналіз вікових особливостей прояву діджитального егоцентризму у чоловіків.

На основі попереднього аналізу було виявлено, що вік є одним із ключових факторів, що впливають на прояв діджитального егоцентризму. Для більш детального дослідження вікових особливостей було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для різних вікових груп чоловіків (табл. 3.2.16).

Таблиця 3.2.16 - Результати однофакторного дисперсійного аналізу для компонентів ДЕ у різних вікових групах чоловіків, n=54

Компонент ДЕ	Джерело варіації	Сума квадратів	df	Середній квадрат	F	p	η^2
Структурний	Між групами	138.51	4	34.63	10.87	< .001	0.47
	Внутрішньо групова	156.08	49	3.18			
	Загальна	294.59	53				
Функціональний	Між групами	111.34	4	27.84	7.85	< .001	0.39
	Внутрішньо групова	173.75	49	3.55			
	Загальна	285.09	53				

Результати однофакторного дисперсійного аналізу демонструють статистично значущий ефект віку на обидва компоненти діджитального егоцентризму у чоловіків. Для структурного компоненту: $F(4, 49) = 10.87, p < .001, \eta^2 = 0.47$; для функціонального компоненту: $F(4, 49) = 7.85, p < .001, \eta^2 = 0.39$. Величина ефекту є великою для обох компонентів, що свідчить про суттєвий вплив віку на прояв діджитального егоцентризму.

Для визначення конкретних вікових груп, між якими існують статистично значущі відмінності, було проведено post-hoc аналіз за тестом Тьюкі, результати якого представлено в табл. 3.2.17.

Таблиця 3.2.17 - Результати post-hoc аналізу (тест Тьюкі) для порівняння компонентів ДЕ у різних вікових групах чоловіків

Компонент ДЕ	Порівнювані групи	Різниця середніх	SE	p	95% CI
Структурний	18-25 vs. 36-45	2.57	0.57	< .001	[1.02, 4.12]
	18-25 vs. 46-60	3.56	0.66	< .001	[1.78, 5.35]
	26-35 vs. 46-60	2.80	1.00	.051	[-0.01, 5.61]
Функціональний	18-25 vs. 36-45	2.06	0.60	.009	[0.42, 3.69]
	18-25 vs. 46-60	3.33	0.69	< .001	[1.46, 5.21]
	26-35 vs. 46-60	0.65	1.06	.972	[-2.33, 3.63]

Примітка: Представлені лише статистично значущі або близькі до значущості результати

Результати post-hoc аналізу показують, що найбільші відмінності у проявах діджитального егоцентризму спостерігаються між віковою групою 18-25 років та старшими віковими групами (36-45 і 46-60 років). Для структурного компоненту різниця між групами 18-25 та 36-45 років становить 2.57 бала ($p < .001$), а між групами 18-25 та 46-60 років – 3.56 бала ($p < .001$). Аналогічна картина спостерігається і для функціонального компоненту. Також варто відзначити маргінально значущу різницю у структурному компоненті між групами 26-35 та 46-60 років (2.80 бала, $p = .051$).

Таким чином, найвищі показники діджитального егоцентризму демонструють чоловіки наймолодшої вікової групи (18-25 років), а найнижчі –

представники старшої вікової групи (46-60 років). Ці результати підтверджують гіпотезу про вікові відмінності у вираженості діджитального егоцентризму.

Для більш наочного представлення вікової динаміки компонентів діджитального егоцентризму у чоловіків було проведено профільний аналіз, результати якого представлено на рис. 3.2.5.

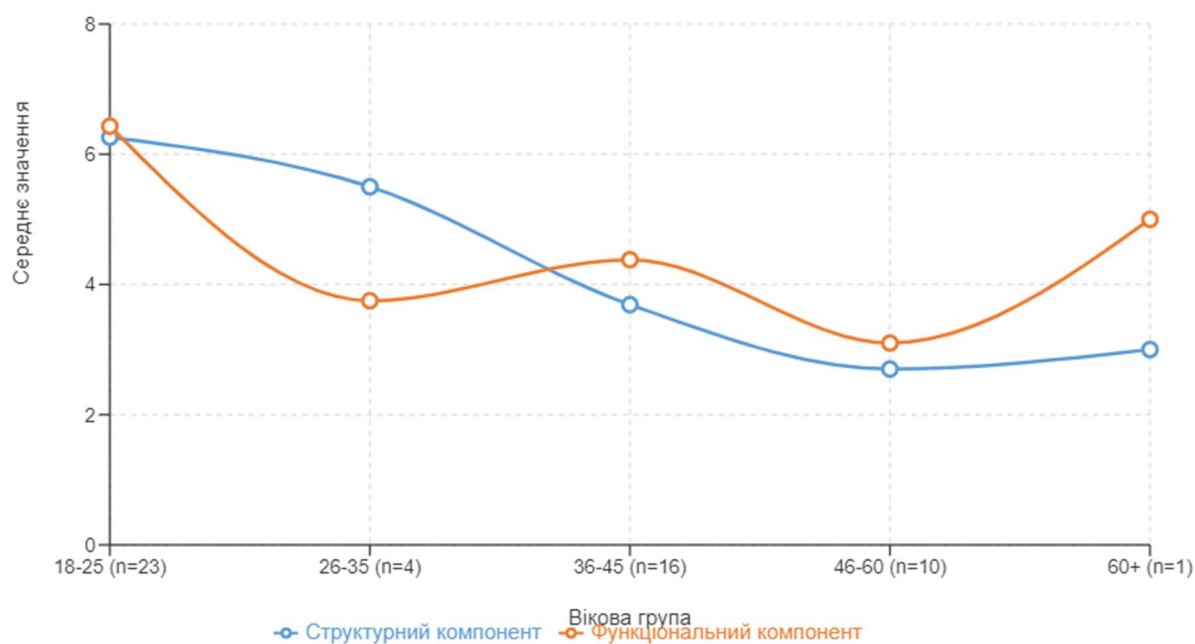


Рисунок 3.2.5 - Віковий профіль компонентів діджитального егоцентризму у чоловіків

Графік демонструє чітку тенденцію до зниження показників обох компонентів діджитального егоцентризму з віком. При цьому найбільш різке зниження спостерігається при переході від вікової групи 18-25 років до старших вікових груп.

Важливо також проаналізувати, чи спостерігаються вікові відмінності у співвідношенні структурного та функціонального компонентів діджитального егоцентризму. Для цього було розраховано індекс відносного домінування (ІВД) за формулою:

$$\text{ІВД} = \frac{(\text{Структурний компонент} - \text{Функціональний компонент})}{(\text{Структурний компонент} + \text{Функціональний компонент})}$$

Позитивні значення ІВД свідчать про відносно домінування структурного компоненту, негативні – функціонального. Результати представлено в табл. 3.2.18.

Таблиця 3.2.18 - Індекс відносного домінування компонентів ДЕ у різних вікових групах чоловіків

Вікова група	Середнє значення СДЕ	Середнє значення ФДЕ	ІВД	SD
18-25 років (n=23)	6.26	6.43	-0.014	0.21
26-35 років (n=4)	5.50	3.75	0.189	0.17
36-45 років (n=16)	3.69	4.38	-0.089	0.25
46-60 років (n=10)	2.70	3.10	-0.069	0.19
60+ років (n=1)	3.00	5.00	-0.250	-
F-значення			2.97	
p-значення			0.028	
η^2			0.20	

Аналіз індексу відносного домінування показує статистично значущі відмінності між віковими групами ($F(4, 49) = 2.97, p = .028, \eta^2 = 0.20$). Найбільш цікавим є те, що лише у групі 26-35 років спостерігається позитивне значення ІВД (0.189), що свідчить про відносно домінування структурного компоненту. В усіх інших вікових групах значення ІВД є негативними, що вказує на відносно домінування функціонального компоненту. Це може свідчити про специфічні профілі діджитального егоцентризму у різних вікових групах чоловіків.

Для перевірки гіпотези H1b, яка передбачала, що структурний компонент буде більш вираженим у групах 18-25 і 26-35 років, тоді як функціональний компонент – у групах 36-45 і 46-60 років, було проведено порівняння стандартизованих значень обох компонентів у різних вікових групах (табл. 3.2.19).

Таблиця 3.2.19 - Стандартизовані Z-значення компонентів ДЕ у різних вікових групах чоловіків

Вікова група	Z-значення СДЕ	Z-значення ФДЕ	t	p
18-25 років (n=23)	0.54	0.69	-1.58	0.128
26-35 років (n=4)	0.29	-0.65	2.75	0.071
36-45 років (n=16)	-0.32	-0.33	0.09	0.925
46-60 років (n=10)	-0.66	-0.97	1.38	0.201
60+ років (n=1)	-0.56	-0.02	-	-

Порівняння стандартизованих Z-значень показує, що у віковій групі 18-25 років обидва компоненти мають позитивні стандартизовані значення, які вказують на високий рівень відносно загальної вибірки. При цьому функціональний компонент ($Z = 0.69$) має дещо вищі значення, ніж структурний ($Z = 0.54$), але ця різниця не є статистично значущою ($t = -1.58$, $p = 0.128$).

У групі 26-35 років спостерігається цікавий профіль: структурний компонент має позитивне стандартизоване значення ($Z = 0.29$), тоді як функціональний – негативне ($Z = -0.65$). Ця різниця наближається до статистичної значущості ($t = 2.75$, $p = 0.071$), що частково підтверджує гіпотезу H1b для цієї вікової групи.

У старших вікових групах (36-45 і 46-60 років) обидва компоненти мають негативні стандартизовані значення, що вказує на низький рівень відносно загальної вибірки. При цьому немає статистично значущих відмінностей між стандартизованими значеннями структурного та функціонального компонентів, що не підтверджує припущення про домінування функціонального компонента в цих вікових групах.

Таким чином, гіпотеза H1b підтверджується лише частково: у групі 26-35 років дійсно спостерігається відносне домінування структурного компонента, але гіпотеза про домінування функціонального компонента в старших вікових групах не знаходить підтвердження.

На основі аналізу вікових особливостей діджитального егоцентризму у чоловіків можна зробити такі висновки:

1. Спостерігається чітка тенденція до зниження показників обох компонентів діджитального егоцентризму з віком.

2. Найвищі показники діджитального егоцентризму демонструють чоловіки наймолодшої вікової групи (18-25 років), а найнижчі – представники старшої вікової групи (46-60 років).
3. Статистично значущі відмінності спостерігаються між групою 18-25 років та старшими віковими групами (36-45 і 46-60 років) для обох компонентів діджитального егоцентризму.
4. У віковій групі 26-35 років спостерігається відносно домінування структурного компоненту, тоді як в інших вікових групах – функціонального.
5. Гіпотеза про домінування функціонального компоненту в старших вікових групах не знаходить підтвердження.

Ці результати свідчать про специфічну вікову динаміку чоловічої ідентичності в цифрову епоху, яка характеризується поступовим зниженням діджитального егоцентризму з віком та зміною співвідношення його структурного та функціонального компонентів.

3.2.5. Узагальнення результатів та перевірка гіпотез

На основі проведеного дослідження можна зробити узагальнюючі висновки щодо підтвердження або спростування висунутих на початку дослідження гіпотез.

Гіпотеза 1 (H1): Вікові відмінності у вираженості діджитального егоцентризму.

- **H1a:** Молодші вікові групи (18-25 та 26-35 років) характеризуються вищим загальним рівнем діджитального егоцентризму порівняно зі старшими віковими групами.

Ця гіпотеза підтверджена. Результати однофакторного дисперсійного аналізу та post-hoc тесту Тьюкі показали, що чоловіки молодших вікових груп,

особливо 18-25 років, демонструють статистично значуще вищий рівень як структурного, так і функціонального компонентів діджитального егоцентризму порівняно з чоловіками старших вікових груп (36-45 і 46-60 років). Регресійний аналіз також підтвердив, що вік є значущим негативним предиктором обох компонентів ДЕ.

- **H1b:** Структурний компонент (С) буде більш вираженим у групах 18-25 і 26-35 років, тоді як Функціональний компонент (Ф) — у групах 36-45 і 46-60 років.

Ця гіпотеза підтверджена частково. Аналіз індексу відносного домінування та порівняння стандартизованих Z-значень показали, що у віковій групі 26-35 років справді спостерігається відносно домінування структурного компоненту. Однак гіпотеза про домінування функціонального компоненту в старших вікових групах не знайшла підтвердження. В усіх вікових групах, окрім 26-35 років, спостерігається незначне відносно домінування функціонального компоненту, але ця різниця не є статистично значущою для старших вікових груп.

Гіпотеза 2 (H2): Зв'язок діджитального егоцентризму з нарцисичними рисами особистості.

- **H2a:** Загальний рівень діджитального егоцентризму позитивно корелює з показниками нарцисизму за шкалою NPI-14.

Ця гіпотеза підтверджена. Кореляційний аналіз показав статистично значущі позитивні зв'язки між нарцисизмом та обома компонентами діджитального егоцентризму: $r = 0.31$ ($p < 0.01$) для структурного компоненту та $r = 0.39$ ($p < 0.001$) для функціонального. Регресійний аналіз також підтвердив, що нарцисизм є значущим предиктором обох компонентів ДЕ, особливо функціонального ($\beta = 0.30$, $p < 0.001$).

- **H2b:** Сила кореляції між нарцисизмом і діджитальним егоцентризмом буде вищою у молодших вікових групах.

Ця гіпотеза підтверджена. Аналіз кореляцій між нарцисизмом та компонентами ДЕ у різних вікових групах чоловіків показав, що сила зв'язку

зменшується з віком. Найсильніші кореляції спостерігаються у наймолодшій віковій групі 18-25 років: $r = 0.56$ ($p < 0.01$) для структурного компоненту та $r = 0.61$ ($p < 0.01$) для функціонального. У старших вікових групах ці кореляції послаблюються і не досягають рівня статистичної значущості.

Гіпотеза 3 (H3): Цифрова активність як предиктор діджитального егоцентризму.

- **H3a:** Тривалість перебування в цифровому просторі позитивно корелює з рівнем діджитального егоцентризму.

Ця гіпотеза підтверджена. Результати однофакторного дисперсійного аналізу показали статистично значущий ефект тривалості перебування в цифровому просторі на обидва компоненти діджитального егоцентризму: $F(4, 109) = 15.31$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.36$ для структурного компоненту та $F(4, 109) = 11.68$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.30$ для функціонального. Спостерігається чітка лінійна тенденція до зростання показників ДЕ зі збільшенням тривалості перебування в цифровому просторі.

- **H3b:** Найвищі показники діджитального егоцентризму будуть характерні для осіб, які проводять онлайн понад 6 годин на добу.

Ця гіпотеза підтверджена. Аналіз середніх показників ДЕ залежно від тривалості перебування в цифровому просторі показав, що найвищі значення демонструють особи, які проводять онлайн більше 9 годин на добу (структурний компонент = 7.57, функціональний компонент = 8.07), а також 7-9 годин на добу (структурний компонент = 6.03, функціональний компонент = 6.66). Ці показники значно перевищують значення у групах з меншою тривалістю цифрової активності.

Гіпотеза 4 (H4): Взаємозв'язок діджитального егоцентризму зі стилями прив'язаності.

- **H4a:** Високий рівень тривожної прив'язаності за опитувальником ECR позитивно корелює з Функціональним компонентом (Ф).

Ця гіпотеза підтверджена. Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок між тривожною прив'язаністю та функціональним компонентом ДЕ ($r = 0.29, p < 0.01$). Регресійний аналіз також підтвердив, що тривожна прив'язаність є значущим предиктором функціонального компоненту ($\beta = 0.18, p = 0.018$), але не структурного.

- **H4b:** Високий рівень унікаючої прив'язаності позитивно пов'язаний зі Структурним компонентом (С).

Ця гіпотеза підтверджена. Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок між унікаючою прив'язаністю та структурним компонентом ДЕ ($r = 0.36, p < 0.001$). Регресійний аналіз також підтвердив, що унікаюча прив'язаність є значущим предиктором структурного компоненту ($\beta = 0.17, p = 0.021$), але не функціонального.

Гіпотеза 5 (H5): Вплив діджитального егоцентризму на психологічне благополуччя.

- **H5a:** Високі показники діджитального егоцентризму пов'язані зі зниженим суб'єктивним благополуччям за шкалою BBC-SWB.

Ця гіпотеза підтверджена. Кореляційний аналіз показав статистично значущі негативні зв'язки між компонентами ДЕ та показниками суб'єктивного благополуччя. Структурний компонент негативно корелює з психологічним благополуччям ($r = -0.40, p < 0.001$), фізичним здоров'ям ($r = -0.45, p < 0.001$) та стосунками ($r = -0.48, p < 0.001$). Функціональний компонент також має негативні, хоча і слабші, кореляції з психологічним благополуччям ($r = -0.19, p < 0.05$) та фізичним здоров'ям ($r = -0.20, p < 0.05$).

- **H5b:** Структурний компонент (С) є сильнішим негативним предиктором психологічного благополуччя, ніж Функціональний (Ф).

Ця гіпотеза підтверджена. Кореляційний аналіз показав, що негативні зв'язки структурного компоненту з показниками суб'єктивного благополуччя (r від -0.40 до -0.48) є сильнішими, ніж відповідні зв'язки функціонального компоненту (r від -0.18 до -0.20). Регресійний аналіз також підтвердив, що структурний компонент є сильнішим негативним предиктором психологічного

благополуччя ($\beta = -0.36, p < 0.001$) порівняно з функціональним компонентом ($\beta = -0.03, p = 0.768$, не значущий).

Таким чином, результати емпіричного дослідження в цілому підтверджують висунуті гіпотези щодо особливостей чоловічої ідентичності в цифрову епоху, вікових відмінностей у вираженості діджитального егоцентризму, його зв'язків з нарцисизмом, цифровою активністю, стилями прив'язаності та психологічним благополуччям. Єдина гіпотеза, яка підтверджена лише частково, стосується співвідношення структурного та функціонального компонентів ДЕ у різних вікових групах чоловіків.

3.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки чоловіків в умовах цифровізації

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей чоловічої ідентичності в цифрову епоху пропонуємо комплекс рекомендацій для психологічної підтримки чоловіків різних вікових груп. Рекомендації розроблені з урахуванням психоаналітичного підходу та враховують виявлені закономірності прояву діджитального егоцентризму, його зв'язки з нарцисизмом, стилями прив'язаності та психологічним благополуччям.

Запропоновані рекомендації базуються на трьох концептуальних положеннях, що випливають із результатів нашого дослідження:

1. Структурно-функціональна природа діджитального егоцентризму — психологічна підтримка має враховувати як структурні аспекти (розщеплення і заміщення реальності), так і функціональні прояви (залежність самоцінності від цифрового простору).
2. Вікова динаміка трансформації чоловічої ідентичності — різні вікові групи чоловіків потребують диференційованого підходу з урахуванням їхнього досвіду цифрової соціалізації та актуальних завдань розвитку.
3. Психоаналітичне розуміння цифрової поведінки — різні прояви діджитального егоцентризму можуть розглядатися як захисні механізми та способи регуляції самооцінки в умовах трансформації традиційних маскулітних ролей.

Для надання психологічної підтримки чоловікам в умовах цифровізації варто наголосити на загальних принципах психологічного супроводу чоловіків у цифрову епоху. По-перше, йдеться про інтеграцію цифрового та реального досвіду. Оскільки структурний компонент діджитального егоцентризму проявляється в розщепленні психічного досвіду на реальний та цифровий з домінуванням останнього, важливим завданням психологічної підтримки є інтеграція цих двох аспектів досвіду. Для цього можуть бути застосовані такі інструменти: техніка психоаналітичного контейнування (створення безпечного терапевтичного простору, де клієнт може досліджувати й інтегрувати свій

цифровий досвід, усвідомлюючи його зв'язок з несвідомими фантазіями та бажаннями); аналіз розщеплення (дослідження процесів розщеплення між ідеалізованим цифровим «Я» та знеціненим реальним «Я», інтерпретація цього розщеплення в контексті захисних механізмів проти екзистенційної тривоги); робота з проєктивною ідентифікацією (аналіз того, як клієнт проєктує неприйнятні аспекти себе на інших у цифровому середовищі, та як цифрове середовище стає контейнером для проєктивних ідентифікацій).

По-друге, розвиток критичної цифрової компетентності. Результати дослідження показали, що високий рівень діджитального егоцентризму пов'язаний з негативними наслідками для психологічного благополуччя. Розвиток критичної цифрової компетентності може сприяти більш здоровому залученню до цифрового середовища. Для роботи можна застосувати: аналіз цифрових переносів (дослідження того, як клієнт переносить ранні об'єктні відносини на цифрове середовище та інших користувачів, зокрема, переносні очікування визнання, любові та підтвердження від «цифрового Іншого»); розвиток спостерігаючого Его (культивування здатності спостерігати за власними реакціями на цифрові стимули (лайки, коментарі, кількість підписників) та розуміти їх психологічне значення); аналіз фантазій всемогутності (робота з нарцисичними фантазіями про контроль, досконалість та всемогутність, які можуть проєктуватися на цифровий образ).

По-третє, підтримка автентичної чоловічої ідентичності. Враховуючи, що діджитальний егоцентризм часто виступає як захисна стратегія в умовах кризи традиційної маскулінності, важливим завданням є підтримка формування автентичної чоловічої ідентичності, для чого використовувати: аналіз страху кастрації (дослідження того, як цифрове середовище може використовуватися для компенсації страху символічної кастрації через втрату традиційних маскулінних ролей); робота з нарцисичною вразливістю (аналіз і трансформація нарцисичної вразливості, яка часто лежить в основі надмірної залежності від зовнішнього підтвердження в цифровому просторі); інтеграцію «тіньових» аспектів маскулінності (робота з витісненими аспектами

маскулінності (вразливість, залежність, невизначеність), які можуть проєктуватися або компенсуватися в цифровому просторі).

Вадливо реалізувати диференційований підхід до різних вікових груп. Результати дослідження показали значні вікові відмінності в проявах діджитального егоцентризму, що вимагає диференційованого підходу до різних вікових груп чоловіків.

Рекомендації для молодих чоловіків (18-25 років).

У цій групі ми спостерігали найвищий рівень як структурного, так і функціонального компонентів діджитального егоцентризму. Крім того, було виявлено найсильніший зв'язок між нарцисизмом та діджитальним егоцентризмом. Для психологічної роботи варто застосовувати: аналіз цифрової стадії дзеркала (дослідження того, як соціальні мережі функціонують як «цифрове дзеркало», що формує відчужене, ідеалізоване Я-відображення, з яким відбувається первинна ідентифікація); роботу з едіпальною динамікою в цифровому контексті (аналіз того, як цифровий простір може використовуватися для символічного подолання «батьківського авторитету» або, навпаки, пошуку нових форм символічного «Імені Батька»); зміцнення реальних об'єктних відносин (розвиток здатності формувати і підтримувати глибокі, емоційно насичені стосунки в реальному житті, що зменшує потребу в компенсаторному цифровому визнанні); техніки регуляції цифрової активності (розвиток здатності свідомо контролювати час, проведений в цифровому просторі, і рефлексувати щодо своїх емоційних станів до, під час і після використання цифрових технологій).

Рекомендації для чоловіків середнього віку (26-45 років).

У цій групі було виявлено цікаву динаміку: у підгрупі 26-35 років спостерігається відносно домінування структурного компоненту діджитального егоцентризму, тоді як в інших вікових групах — функціонального. Для психологічної роботи вадливі: аналіз кризи середини життя в цифровому контексті (дослідження того, як цифровий простір може

використовуватися для компенсації нарцисичних травм, пов'язаних з кризою середини життя та переоцінкою життєвих досягнень); робота з професійною ідентичністю (аналіз взаємозв'язку між професійною самореалізацією та цифровою самопрезентацією, особливо в контексті зміни ринку праці та економічних трансформацій); підтримка у формуванні здорових механізмів утвердження статусу (розвиток здатності отримувати задоволення і визнання через реальні досягнення та стосунки, а не через цифрові симулякри); техніки рефлексивного використання цифрових технологій (формування звички свідомого, цільового використання цифрових технологій з урахуванням власних потреб та цінностей).

Рекомендації для чоловіків старшого віку (46+ років).

У цій групі спостерігаються найнижчі показники діджитального егоцентризму. Проте, враховуючи зростаючу цифровізацію всіх сфер життя, психологічна підтримка у використанні цифрових технологій залишається важливою: інтеграція цифрових навичок у стабільну ідентичність (підтримка в освоєнні цифрових технологій без розмивання стабільної ідентичності, сформованої до ери масової цифровізації); робота з віковими кризами у цифровому контексті (аналіз того, як цифрові технології можуть використовуватися для компенсації або подолання вікових криз (вихід на пенсію, зміна соціальних ролей)); підтримка у формуванні цифрового спадку (допомога в осмисленні того, яку спадщину (цифрові наративи, фото, відео) чоловік хоче залишити наступним поколінням); розвиток міжгенераційної комунікації через цифрові технології (підтримка у використанні цифрових технологій для зміцнення зв'язків з молодшими поколіннями).

Емпіричне дослідження виявило негативний зв'язок між діджитальним егоцентризмом та показниками психологічного благополуччя, особливо для структурного компоненту.

Пропонуємо ***стратегії подолання цих негативних наслідків*** та засоби їхньої реалізації.

- *Розвиток навичок регуляції цифрової активності*: аналіз компульсивної цифрової поведінки (дослідження несвідомих мотивів, що стоять за компульсивною перевіркою реакцій на пости, лайків та інших форм цифрового підтвердження); техніка «цифрового контейнера» (встановлення чітких часових і просторових меж для використання цифрових технологій, що дозволяє психіці інтегрувати цифровий досвід без розмивання меж реальності); практика цифрової детоксикації (періодичне утримання від використання цифрових технологій з метою посилення усвідомлення їх впливу на психічний стан); розвиток метакогнітивних навичок (формування здатності спостерігати за власними когнітивними процесами під час використання цифрових технологій, розпізнавати патерни розсіяної уваги, когнітивних спотворень та ірраціональних переконань).

- *Зміцнення здорових об'єктних відносин*: аналіз цифрового переносу (дослідження того, як ранні шаблони об'єктних відносин проєктуються на взаємодії в цифровому просторі, зокрема, переживання підтвердження або відкидання через реакції в соціальних мережах); робота з тривожною та унікаючою прив'язаністю (враховуючи виявлений зв'язок між стилями прив'язаності та компонентами діджитального егоцентризму, важливо фокусуватися на формуванні більш безпечних патернів прив'язаності); практика реальної інтимності (розвиток здатності до емоційної відкритості, вразливості та емпатії в реальних стосунках, що зменшує потребу у компенсаторній цифровій соціальності); групова терапія (використання групового формату для створення безпечного простору, де чоловіки можуть досліджувати свої переживання, пов'язані з цифровими технологіями, та отримувати безпосередній емоційний відгук від інших учасників групи).

- *Підтримка психологічного благополуччя*: розвиток тілесної усвідомленості (практики, спрямовані на відновлення зв'язку з тілом, що особливо важливо в контексті виявленого негативного зв'язку між діджитальним егоцентризмом та фізичним благополуччям); техніки заземлення (практики, що допомагають відновити контакт з реальністю в моменти цифрового перевантаження або розмивання меж між цифровим та реальним досвідом); розвиток навичок саморегуляції (формування здатності розпізнавати та регулювати емоційні стани, пов'язані з використанням цифрових технологій, зокрема, тривогу та сором при відсутності очікуваного цифрового відгуку); практики усвідомленості (майндфулнесс) — розвиток здатності бути присутнім у поточному моменті, що допомагає протидіяти розсіяній увазі та поверхневому мисленню, характерних для цифрового способу життя.

Враховуючи психоаналітичне спрямування нашого дослідження, важливо окреслити специфічні аспекти клінічної роботи з проявами діджитального егоцентризму.

Аналіз переносу та контрпереносу в контексті цифрової комунікації: цифровий перенос (аналіз того, як клієнт переносить на психоаналітика свої очікування щодо негайного відгуку, постійної доступності та ідеального розуміння, характерні для цифрового простору); цифровий контрперенос (усвідомлення психоаналітиком власних реакцій на цифрові аспекти комунікації з клієнтом (текстові повідомлення, електронні листи) та використання цих реакцій для розуміння несвідомих процесів клієнта); аналіз «технологічного третього» (дослідження того, як технології стають «третім» елементом у терапевтичних стосунках, впливаючи на динаміку переносу та контрпереносу).

Клінічні прояви структурного компоненту діджитального егоцентризму: розщеплення реальності (робота з феноменом, коли клієнт переживає цифровий світ як більш «реальний» або значущий, ніж фізичну

реальність); дереалізація та деперсоналізація (аналіз станів, коли інтенсивне використання цифрових технологій призводить до відчуття нереальності фізичного світу або відчуження від власного тіла); цифрове заперечення (робота з механізмом заперечення впливу цифрових технологій на психічне функціонування та міжособистісні стосунки).

Клінічні прояви функціонального компоненту діджитального егоцентризму: нарцисична вразливість (аналіз надмірної чутливості до реакцій у цифровому просторі (кількість лайків, коментарів) як вираження базової нарцисичної вразливості); цифрові нарцисичні образи (робота з переживаннями сорому, гніву та заздрості, коли цифрові очікування не виправдовуються (пост отримує менше уваги, ніж очіувалося)); цифрові компульсії (аналіз компульсивних патернів перевірки реакцій у соціальних мережах як форми тривожного самозаспокоєння).

На основі проведеного дослідження пропонуємо загальну структуру корекційної програми для чоловіків з високим рівнем діджитального егоцентризму. Детальний опис програми представлено у Додатку Д.

Висновки до третього розділу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості чоловічої ідентичності в цифрову епоху через призму феномену діджитального егоцентризму та його зв'язків з різними психологічними характеристиками. Основні результати аналізу можна узагальнити таким чином:

1. Структура діджитального егоцентризму підтверджує теоретичну модель, що складається зі структурного («розщеплення і заміщення реальності») та функціонального («залежність самоцінності від цифрового простору») компонентів. Ці компоненти мають помірний позитивний зв'язок між собою ($r = .62, p < .001$), що підтверджує їх належність до єдиного конструкту, але водночас їх відносну незалежність. Факторний аналіз

підтвердив стійкість двофакторної структури на різних підвбірках, що підвищує довіру до конструктної валідності розробленого інструментарію та теоретичної моделі в цілому.

2. Вікові особливості чоловічої ідентичності в цифрову епоху проявляються у чіткій тенденції до зниження показників діджитального егоцентризму з віком. Молоді чоловіки (18-25 років) демонструють найвищий рівень як структурного ($M = 6.26$, $SD = 2.41$), так і функціонального компонентів ДЕ ($M = 6.43$, $SD = 2.57$), тоді як чоловіки старших вікових груп (36-45 і 46-60 років) мають значно нижчі показники (для групи 46-60 років: структурний компонент $M = 2.70$, $SD = 1.83$; функціональний компонент $M = 3.10$, $SD = 1.91$). Однофакторний дисперсійний аналіз підтвердив статистичну значущість цих відмінностей ($F(4, 49) = 10.87$, $p < .001$, $\eta^2 = 0.47$ для структурного компоненту). Ця вікова динаміка може бути пов'язана з особливостями цифрової соціалізації різних поколінь, а також з віковими особливостями формування ідентичності.
3. Статеві особливості діджитального егоцентризму проявляються переважно у специфічних контекстах. Хоча на рівні загальної вибірки відмінності між чоловіками та жінками не досягають рівня статистичної значущості, вони стають виразними при врахуванні додаткових факторів, таких як вік та тривалість перебування в цифровому просторі. У молодих чоловіків (18-25 років) та у чоловіків з високою цифровою активністю (7+ годин онлайн) рівень діджитального егоцентризму значно вищий, ніж у жінок з аналогічними характеристиками, що було підтверджено ф-критерієм кутового перетворення Фішера ($\phi = 1.97$, $p = 0.025$ для структурного компоненту у групі з високою цифровою активністю). Крім того, у чоловіків діджитальний егоцентризм має сильніші зв'язки з нарцисизмом, стилями прив'язаності та суб'єктивним благополуччям, що свідчить про його більшу

психологічну значущість для чоловічої ідентичності та, можливо, про різні механізми формування цього феномену у представників різних статей.

4. Психологічні чинники діджитального егоцентризму включають інтернет-залежність, нарцисичні риси особистості, стилі прив'язаності, вік та тривалість перебування в цифровому просторі. При цьому наявні специфічні патерни впливу для різних компонентів ДЕ: структурний компонент більше пов'язаний з віком ($\beta = -0.23$, $p = 0.003$) та унікаючою прив'язаністю ($\beta = 0.17$, $p = 0.021$), тоді як функціональний – з нарцисизмом ($\beta = 0.30$, $p < 0.001$) та тривожною прив'язаністю ($\beta = 0.18$, $p = 0.018$). Це підкреслює психологічну різноплановість конструкту діджитального егоцентризму та підтверджує доцільність його розгляду в структурно-функціональній парадигмі. Особливо важливо відзначити, що зв'язок між нарцисизмом та діджитальним егоцентризмом є сильнішим у молодших вікових групах ($r = 0.56$, $p < 0.01$ для структурного компоненту у групі 18-25 років), що може свідчити про специфічну вікову трансформацію чоловічої ідентичності в цифрову епоху.
5. Вплив діджитального егоцентризму на психологічне благополуччя проявляється у негативних зв'язках з показниками суб'єктивного благополуччя, причому структурний компонент має сильніший негативний вплив, ніж функціональний. Це свідчить про те, що саме структурні аспекти діджитального егоцентризму, пов'язані з розщепленням і заміщенням реальності, більш негативно впливають на психологічне благополуччя ($r = -0.47$, $p < 0.001$), фізичне здоров'я ($r = -0.51$, $p < 0.001$) та стосунки ($r = -0.54$, $p < 0.001$). Особливо це проявляється у чоловіків, де негативні зв'язки між структурним компонентом ДЕ та суб'єктивним благополуччям є сильнішими, ніж у жінок, що свідчить про потенційно більші психологічні ризики діджитального егоцентризму для чоловіків та

необхідність розробки специфічних стратегій психологічної підтримки для цієї групи.

Отримані результати дозволяють запропонувати узагальнену модель трансформації чоловічої ідентичності в цифрову епоху, яка включає такі ключові елементи:

1. Вікова трансформація: перехід від високого рівня діджитального егоцентризму в молодому віці до нижчого рівня в старшому віці, що супроводжується зміною співвідношення структурного та функціонального компонентів. Аналіз індексу відносного домінування виявив статистично значущі вікові відмінності ($F(4, 49) = 2.97, p = 0.028, \eta^2 = 0.20$), зокрема, відносне домінування структурного компоненту у віковій групі 26-35 років (ІВД = 0.189) та функціонального – в інших групах, що свідчить про специфічні вікові профілі діджитального егоцентризму.
2. Нарцисична динаміка: сильний зв'язок між нарцисизмом та діджитальним егоцентризмом у молодому віці, який послаблюється з віком, свідчить про зміну механізмів підтримки самоцінності в процесі дорослішання. Це може відображати ширші процеси особистісного дозрівання, де зовнішнє підтвердження цінності себе поступово заміщується більш стабільними внутрішніми джерелами самоповаги.
3. Стратегії прив'язаності: різні стилі прив'язаності по-різному пов'язані з компонентами діджитального егоцентризму, що відображає специфічні стратегії адаптації до цифрового середовища залежно від базових патернів міжособистісної взаємодії. Зв'язок тривожної прив'язаності з функціональним компонентом та унікаючої – зі структурним відображає різні психологічні механізми формування діджитального егоцентризму.
4. Вплив цифрової активності: зростання рівня діджитального егоцентризму зі збільшенням тривалості перебування в

цифровому просторі вказує на важливість дозованого використання цифрових технологій для підтримки психологічного благополуччя. Особливо виразною є ця залежність для осіб, які проводять онлайн понад 7 годин на добу, що має важливе значення для розробки рекомендацій щодо здорового використання цифрових технологій.

5. Психологічне благополуччя: негативний вплив діджитального егоцентризму на суб'єктивне благополуччя, особливо виражений у чоловіків, свідчить про потенційні психологічні ризики цифрової трансформації ідентичності. Це підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки та профілактики можливих негативних наслідків інтенсивного використання цифрових технологій.

Таким чином, результати дослідження свідчать про специфічний характер трансформації чоловічої ідентичності в умовах цифровізації, який проявляється насамперед у молодших вікових групах та у випадку інтенсивного використання цифрових технологій. Цей процес характеризується не лише зміною форм самопрезентації та комунікації, але й більш глибокими структурними трансформаціями особистості, пов'язаними з розщепленням і заміщенням реальності та формуванням залежності самоцінності від цифрового простору.

Виявлені в дослідженні закономірності створюють основу для розробки диференційованих підходів до психологічної підтримки чоловіків різних вікових груп в умовах цифровізації, а також для профілактики негативних психологічних наслідків інтенсивного використання цифрових технологій. Ці напрямки детально розкриваються у наступному підрозділі, присвяченому розробці рекомендацій щодо психологічної підтримки чоловіків в умовах цифровізації.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретико-емпіричне дослідження особливостей чоловічої ідентичності в цифрову епоху, можемо зробити такі висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз психоаналітичних, екзистенційних та соціокультурних концепцій ідентичності засвідчив багаторівневу природу формування чоловічої ідентичності в умовах цифровізації. Класичні психоаналітичні теорії З. Фрейда, Ж. Лакана, О. Кернберга та Х. Кохута набувають нової інтерпретації в цифровому контексті, де трансформуються механізми ідентифікації, нарцисичної регуляції та об'єктних відносин. Доповнення їх сучасними дослідженнями Ш. Теркл, Н. Карра та Дж. Твенге дозволило виявити безпосередній вплив цифрових технологій на формування ідентичності через розвиток «множинних ідентичностей», «постійної часткової уваги» та «емпатійного розриву». Соціокультурний аналіз, зокрема концепції Р. Коннелл щодо «гегемонної маскулінності», висвітлив різноманіття форм чоловічої ідентичності в різних культурних контекстах, а екзистенційна перспектива дозволила розглянути проблематику автентичності й відчуження в цифровому середовищі.

2. На основі інтеграції психоаналітичного, соціокультурного та екзистенційного підходів концептуалізовано феномен «діджитального егоцентризму» як специфічної форми нарцисичної організації особистості, що характеризується глибинною трансформацією психічної структури під впливом цифрового середовища. Цей феномен проявляється через формування особливої форми адаптації, де цифровий простір стає первинним полем для конструювання та підтримки ідентичності, що призводить до розщеплення психічного досвіду на реальний та цифровий компоненти з домінуванням останнього.

3. Розроблено та психометрично валідизовано авторський опитувальник «Структурно-функціональний опитувальник діджитального егоцентризму» (СФОДЕ), що дозволяє оцінювати два ключові аспекти досліджуваного конструкту: структурний («розщеплення і заміщення реальності») та

функціональний («залежність самоцінності від цифрового простору»). Опитувальник продемонстрував високу внутрішню узгодженість (α -Кронбаха для структурного компоненту = 0,788, для функціонального = 0,837), а також конвергентну та дивергентну валідність. Виявлено значущі кореляції з показниками інтернет-залежності, стилями прив'язаності та психологічним благополуччям, що підтверджує психологічну глибину вимірюваного конструкту.

4. Емпіричне дослідження особливостей трансформації чоловічої ідентичності в цифрову епоху з урахуванням вікових особливостей виявило такі закономірності:

- Чітку вікову динаміку зниження показників діджитального егоцентризму з віком. Молоді чоловіки (18-25 років) демонструють найвищий рівень як структурного, так і функціонального компонентів ДЕ, тоді як чоловіки старших вікових груп (36-45 і 46-60 років) мають значно нижчі показники.

- Специфічні відмінності у проявах ДЕ між чоловіками та жінками при врахуванні вікового фактору та тривалості цифрової активності. У молодих чоловіків та чоловіків з високою цифровою активністю (7+ годин) рівень діджитального егоцентризму значно вищий порівняно з жінками з аналогічними характеристиками.

- Сильніші зв'язки між нарцисизмом та діджитальним егоцентризмом у чоловіків, особливо молодшого віку, що свідчить про особливу психологічну значущість цього конструкту для формування чоловічої ідентичності.

- Різні стилі прив'язаності виявляють специфічні зв'язки з компонентами ДЕ: унікаюча прив'язаність більше пов'язана зі структурним компонентом, а тривожна – з функціональним.

- Негативний вплив діджитального егоцентризму на показники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та якості стосунків, більш виражений для структурного компоненту та сильніший у чоловіків порівняно з жінками.

5. На основі отриманих результатів розроблено диференційовані рекомендації щодо психологічної підтримки чоловіків різних вікових груп в умовах цифровізації. Запропоновано специфічні психоаналітично-орієнтовані підходи для молодих чоловіків (18-25 років), чоловіків середнього віку (26-45 років) та старшого віку (46+ років), які враховують їхні особливості цифрової соціалізації, актуальні завдання розвитку та вікову динаміку діджитального егоцентризму. Створено корекційну програму, спрямовану на інтеграцію цифрового та реального досвіду, розвиток критичної цифрової компетентності та підтримку автентичної чоловічої ідентичності.

Перевірка гіпотез дослідження засвідчила, що основні припущення підтвердились повністю або частково:

- Підтверджено гіпотезу H1a про вищий рівень діджитального егоцентризму у молодших вікових групах чоловіків порівняно зі старшими.

- Частково підтверджено гіпотезу H1b: у віковій групі 26-35 років справді спостерігається відносно домінування структурного компоненту, однак припущення про домінування функціонального компоненту в старших групах не знайшло підтвердження.

- Повністю підтверджено гіпотези H2a та H2b про позитивний зв'язок між нарцисизмом і діджитальним егоцентризмом та про вищу силу цього зв'язку в молодших вікових групах.

- Підтверджено гіпотези H3a та H3b щодо позитивного зв'язку між тривалістю перебування в цифровому просторі та рівнем діджитального егоцентризму, з найвищими показниками у осіб, які проводять онлайн понад 6 годин на добу.

- Повністю підтверджено гіпотези H4a та H4b про специфічні зв'язки між стилями прив'язаності та компонентами ДЕ.

- Підтверджено гіпотези H5a та H5b про негативний зв'язок між діджитальним егоцентризмом та психологічним благополуччям, з сильнішим впливом структурного компоненту.

У такий спосіб мету нашого дослідження досягнуто. Отримані результати не лише розширюють теоретичне розуміння трансформації чоловічої ідентичності в цифрову епоху, але й створюють підґрунтя для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки чоловіків різних вікових груп в умовах стрімких технологічних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фройд З. Психологія мас і аналіз людського я / Фройд З. // Харків: Фоліо, 2020. — 192 с.
2. Lacan J. The Ego in Freud's Theory and in the Technique of Psychoanalysis / Lacan J. // New York: W. W. Norton & Company, 1988. — 428 p.
3. Kernberg O. Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies / Kernberg O. // New Haven: Yale University Press, 1984. — 381 p.
4. Kohut H. The Restoration of the Self / Kohut H. // Chicago: University of Chicago Press, 2009. — 368 p.
5. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other / Turkle S. // New York: Basic Books, 2011. — 384 p.
6. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains / Carr N. // New York: W. W. Norton & Company, 2010. — 280 p.
7. Twenge J. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood / Twenge J. // New York: Atria Books, 2017. — 352 p.
8. Марценюк Т. Гендер для всіх: виклик стереотипам / Марценюк Т. // Київ: Основи, 2017. — 256 с.
9. Посохова В. Психологічні особливості формування ідентичності в умовах віртуальної комунікації / Посохова В. // Харків: Видавництво ХНУ, 2020. — 215 с.
10. Горбунова В., Климчук В., Титаренко Т. Соціально-психологічні практики відновлення життєвої неперервності внутрішньо переміщених осіб / Горбунова В., Климчук В., Титаренко Т. // Київ: Видавництво НАПН України, 2017. — 257 с.
11. Горошко О., Кухаренко С. Гендер 2.0: Гендерна ідентичність у цифровому просторі / Горошко О., Кухаренко С. // Харків: Видавництво ХПІ, 2021. — 184 с.
12. Freud S. The Ego and the Id / Freud S. // London: International Psychoanalytical Press, 1923. — 128 p.

13. Freud S. Civilization and Its Discontents / Freud S. // London: Hogarth Press, 1930. — 144 p.
14. Freud S. Some Psychological Consequences of the Anatomical Distinction Between the Sexes / Freud S. // London: International Journal of Psychoanalysis, 1925. — 243-258 p.
15. Freud S. On Narcissism: An Introduction / Freud S. // London: Hogarth Press, 1914. — 92 p.
16. Freud S. The Dissolution of the Oedipus Complex / Freud S. // London: Hogarth Press, 1924. — 57-62 p.
17. Lacan J. Écrits: A Selection / Lacan J. // London: Tavistock, 1977. — 338 p.
18. Lacan J. The Four Fundamental Concepts of Psychoanalysis / Lacan J. // London: Penguin, 1979. — 290 p.
19. Lacan J. The Mirror Stage as Formative of the Function of the I / Lacan J. // London: In Écrits, 1949. — 75-81 p.
20. Kernberg O. Borderline Conditions and Pathological Narcissism / Kernberg O. // New York: Jason Aronson, 1975. — 376 p.
21. Kernberg O. Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis / Kernberg O. // New York: Jason Aronson, 1976. — 324 p.
22. Kernberg O. Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies / Kernberg O. // New Haven: Yale University Press, 1984. — 381 p.
23. Kernberg O. Love Relations: Normality and Pathology / Kernberg O. // New Haven: Yale University Press, 1995. — 256 p.
24. Kernberg O. Identity: Recent Findings and Clinical Implications / Kernberg O. // New York: Psychoanalytic Quarterly, 2006. — 213-227 p.
25. Kohut H. The Analysis of the Self / Kohut H. // New York: International Universities Press, 1971. — 308 p.
26. Kohut H. The Restoration of the Self / Kohut H. // New York: International Universities Press, 1977. — 345 p.
27. Kohut H. Self Psychology and the Humanities / Kohut H. // New York: W. W. Norton & Company, 1985. — 304 p.

28. Kohut H. Forms and Transformations of Narcissism / Kohut H. // New York: Journal of the American Psychoanalytic Association, 1966. — 156-171 p.
29. Siegel A. Heinz Kohut and the Psychology of the Self / Siegel A. // London: Routledge, 1996. — 200 p.
30. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other / Turkle S. // New York: Basic Books, 2011. — 384 p.
31. Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age / Turkle S. // New York: Penguin Press, 2015. — 436 p.
32. Теркл Ш. Цифрове життя: ідентичність в епоху інтернету / Теркл Ш. // Київ: Наш Формат, 2018. — 328 с.
33. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains / Carr N. // New York: W. W. Norton & Company, 2010. — 280 p.
34. Carr N. The Glass Cage: Automation and Us / Carr N. // New York: W. W. Norton & Company, 2014. — 288 p.
35. Карр Н. Невротичний світ технологій / Карр Н. // Харків: Vivat, 2019. — 304 с.
36. Twenge J. Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled – and More Miserable Than Ever Before / Twenge J. // New York: Free Press, 2006. — 304 p.
37. Twenge J., Campbell W.K. The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement / Twenge J., Campbell W.K. // New York: Free Press, 2009. — 339 p.
38. Твенге Дж. Покоління інтернету: як цифрові технології змінюють наших дітей / Твенге Дж. // Київ: Лабораторія, 2020. — 272 с.
39. Марценюк Т. Маскулінність в українському контексті: трансформація чоловічих ролей / Марценюк Т. // Київ: Основи, 2019. — 183 с.
40. Бурейчак, Т. (2011). Соціологія маскулінності: навчальний посібник. Львів: Магнолія 2006.
41. Connell R.W. Masculinities / Connell R.W. // Cambridge: Polity Press, 1995. — 295 p.

42. Бауман З. Плинні часи: життя в добу непевності / Бауман З. // Київ: Критика, 2013. — 176 с.
43. Гіденс Е. Трансформація інтимності: сексуальність, кохання та еротизм у сучасних суспільствах / Гіденс Е. // Київ: Основи, 2021. — 208 с.
44. Коннелл Р. Гендер і влада: суспільство, особистість і гендерна політика / Коннелл Р. // Київ: Видавництво КМА, 2017. — 256 с.
45. Crenshaw K. Intersectionality: A Critical Theoretical Framework for Understanding Multiple Masculinities / Crenshaw K. // Oxford: Oxford University Press, 2016. — 320 p.
46. Bell D. The Coming of Post-Industrial Society: A Venture in Social Forecasting / Bell D. // New York: Basic Books, 1973. — 507 p.
47. Heidegger M. Being and Time / Heidegger M. // New York: Harper & Row, 1962. — 589 p.
48. Воронкова, В. Г. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика. // Київ: Видавництво Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2021. — 398 с.
49. Axel T. Digital Alienation and Male Identity / Axel T. // Journal of Men's Studies, 2020. — №28(3). — 307-326 p.
50. Sartre J.P. Being and Nothingness / Sartre J.P. // New York: Washington Square Press, 1956. — 811 p.
51. Schwartz B. The Paradox of Choice: Why More Is Less / Schwartz B. // New York: Ecco, 2004. — 265 p.
52. Levinas E. Totality and Infinity: An Essay on Exteriority / Levinas E. // Pittsburgh: Duquesne University Press, 1969. — 307 p.
53. Вайцман Д. Соціальні медіа та гендерна ідентичність: теоретичні перспективи / Вайцман Д. // Київ: Соціальні виміри суспільства, 2019. — 56-73 с.
54. Лашкіна, М., Христокін, Г., & Васильченко, В. (2023). Крос-культурні комунікації в цифрову епоху: Актуальність в журналістській діяльності. Образ, 2(42), 86–96. // https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/93117/1/Lashkina_Obraz_2_2023.pdf

55. Стрельник О. Гендер, праця та економічні трансформації в Україні / Стрельник О. // Київ: Критика, 2019. — 245 с.
56. Кон, І. С. (2002). Чоловіки, які змінюються у мінливому світі. Львів: Часопис «І». // <https://www.ji.lviv.ua/n27texts/kon.htm>
57. Татенко В. О. Соціальна психологія націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід : монографія / В. О. Татенко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 142 с.
58. Мороко, В. (Ред.). Усна історія російсько-української війни (2014-2015 роки). Вип. 1, Запоріж. нац. ун-т, Іст. ф-т, Запоріж. облдержадмін., Департамент культури, туризму, національностей та релігій; К.І.С., 2015 – 176 с.
59. Горелов Д. М., Корнієвський О. А. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики : аналіт. доп. / Горелов Д. М., Корнієвський О. А. // Київ: НІСД, 2015. — 36 с. // <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2015-02/volonter-697e4.pdf>
60. Марценюк Т. Гендерна політика Європейського Союзу: загальні принципи та найкращі практики : міждисциплінарне видання / Марценюк Т. // Київ: Міжнародний центр перспективних досліджень (МЦПД), 2015. — 44 с. // https://www.navs.edu.ua/files/zakon_ukr/gender/genderna_politika_s.pdf
61. Олексенко В. П., Цепкало Т. О. Соціальні ролі та стереотипи маскулінності / Олексенко В. П., Цепкало Т. О. // Херсон: Херсонський державний університет, 2023. — 184 с. // <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18456/1.pdf?sequence=1>
62. Коваліско Н. В. Методологічні засади соціологічного аналізу трансформації соціальної структури українського суспільства / Коваліско Н. В. // Київ: Український соціум, 2006. — 42–52 с. // https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2006/01/42-52_no-1_vol-12_2006_UKR.pdf
63. Григорів Н. М. Категорії маскулінності та фемінінності в процесах концептуалізації дійсності / Григорів Н. М. // Луцьк: Волинський

- національний університет імені Лесі Українки, 2018. — 156 с. // <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3764/1/Grygoriv.pdf>
64. Слюсар Л. І. Специфіка батьківства у сім'ях різних типів: проблеми, ризики та шляхи їх мінімізації / Слюсар Л. І. // Київ: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2017. — 24 с. // <https://www.dse.org.ua/arhcive/31/2.pdf>
65. Светлиці М., Матусяк А. Маскулінність у перебудові. Men & masculinities studies – огляд наукових досліджень / Светлиці М., Матусяк А. // Київ: Перехресні стежки українського маскулінного дискурсу: культура і література XIX–XXI ст., 2014. — 22–42 с
66. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації / Титаренко Т. М. // Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2024. — 312 с.
67. Пащенко Ю. В. Дослідження впливу трудової міграції на трансформацію економіки та соціальної сфери / Пащенко Ю. В. // Херсон: Херсонський державний університет, 2023. — 43 с.
68. Воронкова А. І. Мода у контексті сучасних соціологічних досліджень / Воронкова А. І. // Харків: Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, 2020. — 268 с.
69. Удовик О., Москаленко О., Килимник Є. Подолання цифрового розриву в Україні: людиноцентричний підхід / Удовик О., Москаленко О., Килимник Є. // Київ: ПРООН в Україні, 2020. — 28 с.
70. Загрійчук М. Ю. До проблеми визначення поняття, сутності та змісту цифрової трансформації регіону / Загрійчук М. Ю. // Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2020. — 105 с.
71. Чернопис Х. Мовний аналіз комунікації користувачів соціальних мереж / Чернопис Х. // Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2021. — 112 с.
72. Резнік О. Залученість українців до волонтерської діяльності під час війни / Резнік О. // Київ: Інститут соціології НАН України, 2023. — 112 с.

73. Шайгородський Ю. Ж. Волонтерська діяльність як форма суспільної мобілізації у відсічі російській агресії / Шайгородський Ю. Ж. // Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2023. — 8(12), 143–160 с.
74. Справцева К. Цифровий нарцисизм: психоаналітичні механізми прояву особистості в соціальних медіа та їх вплив на психологічне благополуччя / Справцева К. // Мукачівський державний університет, 2025. — 11, 45–67 с. // <https://pp-msu.com.ua/uk/journals/tom-11-1-2025/tsifrovy-nartsisizm-psykhoanalitichni-mekhanizmi-proyavu-osobistosti-v-sotsialnikh-media-ta-yikh-vpliv-na-psykhologichne-blagopoluchchya>
75. Онлайн платформи та їхній вплив на розвиток спільнот / Соціальна країна // Київ: Welfare.green, 2023. // <https://welfare.green/onlajjn-platformi-ta-ikhnijj-vpliv-na-rozvitok-spilnot/>
76. Георгієвська В. В., Сидоренко Н. М., Герасименко Є. С., Дубецька О. О., Євдокименко І. М. Тенденції розвитку медіа в Україні: соціальні комунікації та правові аспекти / Георгієвська В. В., Сидоренко Н. М., Герасименко Є. С., Дубецька О. О., Євдокименко І. М. // Київ: SLS Journal, 2023. — 32–42 с. // <https://sls-journal.com.ua/uk/journals/tom-6-3-2023/tendentsiyi-rozvitku-media-v-ukrayini-sotsialni-komunikatsiyi-ta-pravovi-aspekti>
77. УНФПА Україна Сучасне розуміння маскулінності: ставлення чоловіків до гендерних стереотипів та насильства щодо жінок / UNFPA Україна // Київ: Фонд ООН у галузі народонаселення, 2018. — 60 с.
78. Мерзлякова О. Л. Психологія цифрового простору: реалії воєнного періоду / Мерзлякова О. Л. // Київ: ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського, 2023. — 110–124 с. // <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf>

**«Структурно-функціональний опитувальник діджитального
егоцентризму», СФОДЕ (С. Куліда, Л. Музичко)**

Інструкція: Прочитайте запитання та оцініть, наскільки ви згодні/як часто щось робите, що у найкращий спосіб описує Вашу ситуацію:

- 1 – повністю не згоден (-а) / ніколи
- 2 – скоріше не згоден (-а) / рідко
- 3 – скоріше згоден (-а) / часто
- 4 – повністю згоден (-а) / дуже часто

1. Як часто ви відчуваєте, що ваше онлайн-життя важливіше за реальне життя?
2. Як часто те, що відбувається в Інтернеті, здається вам важливішим, ніж події в реальному житті?
3. Чи отримуєте ви більше задоволення від свого цифрового образу, ніж від того, ким ви є в реальному житті?
4. Як часто після тривалого часу в Інтернеті вам складно розрізнити, що реальне, а що ні?
5. Як часто вам складно зрозуміти, що насправді відбувається навколо вас, після довгого часу в Інтернеті?
6. Як часто ви помічаєте, що вам важче розуміти реальні ситуації через багато часу, проведеного в Інтернеті?
7. Як часто ви використовуєте цифровий простір, щоб уникнути неприємних ситуацій у реальному житті?
8. Як часто ви надсилаєте повідомлення замість того, щоб поговорити з людиною особисто про важливі речі?
9. Як часто ви відчуваєте себе більш захищеним під час цифрового спілкування, ніж у реальних розмовах?
10. Як часто ви змінюєте свої профілі в соцмережах, щоб інші люди краще думали про вас?
11. Як часто для вас важливіше, як ви виглядаєте он-лайн, ніж у реальному житті?
12. Як часто ви перевіряєте телефон багато разів на годину, щоб побачити, чи хтось відреагував на ваші пости?
13. Як часто ви хвилюєтесь, якщо не отримуєте лайків чи коментарів на свої пости?
14. Як часто кількість лайків чи коментарів впливає на ваше самопочуття протягом дня?
15. Як часто ваша самооцінка залежить від того, як вас сприймають в інтернеті?
16. Чи засмучує або тривожить вас, коли ваш пост отримує менше лайків/коментарів, ніж ви очікували?
17. Як часто вам потрібно отримувати лайки та коментарі, щоб відчувати себе цінним (-ою)?
18. Як часто ви помічаєте, що перериваєте реальне спілкування, щоб перевірити повідомлення або оновлення в соціальних мережах?
19. Як часто використовуєте телефон під час зустрічей з друзями чи сім'єю, щоб менше спілкуватися з ними?

Ключ:

I. Структурний компонент ДЕ: питання №№1-9.

II. Функціональний компонент ДЕ: питання №№10-19.

Норми:

Субшкали		Рівень індивідуального результату
структурний компонент	функціональний компонент	
0-2	0-2	низький
3-11	3-13	середній
12-16	14-16	високий

**РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРИЗАЦІЇ СФОДЕ
(шестифакторна модель)**

Повернута матриця компонентів^а

	Компонент					
	1	2	3	4	5	6
С3	,062	,687	,184	,164	,338	,083
С7	,212	,025	,844	,137	-,003	,078
С8	,084	,216	,770	,165	,235	,027
С9	,136	,215	,791	,143	,158	,182
С11	,160	,710	-,002	,178	-,177	,389
С12	,064	,725	,103	,318	,119	,022
Ф4	,697	,090	-,095	,350	,222	,036
Ф5	,850	,087	,087	,109	,048	-,184
Ф6	,844	,115	,219	-,104	,033	-,011
Ф7	,749	,159	,146	,056	,111	,197
Ф8	,788	,192	,136	-,037	-,024	,324
Ф9	,711	-,026	,085	-,037	,261	,158
С1	,177	,713	,170	-,073	,039	-,049
С6	,249	-,063	,179	,115	,749	,040
С10	,111	,278	,118	,002	,755	,075
Ф1	,040	-,006	,301	,161	-,028	,808
Ф2	,303	,278	-,055	,071	,341	,729
Ф10	,149	,259	,192	,757	,057	,121
Ф12	-,043	,098	,206	,825	,053	,094

Метод виделення факторів: метод головних компонент.

Метод обертання: варимакс з нормалізацією Кайзера.

а. Обертання зійшло за 6 ітерацій.

**РЕЗУЛЬТАТИ ВСТАНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ УЗГОДЖЕНОСТІ
ПИТАНЬ СУБШКАЛ СФОДЕ**

1. Субшкала «Структурний компонент ДЕ»

Питання	Масштабувати середнє при виключенні елемента	Масштабувати дисперсію за винятком елемента	Виправлена кореляція між елементом та підсумком	α Кронбаха за винятком елемента
C1	13,1714	11,883	,447	,771
C3	13,2571	11,092	,614	,748
C6	13,2143	12,200	,319	,789
C7	13,5143	12,456	,436	,773
C8	13,4286	11,988	,562	,760
C9	13,3857	11,748	,578	,756
C10	12,7714	11,425	,432	,774
C11	12,5429	11,440	,419	,777
C12	12,6571	10,229	,571	,753

2. Субшкала «Функціональний компонент ДЕ»

Питання	Масштабувати середнє при виключенні елемента	Масштабувати дисперсію за винятком елемента	Виправлена кореляція між елементом та підсумком	α Кронбаха за винятком елемента
Ф1	15,7571	21,897	,293	,840
Ф2	15,5429	20,049	,501	,825
Ф4	14,8857	17,262	,645	,811
Ф5	15,1429	18,501	,623	,813
Ф6	15,4000	18,591	,653	,810
Ф7	15,4714	18,659	,690	,807
Ф8	15,2286	17,599	,723	,801
Ф9	15,5143	19,703	,590	,818
Ф10	15,4286	20,364	,392	,835
Ф12	15,4000	21,403	,205	,853

ПЕРЕВІРКА ВАЛІДНОСТІ СФОДЕ

1. Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) між показниками СФОДЕ та показниками методик валідації (встановлення конвергентної валідності).

	Інтернет-залежність	Нарцисизм	ВВС_ПБ	ВВС_ФЗ_Б	ВВС_стосунки
ШКАЛА_С Кореляція Пірсона	,646**	-,099	-,203*	-,453**	-,476**
Знач. (двостороння)	,000	,293	,030	,000	,000
N	114	114	114	114	114
ШКАЛА_Ф Кореляція Пірсона	,454**	,130	,000	-,202*	-,182
Знач. (двостороння)	,000	,167	,996	,031	,052
N	114	114	114	114	114

Примітка: *- значущість зв'язку при $p < 0,01$, при $p < 0,05$.

2. Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) між показниками СФОДЕ та показниками методики «Досвід близьких стосунків» (встановлення дивергентної валідності).

		Маніпуляція цифровим образом	Розмивання меж реальності
Тривожність_БС	Кореляція Пірсона	,171	,248**
	Знач. (двостороння)	,069	,008
	N	114	114
Уникнення_БС	Кореляція Пірсона	,290**	,357**
	Знач. (двостороння)	,002	,000
	N	114	114

Примітка: *- значущість зв'язку при $p < 0,01$

3. Кореляційна матриця досліджуваних змінних (коефіцієнти кореляції

Пірсона), n=114

Змінні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Структурний компонент ДЕ	—									
2. Функціональний компонент ДЕ	.62***	—								
3. Інтернет-залежність	.53***	.48***	—							
4. Нарцисизм	.31**	.39***	.27**	—						
5. Тривожна прив'язаність	.25**	.29**	.18	.21*	—					
6. Уникаюча прив'язаність	.36***	.12	.14	.08	-.03	—				
7. Психологічне благополуччя	-.40***	-.19*	-.20*	.05	-.23*	-.36***	—			
8. Фізичне здоров'я	-.45***	-.20*	-.15	.03	-.16	-.25**	.57***	—		
9. Стосунки	-.48***	-.18	-.21*	-.04	-.31**	-.43***	.59***	.48***	—	
10. Вік	-.31**	-.16	-.26**	-.24*	-.14	-.06	.21*	.16	.19*	—

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ З ПРОЯВАМИ ДІДЖИТАЛЬНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ

Назва програми: «Інтеграція цифрового та реального «Я»: програма психологічної підтримки чоловіків в умовах цифровізації»

Методологічне підґрунтя: програма інтегрує психоаналітичний підхід (зокрема, теорію об'єктних відносин та психологію Self) з елементами когнітивно-поведінкової терапії та практиками усвідомленості

Мета програми: зниження рівня діджитального егоцентризму та пов'язаних з ним негативних психологічних наслідків, формування здорових патернів використання цифрових технологій і сприяння інтеграції цифрового досвіду в цілісну ідентичність

Цільова аудиторія: чоловіки з підвищеним та високим рівнем діджитального егоцентризму (за результатами діагностики з використанням опитувальника СФОДЕ), розподілені за віковими групами:

- Група А: молоді чоловіки (18-25 років)
- Група Б: чоловіки середнього віку (26-45 років)
- Група В: чоловіки старшого віку (46+ років)

Формат реалізації: групова робота (6-8 учасників у групі) з можливістю додаткових індивідуальних консультацій

Тривалість: 12 тижнів, 1 групове заняття (2 години) щотижня, загальний обсяг – 24 години групової роботи

Необхідні ресурси:

- Приміщення для групової роботи
- Проектор, екран, ноутбук
- Фліпчарт, маркери
- Матеріали для вправ (папір, олівці, робочі зошити)
- Діагностичні методики (опитувальник СФОДЕ, шкала інтернет-залежності CIAS, опитувальник досвіду близьких стосунків ECR, модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB)

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ДІАГНОСТИЧНО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Індивідуальна діагностична сесія (60 хвилин)

Мета: визначення індивідуального профілю діджитального егоцентризму учасника та його готовності до участі в програмі

Зміст:

- Проведення первинного інтерв'ю для виявлення особливостей цифрової поведінки
- Психодіагностика за допомогою опитувальника СФОДЕ та додаткових методик (CIAS, ECR, BBC-SWB)
- Обговорення результатів діагностики та цілей участі в програмі
- Укладання терапевтичного контракту

Матеріали:

- Бланки опитувальників
- Бланк терапевтичного контракту
- Інформаційні матеріали про програму

ОСНОВНИЙ ЕТАП

МОДУЛЬ 1: УСВІДОМЛЕННЯ ЦИФРОВИХ ПАТЕРНІВ (3 заняття)

Заняття 1: «Моя цифрова історія»

Мета: розвиток усвідомлення власних патернів використання цифрових технологій та їх зв'язку з особистою історією

Зміст:

- 1. Вступна частина (30 хв):**
 - Знайомство учасників групи
 - Встановлення правил групової роботи
 - Обговорення цілей та структури програми
 - Вправа «Циркуляція енергії» для встановлення групового контакту
- 2. Основна частина (70 хв):**

- Міні-лекція «Діджитальний егоцентризм: структура та прояви» (15 хв)
- Рефлексивна вправа «Моя цифрова біографія» (30 хв):
 - Учасники створюють часову лінію свого "цифрового життя", відзначаючи ключові моменти (перший комп'ютер, перший смартфон, реєстрація в соціальних мережах тощо)
 - Аналіз емоційного фону та життєвих контекстів, пов'язаних з цими подіями
- Групове обговорення «Що я отримую від цифрового простору» (25 хв):
 - Аналіз психологічних потреб, які задовольняються через цифрові технології
 - Ідентифікація патернів отримання підтвердження та підкріплення в цифровому просторі

3. Заключна частина (20 хв):

- Рефлексія особистих відкриттів заняття
- Постановка домашнього завдання: "Цифровий щоденник" (протягом тижня фіксувати час, проведений у цифровому просторі, свою активність та пов'язані емоційні стани)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: фокус на історії розвитку об'єктних відносин у цифровому просторі; дослідження зв'язку між ранніми об'єктними відносинами та сучасними патернами цифрової поведінки.

Матеріали:

- Презентація "Діджитальний егоцентризм"
- Шаблони для вправи "Моя цифрова біографія"
- Бланки "Цифрового щоденника"

Заняття 2: «Цифрові патерни поведінки»

Мета: виявлення та усвідомлення автоматизованих патернів цифрової поведінки та їх зв'язку з емоційними станами

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду ведення "Цифрового щоденника"
- Вправа "Тут і зараз" для центрування уваги

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Компульсивні патерни цифрової поведінки" (15 хв)
- Техніка "Метакогнітивний аналіз цифрової поведінки" (30 хв):
 - Аналіз автоматичних думок, що виникають під час використання цифрових технологій
 - Ідентифікація тригерів компульсивної перевірки повідомлень, лайків, коментарів
 - Розпізнавання афективних станів, пов'язаних з різними формами цифрової активності
- Групова вправа "Цифрові тригери та реакції" (35 хв):
 - Моделювання типових ситуацій цифрової взаємодії (напр., отримання/відсутність лайків, коментарів)
 - Дослідження автоматичних реакцій на ці ситуації
 - Аналіз функції цих реакцій з точки зору регуляції самооцінки та афекту

3. Заключна частина (20 хв):

- Практика усвідомленості для інтеграції досвіду
- Постановка домашнього завдання: "Експеримент з модифікації цифрової поведінки" (обрати один компульсивний патерн та спробувати його змінити протягом тижня)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: аналіз захисних механізмів, що активуються в цифровому просторі; дослідження нарцисичної вразливості, що лежить в основі компульсивних патернів.

Матеріали:

- Презентація "Компульсивні патерни цифрової поведінки"

- Робочі аркуші для метакогнітивного аналізу
- Картки з описами ситуацій для вправи "Цифрові тригери та реакції"
- Бланки для фіксації результатів "Експерименту з модифікації цифрової поведінки"

Заняття 3: «Цифрові селф-об'єкти»

Мета: дослідження функції цифрових технологій та соціальних мереж як селф-об'єктів та їх ролі в підтримці самооцінки

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення результатів "Експерименту з модифікації цифрової поведінки"
- Вправа "Заземлення" для центрування та присутності в моменті

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Цифрові селф-об'єкти та психологія Self" (20 хв)
- Рефлексивна вправа "Мої цифрові селф-об'єкти" (30 хв):
 - Аналіз різних платформ, застосунків та онлайн-спільнот як дзеркалюючих, ідеалізуючих та альтер-его селф-об'єктів
 - Дослідження емоційних реакцій на фрустрацію селф-об'єктних потреб у цифровому просторі (наприклад, відсутність очікуваного відгуку)
- Психодраматична техніка "Діалог з цифровим селф-об'єктом" (30 хв):
 - Учасники обирають один значущий для них цифровий селф-об'єкт (соціальну мережу, месенджер, відеогру тощо)
 - Проводиться символічний діалог з цим об'єктом з дослідженням очікувань, фантазій та емоційної прив'язаності

3. Заключна частина (20 хв):

- Інтеграційна медитація "Я більше, ніж мої цифрові розширення"

- Постановка домашнього завдання: "Щоденник селф-об'єктних функцій" (фіксація моментів, коли цифрові технології використовуються для регуляції самооцінки та емоційних станів)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: використання теорії Self X. Кохута для аналізу селф-об'єктних функцій цифрових технологій; дослідження нарцисичної вразливості та способів її компенсації в цифровому просторі.

Матеріали:

- Презентація "Цифрові селф-об'єкти та психологія Self"
- Робочі аркуші для вправи "Мої цифрові селф-об'єкти"
- Бланки "Щоденника селф-об'єктних функцій"

МОДУЛЬ 2: ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВОГО ДОСВІДУ (3 заняття)

Заняття 4: «Розщеплення між реальним та цифровим «Я»»

Мета: усвідомлення та аналіз розщеплення між реальним та цифровим "Я", розуміння психологічних функцій цього розщеплення

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду ведення "Щоденника селф-об'єктних функцій"
- Вправа "Тут і тепер" для центрування уваги

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Розщеплення як захисний механізм у цифрову епоху" (15 хв)
- Проективна техніка "Два автопортрети" (30 хв):
 - Учасники створюють два символічні автопортрети: свого "реального Я" та "цифрового Я"
 - Аналіз розбіжностей, проєкцій та ідеалізацій між цими образами
- Аналітична вправа "Функція розщеплення" (35 хв):

- Дослідження психологічних вигод та втрат від розщеплення між реальним та цифровим "Я"
- Аналіз адаптивних та дезадаптивних аспектів цього розщеплення
- Обговорення зв'язку між розщепленням та екзистенційною тривогою в умовах цифрової епохи

3. **Заключна частина (20 хв):**

- Інтеграційна вправа "Діалог між реальним та цифровим Я"
- Постановка домашнього завдання: "Моменти інтеграції та розщеплення" (фіксація ситуацій, коли відчувається єдність або, навпаки, розрив між реальним та цифровим "Я")
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: аналіз розщеплення як захисного механізму; дослідження процесів проєкції та інтроєкції в формуванні цифрового "Я"; робота з части-об'єктними відносинами в цифровому просторі.

Матеріали:

- Презентація "Розщеплення як захисний механізм у цифрову епоху"
- Матеріали для створення символічних автопортретів (папір, олівці, маркери)
- Робочі аркуші для аналітичної вправи "Функція розщеплення"
- Бланки для фіксації "Моментів інтеграції та розщеплення"

Заняття 5: «Проекції та ідеалізації в цифровому просторі»

Мета: усвідомлення та аналіз процесів проєкції та ідеалізації в цифровому просторі, розуміння їх зв'язку з формуванням діджитального егоцентризму

Зміст:

1. **Вступна частина (20 хв):**

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення домашнього завдання "Моменти інтеграції та розщеплення"

- Вправа "Сканування тіла" для центрування уваги та зв'язку з тілесним досвідом

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Проекції та ідеалізації: від дзеркальної стадії до цифрового дзеркала" (15 хв)
- Аналітична вправа "Мій ідеальний цифровий образ" (30 хв):
 - Дослідження процесів селективної самопрезентації в цифровому просторі
 - Аналіз фантазій та очікувань, пов'язаних з цифровою самопрезентацією
 - Робота з тривогою та соромом, пов'язаними з невідповідністю реального та ідеалізованого образів
- Групова аналітична вправа "Проекції в цифровому просторі" (35 хв):
 - Аналіз ситуацій, коли учасники проєктували частини себе на інших у цифровому просторі
 - Дослідження механізмів заздрості, ідеалізації та знецінення в цифрових взаємодіях
 - Обговорення того, як цифрові алгоритми створюють "бульбашки фільтрів", що підкріплюють проєктивні процеси

3. Заключна частина (20 хв):

- Інтеграційна медитація "Прийняття проєкцій"
- Постановка домашнього завдання: "Щоденник проєкцій" (фіксація моментів, коли спрацьовують механізми проєкції, ідеалізації або знецінення в цифровому просторі)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: використання лаканівської концепції стадії дзеркала для аналізу цифрової самопрезентації; дослідження нарцисичних механізмів ідеалізації та знецінення; робота з проєктивною ідентифікацією в цифровому просторі.

Матеріали:

- Презентація "Проекції та ідеалізації: від дзеркальної стадії до цифрового дзеркала"
- Робочі аркуші для вправи "Мій ідеальний цифровий образ"
- Картки з описами ситуацій для групові вправи "Проекції в цифровому просторі"
- Бланки "Щоденника проєкцій"

Заняття 6: «Інтеграція цифрового досвіду в цілісну ідентичність»

Мета: розвиток здатності інтегрувати цифровий досвід у цілісну ідентичність без розщеплення на реальне та цифрове "Я"

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду ведення "Щоденника проєкцій"
- Вправа "Присутність у тілі" для заземлення та центрування

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Інтеграція досвіду як шлях до психологічного здоров'я" (15 хв)
- Творча вправа "Інтеграція частин себе" (30 хв):
 - Використання методу символдрами для створення образу інтегрованої ідентичності
 - Малювання символічного образу цілісного "Я", що включає як реальні, так і цифрові аспекти
 - Обговорення символів, кольорів, форм та їх психологічного значення
- Групова вправа "Наративна інтеграція" (35 хв):
 - Створення цілісного наративу про себе, що інтегрує різні аспекти досвіду
 - Робота з техніками наративної терапії для реавторизації власної історії

- Обговорення того, як цифровий досвід може бути інтегрований у більш широкий життєвий наратив

3. **Заключна частина (20 хв):**

- Медитативна практика "Цілісне Я"
- Постановка домашнього завдання: "Практика інтеграції" (щоденно приділяти час рефлексії щодо інтеграції цифрового та реального досвіду)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: робота з концепцією цілісності Самості; використання символічної репрезентації для інтеграції дисоційованих аспектів досвіду; розвиток здатності до ментальної інтеграції.

Матеріали:

- Презентація "Інтеграція досвіду як шлях до психологічного здоров'я"
- Матеріали для творчої вправи (папір, олівці, фарби)
- Шаблони для наративної вправи
- Бланки для фіксації результатів "Практики інтеграції"

МОДУЛЬ 3: РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ (3 заняття)

Заняття 7: «Управління цифровим часом та увагою»

Мета: розвиток навичок свідомого управління часом, проведеним у цифровому просторі, та здатності до фокусованої уваги

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду "Практики інтеграції"
- Вправа "Фокусована увага" для центрування та присутності

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Економіка уваги: як цифрові технології конкурують за наш психічний ресурс" (15 хв)
- Техніка "Цифровий бюджет часу" (30 хв):

- Аналіз поточних патернів використання цифрових технологій
- Розробка індивідуального "бюджету цифрового часу" з урахуванням професійних потреб та особистих пріоритетів
- Впровадження принципу "цифрових кордонів" (часових, просторових, змістових)
- Практика "Увага в цифровому просторі" (35 хв):
 - Техніки розвитку метакогнітивної усвідомленості під час використання цифрових технологій
 - Вправи для розпізнавання та переривання автоматичних патернів перевірки повідомлень, прокрутки стрічки тощо
 - Практика "цифрового єдиноборства" (monotasking) як протипага багатозадачності

3. **Заключна частина (20 хв):**

- Медитативна практика "Присутність у моменті"
- Постановка домашнього завдання: "Експеримент з цифровим бюджетом" (впровадження розробленого бюджету цифрового часу протягом тижня)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: дослідження психодинаміки уникання та відволікання через цифрові технології; аналіз зв'язку між тривогою та компульсивним використанням цифрових пристроїв; робота з границями Его.

Матеріали:

- Презентація "Економіка уваги"
- Шаблони для складання "Цифрового бюджету часу"
- Картки з вправами для розвитку метакогнітивної усвідомленості
- Бланки для фіксації результатів "Експерименту з цифровим бюджетом"

Заняття 8: «Цифрова детоксикація та ресурсні стани»

Мета: розвиток навичок цифрової детоксикації та здатності досягати ресурсних станів без залучення цифрових технологій

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення результатів "Експерименту з цифровим бюджетом"
- Вправа "Заземлення через п'ять чуттів" для присутності в тілі

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Цифрова детоксикація: психологічні механізми та ефекти" (15 хв)
- Практика "Рівні цифрової детоксикації" (30 хв):
 - Розробка індивідуального плану цифрової детоксикації (мікро-перерви, щоденні години без гаджетів, дні цифрового детоксу, триваліші періоди)
 - Аналіз психологічних бар'єрів та опорів до цифрової детоксикації
 - Стратегії подолання синдрому FOMO (Fear Of Missing Out) та тривоги відключення
- Групова вправа "Банк ресурсних станів" (35 хв):
 - Дослідження та каталогізація джерел ресурсних станів, не пов'язаних з цифровими технологіями
 - Практики доступу до ресурсних станів через тілесні практики, соціальний контакт, творчість, природу
 - Розробка індивідуальної "карти ресурсів" для заміщення цифрових залежностей

3. Заключна частина (20 хв):

- Ресурсна медитація "Внутрішнє джерело"
- Постановка домашнього завдання: "Практика цифрової детоксикації" (впровадження розробленого плану протягом тижня) та "Щоденник ресурсних станів"
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: дослідження тривоги сепарації, пов'язаної з відлученням від цифрових пристроїв; робота з раннім досвідом

фрустрації та здатністю до самозаспокоєння; аналіз залежних форм об'єктних відносин.

Матеріали:

- Презентація "Цифрова детоксикація: психологічні механізми та ефекти"
- Шаблони для розробки індивідуального плану цифрової детоксикації
- Робочі аркуші для створення "карти ресурсів"
- Бланки "Щоденника ресурсних станів"

Заняття 9: «Емоційна саморегуляція в цифровому контексті»

Мета: розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоційних станів, пов'язаних з використанням цифрових технологій

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду "Практики цифрової детоксикації" та ведення "Щоденника ресурсних станів"
- Вправа "Емоційний барометр" для усвідомлення поточного емоційного стану

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Емоційна регуляція в цифрову епоху" (15 хв)
- Практика "Цифрові тригери та емоційні реакції" (30 хв):
 - Ідентифікація цифрових тригерів, що викликають інтенсивні емоційні реакції (порівняння себе з іншими, неотримання очікуваного відгуку, негативні коментарі тощо)
 - Аналіз автоматичних думок, що виникають у відповідь на ці тригери
 - Розробка стратегій когнітивного переосмислення та емоційної регуляції
- Групова практика "Ментальна контейнеризація цифрового досвіду" (35 хв):

- Практика техніки "психологічного контейнера" для інтеграції емоційно інтенсивного цифрового досвіду
- Вправи на розвиток здатності до символізації та ментального перетравлення цифрового контенту
- Техніки саморегуляції афекту в моменти цифрової фрустрації або стимуляції

3. **Заключна частина (20 хв):**

- Інтеграційна практика "Емоційна цілісність"
- Постановка домашнього завдання: "Щоденник емоційної саморегуляції" (відстеження емоційних реакцій на цифрові тригери та практика стратегій регуляції)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: робота з концепцією контейнування (В. Біон); розвиток здатності до символізації та обробки афекту; аналіз захисних механізмів раціоналізації, заперечення та дисоціації в цифровому просторі.

Матеріали:

- Презентація "Емоційна регуляція в цифрову епоху"
- Робочі аркуші для аналізу цифрових тригерів та емоційних реакцій
- Картки з техніками емоційної саморегуляції
- Бланки "Щоденника емоційної саморегуляції"

МОДУЛЬ 4: ЗМІЩЕННЯ РЕАЛЬНИХ СТОСУНКІВ (3 заняття)

Заняття 10: «Патерни прив'язаності в цифровому просторі»

Мета: усвідомлення та аналіз того, як стилі прив'язаності проявляються в цифровому просторі, та розвиток більш безпечних патернів взаємодії

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду ведення "Щоденника емоційної саморегуляції"

- Вправа "Безпечний простір" для створення відчуття захищеності в групі

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Теорія прив'язаності в цифрову епоху" (15 хв)
- Рефлексивна практика "Мій стиль цифрової прив'язаності" (30 хв):
 - Аналіз результатів діагностики стилів прив'язаності (проведеної на діагностичному етапі)
 - Дослідження того, як тривожний, уникаючий, дезорганізований або безпечний стилі прив'язаності проявляються в цифрових комунікаціях
 - Аналіз зв'язку між раннім досвідом прив'язаності та сучасними патернами цифрової взаємодії
- Групова вправа "Цифрові стратегії ґрунтування/заземлення" (35 хв):
 - Розпізнавання активації системи прив'язаності в цифровому просторі
 - Розробка стратегій для управління тривогою сепарації та потребою в надмірній валідації
 - Практика більш безпечних патернів цифрової взаємодії

3. Заключна частина (20 хв):

- Медитативна практика "Внутрішня безпека"
- Постановка домашнього завдання: "Щоденник цифрової прив'язаності" (відстеження активації системи прив'язаності в цифровому просторі та практика нових патернів)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: використання теорії прив'язаності для аналізу цифрової поведінки; дослідження ранніх об'єктних відносин та їх впливу на сучасні цифрові взаємодії; робота з внутрішніми робочими моделями прив'язаності.

Матеріали:

- Презентація "Теорія прив'язаності в цифрову епоху"

- Індивідуальні профілі стилів прив'язаності
- Робочі аркуші для аналізу цифрових патернів прив'язаності
- Бланки "Щоденника цифрової прив'язаності"

Заняття 11: «Розвиток навичок реальної інтимності та вразливості»

Мета: розвиток здатності до емоційної відкритості, вразливості та автентичного зв'язку в реальних стосунках

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду ведення "Щоденника цифрової прив'язаності"
- Вправа "Емоційне заземлення" для створення безпечного простору

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Інтимність та вразливість у цифрову епоху" (15 хв)
- Експерієнційна практика "Коло безпечної вразливості" (30 хв):
 - Практика емоційної відкритості в безпечному груповому контексті
 - Розвиток здатності висловлювати вразливі емоції та потреби
 - Практика емпатичного слухання та відгуку
- Групова вправа "Цифрова vs. реальна інтимність" (35 хв):
 - Дослідження відмінностей між цифровою та реальною інтимністю
 - Аналіз захисних функцій цифрової комунікації (контроль, дистанція, селективна самопрезентація)
 - Розробка стратегій для перенесення глибини та автентичності з групового контексту в повсякденні стосунки

3. Заключна частина (20 хв):

- Інтеграційна практика "Зв'язок серцем"

- Постановка домашнього завдання: "Практика реальної інтимності" (впровадження нових патернів автентичної комунікації в щоденних взаємодіях)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: робота з тривогою вразливості та страхом відкидання; дослідження раних патернів емоційного зв'язку та їх впливу на сучасні стосунки; розвиток здатності до взаємності та психологічної інтимності.

Матеріали:

- Презентація "Інтимність та вразливість у цифрову епоху"
- Картки з питаннями для практики "Коло безпечної вразливості"
- Робочі аркуші для порівняльного аналізу цифрової та реальної інтимності
- Бланки для фіксації результатів "Практики реальної інтимності"

Заняття 12: «Баланс онлайн та офлайн комунікації»

Мета: розвиток навичок збалансованого підходу до онлайн та офлайн комунікації, що підтримує психологічне благополуччя та якісні стосунки

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду "Практики реальної інтимності"
- Вправа "Тут і зараз" для центрування уваги та присутності

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Екологія цифрової та реальної комунікації" (15 хв)
- Рефлексивна практика "Комунікаційний баланс" (30 хв):
 - Аналіз поточного балансу між цифровою та реальною комунікацією
 - Дослідження якості різних форм комунікації (текстові повідомлення, голосові повідомлення, відеодзвінки, реальні зустрічі) та їх впливу на психологічне благополуччя

- Розробка індивідуального «комунікаційного портфоліо», оптимального для різних типів стосунків та ситуацій
- Групова вправа "Стратегії зміцнення реальних зв'язків" (35 хв):
 - Обмін ідеями щодо практик, які сприяють глибині та якості реальних стосунків
 - Розробка конкретних стратегій для інтеграції цифрової та реальної комунікації
 - Планування «цифрових ритуалів зв'язку», які підтримують значущі стосунки при неможливості фізичної присутності

3. **Заключна частина (20 хв):**

- Медитативна практика "Мережа зв'язків"
- Постановка домашнього завдання: "Експеримент з комунікаційним балансом" (впровадження розробленого комунікаційного портфоліо протягом тижня)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: аналіз об'єктних відносин у різних комунікаційних контекстах; дослідження нарцисичних аспектів цифрової комунікації; розвиток здатності до реальних об'єктних стосунків без надмірних проєкцій та ідеалізацій.

Матеріали:

- Презентація "Екологія цифрової та реальної комунікації"
- Шаблони для створення "комунікаційного портфоліо"
- Робочі аркуші для розробки стратегій зміцнення реальних зв'язків
- Бланки для фіксації результатів "Експерименту з комунікаційним балансом"

МОДУЛЬ 5: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ (3 заняття)

Заняття 13: «Нарцисичні аспекти цифрової самопрезентації»

Мета: усвідомлення та аналіз нарцисичних аспектів цифрової самопрезентації, розвиток більш здорових форм самовираження

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення результатів "Експерименту з комунікаційним балансом"
- Вправа "Тілесне центрування" для заземлення та присутності

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Нарцисизм та цифрова самопрезентація" (15 хв)
- Аналітична практика "Моя цифрова самопрезентація" (30 хв):
 - Аналіз власних стратегій цифрової самопрезентації (профілі в соціальних мережах, селфі, публікації)
 - Дослідження нарцисичних мотивів та потреб, що стоять за цими стратегіями
 - Виявлення здорових та проблемних аспектів цифрового самовираження
- Групова рефлексивна вправа "Від нарцисичного до зрілого самовираження" (35 хв):
 - Дослідження здорових форм нарцисизму та самовираження
 - Аналіз різниці між здоровим самовираженням та грандіозністю
 - Розробка стратегій для більш автентичного та зрілого цифрового самовираження

3. Заключна частина (20 хв):

- Інтеграційна практика "Здоровий нарцисизм"
- Постановка домашнього завдання: "Експеримент з автентичною самопрезентацією" (практика більш автентичних форм цифрового самовираження)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: використання теорій здорового та патологічного нарцисизму (Х. Кохут, О. Кернберг); аналіз грандіозного та

вразливого нарцисизму в цифровому просторі; дослідження зв'язку між нарцисичною організацією особистості та цифровою самопрезентацією.

Матеріали:

- Презентація "Нарцисизм та цифрова самопрезентація"
- Робочі аркуші для аналізу стратегій цифрової самопрезентації
- Картки з описами здорових та проблемних форм самовираження
- Бланки для фіксації результатів "Експерименту з автентичною самопрезентацією"

Заняття 14: «Розвиток автентичності в цифровому просторі»

Мета: розвиток здатності до автентичного самовираження в цифровому просторі без надмірної залежності від зовнішньої валідації

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду "Експерименту з автентичною самопрезентацією"
- Медитативна практика "Внутрішня автентичність" для налаштування на роботу

2. Основна частина (80 хв):

- Міні-лекція "Автентичність та цифрова ідентичність" (15 хв)
- Експерієнційна практика "Внутрішній компас vs. зовнішня валідація" (30 хв):
 - Дослідження внутрішніх критеріїв автентичності та самооцінки
 - Аналіз залежності від зовнішньої валідації в цифровому просторі
 - Розвиток здатності спиратися на внутрішні орієнтири при цифровому самовираженні
- Групова вправа "Автентичні цифрові практики" (35 хв):
 - Обмін досвідом автентичного самовираження в цифровому просторі

- Розробка стратегій для збереження автентичності при цифровій взаємодії
- Практика автентичних форм цифрової комунікації та самопрезентації

3. **Заключна частина (20 хв):**

- Інтеграційна медитація "Внутрішня довіра"
- Постановка домашнього завдання: "Щоденник автентичності" (відстеження ситуацій, коли вдається або не вдається залишатися автентичним у цифровому просторі)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: дослідження концепції фальшивого/істинного Селф (Д. Віннікотт); аналіз внутрішніх об'єктних відносин та їх впливу на здатність до автентичності; робота з інтерналізованим критичним об'єктом, що підриває автентичне самовираження.

Матеріали:

- Презентація "Автентичність та цифрова ідентичність"
- Робочі аркуші для практики "Внутрішній компас vs. зовнішня валідація"
- Картки з описами автентичних цифрових практик
- Бланки "Щоденника автентичності"

Заняття 15: «Збалансований підхід до використання цифрових технологій»

Мета: формування збалансованого підходу до використання цифрових технологій, що підтримує психологічне благополуччя та цілісну ідентичність

Зміст:

1. **Вступна частина (20 хв):**

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду ведення "Щоденника автентичності"
- Вправа "Присутність" для центрування та налаштування на роботу

2. **Основна частина (80 хв):**

- Міні-лекція "Цифрова рівновага: інтеграція технологій у збалансоване життя" (15 хв)
- Рефлексивна практика "Мій цифровий баланс" (30 хв):
 - Аналіз поточного балансу використання цифрових технологій у різних сферах життя
 - Дослідження впливу цифрових технологій на ключові аспекти благополуччя (фізичне здоров'я, стосунки, емоційний стан, продуктивність)
 - Розробка індивідуальної стратегії цифрової рівноваги, що враховує професійні потреби, особисті цінності та пріоритети
- Проєктивна вправа "Моя цифрова екосистема" (35 хв):
 - Моделювання ідеальної "цифрової екосистеми", що підтримує психологічне благополуччя та збалансований розвиток
 - Визначення конкретних технологій, додатків, спільнот, що сприяють цілісності та автентичності
 - Розробка "цифрової дієти" – стратегії поступового наближення до ідеальної цифрової екосистеми

3. Заключна частина (20 хв):

- Інтеграційна медитація "Цифрова гармонія"
- Постановка домашнього завдання: "Тиждень цифрової рівноваги" (практичне впровадження розробленої стратегії цифрової рівноваги)
- Завершальний шерінг

Психоаналітичний компонент: дослідження цифрових об'єктних відносин та їх впливу на психологічне благополуччя; аналіз захисних механізмів, що підтримують дисбаланс у використанні цифрових технологій; розвиток здатності до саморефлексії та символізації цифрового досвіду.

Матеріали:

- Презентація "Цифрова рівновага: інтеграція технологій у збалансоване життя"
- Шаблони для розробки стратегії цифрової рівноваги
- Матеріали для проєктивної вправи "Моя цифрова екосистема"
- Бланки для фіксації результатів "Тижня цифрової рівноваги"

МОДУЛЬ 6: ІНТЕГРАЦІЯ ТА ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ (1 заняття)

Заняття 16: «Інтеграція досвіду та планування подальших кроків»

Мета: узагальнення та інтеграція досвіду, отриманого під час програми, розробка індивідуальних стратегій підтримки здорової цифрової поведінки

Зміст:

1. Вступна частина (20 хв):

- Привітання та перевірка емоційного стану учасників
- Обговорення досвіду "Тижня цифрової рівноваги"
- Медитативна практика "Початок нового шляху"

2. Основна частина (80 хв):

- Рефлексивна вправа "Моя дорожня карта змін" (20 хв):
 - Аналіз ключових інсайтів та змін, що відбулися під час програми
 - Оцінка прогресу у досягненні індивідуальних цілей
 - Формулювання наступних кроків у розвитку здорової цифрової ідентичності
- Групова вправа "Банк ресурсів та стратегій" (30 хв):
 - Колективне створення "банку" ефективних стратегій та практик для підтримки збалансованого використання цифрових технологій
 - Обмін персональними історіями успіху та подолання труднощів
 - Обговорення ресурсів для подальшої підтримки (література, спільноти, професійна допомога)

- Церемонія завершення "Коло інтеграції" (30 хв):
 - Символічне представлення кожним учасником свого шляху через програму
 - Обмін зворотним зв'язком та підтримкою в групі
 - Ritual closure of the group work

3. **Заключна частина (20 хв):**

- Проведення повторної діагностики (короткі форми опитувальників)
- Обговорення можливостей подальшої підтримки (індивідуальні консультації, групи підтримки)
- Завершальний шерінг та прощання

Психоаналітичний компонент: робота з процесами завершення та сепарації; інтеграція досвіду та формування нових внутрішніх об'єктів; трансформація досвіду групи у внутрішні ресурси.

Матеріали:

- Шаблони для створення "дорожньої карти змін"
- Матеріали для церемонії завершення
- Бланки для повторної діагностики
- Інформаційні матеріали про ресурси подальшої підтримки

ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП

Індивідуальна заключна сесія (60 хвилин)

Мета: оцінка індивідуальних результатів участі в програмі та розробка довгострокового плану підтримки здорової цифрової поведінки

Зміст:

- Обговорення суб'єктивного досвіду участі в програмі
- Аналіз результатів повторної діагностики
- Розробка індивідуального плану підтримки досягнутих змін
- Обговорення потреби в подальшій психологічній підтримці

Матеріали:

- Результати первинної та повторної діагностики

- Шаблон індивідуального плану підтримки
- Інформаційні матеріали про можливості подальшої психологічної підтримки

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПРОГРАМИ

Загальні результати

- Зниження рівня діджитального егоцентризму за результатами повторної діагностики (зниження показників структурного та функціонального компонентів за СФОДЕ)
- Підвищення рівня психологічного благополуччя (за шкалою BBC-SWB)
- Зниження рівня інтернет-залежності (за шкалою CIAS)
- Розвиток більш безпечних патернів прив'язаності (за опитувальником ECR)

Специфічні результати

- Розвиток здатності до інтеграції цифрового досвіду в цілісну ідентичність
- Підвищення усвідомленості щодо власних патернів використання цифрових технологій
- Формування навичок емоційної саморегуляції в цифровому контексті
- Розвиток здатності до автентичного самовираження без надмірної залежності від зовнішньої валідації
- Зміцнення реальних міжособистісних стосунків
- Формування збалансованого підходу до використання цифрових технологій

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЕДУЧИХ

Вимоги до компетентності ведучих

- Вища освіта в галузі психології або психотерапії
- Підготовка в галузі психоаналітичної психотерапії або психоаналізу
- Досвід проведення групової роботи
- Розуміння специфіки діджитального егоцентризму та пов'язаних з ним психологічних процесів

- Навички роботи з різними віковими групами чоловіків
- Здатність до рефлексії власних патернів використання цифрових технологій

Рекомендації щодо проведення групових занять

- Створення атмосфери психологічної безпеки та прийняття
- Використання психоаналітичної рамки для розуміння групової динаміки
- Баланс між інформаційними, рефлексивними та експерієнційними компонентами
- Уважність до процесів переносу та контрпереносу в групі
- Робота з опором через нормалізацію та валідацію емоційних реакцій
- Заохочення до самодослідження без патологізації цифрової поведінки

Особливості роботи з різними віковими групами

Молоді чоловіки (18-25 років)

- Акцент на формуванні здорової ідентичності в умовах цифрової соціалізації
- Робота з нарцисичною вразливістю та потребою у зовнішній валідації
- Використання цифрових метафор та референсів, близьких до досвіду цієї вікової групи
- Підтримка балансу між розвитком автономії та формуванням здорових стосунків

Чоловіки середнього віку (26-45 років)

- Фокус на інтеграції цифрових аспектів у вже сформовану дорослу ідентичність
- Робота з професійними аспектами використання цифрових технологій
- Увага до сімейних патернів використання цифрових технологій
- Підтримка балансу між роботою, сім'єю та особистими інтересами

Чоловіки старшого віку (46+ років)

- Акцент на інтеграції цифрових навичок без руйнування стабільної ідентичності

- Робота з тривогою та невпевненістю, пов'язаними з новими технологіями
- Увага до міжгенераційної комунікації через цифрові технології
- Підтримка в адаптації до цифрових аспектів професійного та соціального життя

Рекомендації щодо управління складними ситуаціями

Висока емоційна реактивність

- Техніки заземлення та контейнування афекту
- Нормалізація емоційних реакцій, пов'язаних із цифровою фрустрацією
- Поступове нарощування емоційної толерантності

Опір змінам

- Емпатичне дослідження функції опору
- Валідація амбівалентності щодо змін
- Робота з захисними механізмами, що підтримують патологічні патерни

Інтенсивний дистрес під час цифрової детоксикації

- Поступовий підхід до зменшення цифрової активності
- Розвиток альтернативних стратегій регуляції афекту
- За необхідності - рекомендація індивідуальної психотерапевтичної підтримки

ДОДАТКИ ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Додаток 1: Шаблон індивідуального плану цифрової рівноваги

Категорія	Поточний стан	Бажаний стан	Конкретні кроки	Часові рамки
Управління часом				
Емоційна регуляція				
Міжособистісні стосунки				
Цифрова самопрезентація				
Професійне використання				

Додаток 2: Діагностична анкета "Моя цифрова історія"

Частина 1. Початок цифрової соціалізації

1. Коли ви вперше отримали доступ до комп'ютера? Скільки вам було років?
2. Коли ви вперше почали користуватися інтернетом?
3. Коли з'явився ваш перший смартфон?
4. Коли ви зареєструвалися в першій соціальній мережі? В якій саме?
5. Які емоції та переживання були пов'язані з цими подіями?

Частина 2. Сучасні цифрові практики

1. Скільки часу на день ви проводите онлайн (включаючи роботу та дозвілля)?
2. Які соціальні мережі/додатки ви використовуєте найчастіше?
3. Яку активність проявляєте в соціальних мережах? (пасивний перегляд, активне коментування, створення контенту тощо)
4. Як швидко ви перевіряєте повідомлення після отримання сповіщення?
5. Які емоції виникають, коли ви не можете перевірити телефон протягом тривалого часу?

Частина 3. Психологічні аспекти

1. Наскільки важливо для вас отримувати реакції (лайки, коментарі) на ваші дописи?
2. Чи порівнюєте ви себе з іншими в соціальних мережах? Як це впливає на вашу самооцінку?
3. Чи відчуваєте ви тривогу, коли залишаєте телефон вдома або розряджається батарея?
4. Чи помічали ви, що проводите більше часу онлайн, ніж планували?
5. Чи були випадки, коли цифрове спілкування створювало непорозуміння або конфлікти?

Додаток 3: Щоденник цифрової активності

Дата/час	Цифрова активність	Тривалість	Емоційний стан (до)	Емоційний стан (після)	Тригери	Рефлексія
----------	--------------------	------------	---------------------	------------------------	---------	-----------

Додаток 4: Практика цифрової детоксикації

Рівні цифрової детоксикації:

Рівень 1: Мікро-перерви

- **Опис:** Короткі перерви від цифрових пристроїв протягом дня
- **Тривалість:** 15-30 хвилин кілька разів на день
- **Рекомендації:**
 - Вимикайте сповіщення під час цих перерв
 - Займіться діяльністю, що не пов'язана з екранами (прогулянка, читання паперової книги, медитація)
 - Зверніть увагу на фізичні та емоційні відчуття під час перерви

Рівень 2: Щоденні години без гаджетів

- **Опис:** Виділення певних годин протягом дня, коли ви повністю відключаєтесь від цифрових пристроїв
- **Тривалість:** 1-3 години щодня
- **Рекомендації:**
 - Встановіть конкретний час (наприклад, з 20:00 до 22:00)
 - Повідомте близьких про свою недоступність у цей час
 - Створіть альтернативні ритуали для цього часу (сімейні ігри, творчість, спорт)

Рівень 3: Дні цифрового детоксу

- **Опис:** Повне відключення від цифрових пристроїв на весь день
- **Тривалість:** 24 години, раз на тиждень або двічі на місяць
- **Рекомендації:**
 - Заздалегідь сплануйте активності на цей день
 - Встановіть автовідповідач для повідомлень
 - Ведіть щоденник спостережень за своїми емоціями та думками

Рівень 4: Тривалі періоди детоксикації

- **Опис:** Відключення від цифрових пристроїв на кілька днів
- **Тривалість:** 2-7 днів
- **Рекомендації:**
 - Починайте з коротших періодів (2-3 дні)
 - Виберіть сприятливий час (відпустка, вихідні)
 - Передайте важливі контакти довірений особі для екстрених випадків

Щоденник спостережень під час цифрової детоксикації:

День	Думки та бажання	Емоційні реакції	Тілесні відчуття	Альтернативна активність	Інсайти
------	------------------	------------------	------------------	--------------------------	---------

Додаток 5: Техніки емоційної саморегуляції в цифровому контексті

1. "Техніка PAUSE" (пауза перед реакцією)

- **P** - Призупинити (Pause): зробіть паузу перед відповіддю або реакцією
- **A** - Усвідомити (Acknowledge): визнайте свою емоційну реакцію
- **U** - Зрозуміти (Understand): спробуйте зрозуміти, що саме викликало цю реакцію
- **S** - Відступити (Step back): відійдіть від ситуації емоційно
- **E** - Зважити (Evaluate): оцініть можливі варіанти реакції

2. "Техніка цифрового заземлення"

1. Відкладіть пристрій і зробіть три глибоких вдихи
2. Назвіть 5 речей, які ви бачите навколо себе
3. Визначте 4 предмети, яких ви можете торкнутися
4. Зверніть увагу на 3 звуки, які ви чуєте
5. Відзначте 2 запахи, які ви відчуваєте
6. Усвідомте 1 смак у роті

3. "Реальність vs. цифровий простір"

Таблиця для аналізу емоційних реакцій:

Цифрова ситуація	Емоційна реакція	Автоматичні думки	Альтернативна інтерпретація	Реальний вплив на життя
-------------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------------	--------------------------------

4. "Техніка цифрового контейнера"

1. Уявіть спеціальний контейнер для складних цифрових емоцій
2. Коли ви відчуваєте сильну реакцію на щось у цифровому просторі, уявно поміщайте цю емоцію в контейнер
3. Встановіть конкретний час (наприклад, вечір), коли ви "відкриєте" контейнер і обдумаєте ці емоції
4. У призначений час проаналізуйте вміст "контейнера" з більшої емоційної дистанції

5. "Шкала цифрової важливості" (від 1 до 10)

Перед реакцією на цифрову подію оцініть:

- Наскільки це важливо для мого життя через тиждень? (1-10)
- Наскільки це важливо для мого життя через місяць? (1-10)
- Наскільки це важливо для мого життя через рік? (1-10)

Додаток 6: Вправи для розвитку реальної інтимності

1. Практика "Колесо емоційної близькості"

Визначте 8 людей, з якими ви хотіли б розвинути глибші стосунки. Розташуйте їх на "колесі" за рівнем емоційної близькості (від центру до периферії). Для кожної людини визначте:

- Один крок для поглиблення реальної (не цифрової) комунікації
- Одну тему, яку ви хотіли б обговорити особисто
- Один спільний досвід, який ви хотіли б створити

2. "Практика присутності" (для реальних зустрічей)

1. Перед зустріччю з людиною вимкніть сповіщення на телефоні
2. Встановіть намір бути повністю присутнім під час взаємодії
3. Практикуйте активне слухання (перефразування, уточнення, відзеркалення емоцій)
4. Звертайте увагу на невербальні сигнали (вираз обличчя, позу, жести)

5. Після зустрічі виділіть час для рефлексії щодо якості взаємодії

3. "Спілкування зі сходженням рівнів"

Практика поступового поглиблення комунікації через перехід від поверхневих до більш глибоких рівнів:

- **Рівень 1:** Обмін фактами та інформацією
- **Рівень 2:** Обмін думками та ідеями
- **Рівень 3:** Обмін почуттями та переживаннями
- **Рівень 4:** Обмін вразливістю та внутрішніми потребами
- **Рівень 5:** Обмін цінностями, сенсами та життєвими цілями

4. "Щоденник реальних зв'язків"

Дата	Людина	Тип взаємодії	Рівень глибини (1-5)	Якість присутності (1-10)	Інсайти

Додаток 7: Робочі аркуші для аналізу цифрових тригерів

Аркуш "Мої цифрові тригери"

Тригер	Автоматична реакція	Емоція	Тілесне відчуття	Захисний механізм	Альтернативна реакція
Відсутність реакції на пост					
Багато лайків/поширень					
Негативний коментар					
Видалення з друзів					
Пост, що викликає заздрість					
Непрочитане повідомлення					
"Читано" без відповіді					

Аркуш "Психодинамічний аналіз цифрових реакцій"

1. Опис цифрової ситуації, що викликала сильну реакцію:

2. Первинна емоційна реакція:

3. Захисні механізми, що активувалися:

- Заперечення
- Проекція
- Раціоналізація
- Реактивне утворення
- Регресія
- Ізоляція афекту
- Інтелектуалізація
- Інше: _____

4. Ранній досвід, з яким може бути пов'язана ця реакція:

5. Основний конфлікт, що активується:

- Залежність vs. Автономія
- Прийняття vs. Відкидання
- Влада vs. Беспорядність
- Грандіозність vs. Сором
- Інше: _____

6. Об'єктні відносини, що відтворюються:

7. Можливі способи інтеграції цього досвіду:

Додаток 8: Вправа "Моє цифрове та реальне Я"

Частина 1: Порівняльний аналіз

Аспект	Цифрове "Я"	Реальне "Я"	Розбіжності
Зовнішність			
Комунікативний стиль			
Емоційна експресія			
Інтереси, що демонструються			

Аспект	Цифрове "Я"	Реальне "Я"	Розбіжності
Цінності, що проявляються			
Соціальна мережа			
Статус і досягнення			
Реакція на критику			

Частина 2: Аналіз функцій розбіжностей

Розбіжність	Психологічна функція	Користь	Шкода	Можливість інтеграції

Додаток 9: Опитувальник для оцінки ефективності програми Самооцінка змін (до та після програми)

Оцініть за шкалою від 1 до 10, де 1 - найнижчий рівень, 10 - найвищий:

Параметр	До програми	Після програми	Різниця
Усвідомлення власних цифрових патернів			
Здатність контролювати час онлайн			
Залежність самооцінки від цифрового відгуку			
Якість реальних стосунків			
Емоційна саморегуляція в цифровому просторі			
Автентичність самовираження			
Загальне психологічне благополуччя			

Якісна оцінка (відкриті питання)

1. Які найважливіші інсайти ви отримали під час програми?
2. Які конкретні зміни ви помітили у своєму ставленні до цифрових технологій?
3. Які техніки/практики виявилися найбільш корисними?
4. З якими труднощами ви стикалися під час впровадження змін?
5. Що ви плануєте продовжувати практикувати після завершення програми?
6. Які аспекти програми, на вашу думку, потребують вдосконалення?

7. Який вплив зміни в цифровій поведінці мали на інші сфери вашого життя?