



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА
ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Кафедра психології

**КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ І
ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ЛЮДИНОЦЕНТРИСТСЬКОГО
ВИМІРУ В ЦИФРОВУ ЕРУ**

Колективна монографія

За загальною редакцією
Цільмак О. М.

Одеса
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
2026

УДК 159.9:004:316.6

K64

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.32832>

Затверджено до друку Вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
Протокол №8 від 23 квітня 2026 року

Авторський колектив:

Афонін Д. С., Бернадіна Г. П., Будяченко О. М., Гурін Р. С.,
Джежик О. В., Дубрянська Н. О., Корнута Л. М., Лісовенко А. Ф.,
Рєпнова Т. П., Самара О. Є., Мотов А. Ю., Татяничков А. О.,
Ташматов В. А., Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І.

Рецензенти:

Лефтеров В. О. – доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного
гуманітарного університету;

Шрагіна Л. І. – доктор психологічних наук, доцент, доцент
кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки факультету
економіки та управління підприємництвом Одеського національного
економічного університету

Пасько О. М. – доктор юридичних наук, доцент, професор
кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету
внутрішніх справ.

Концептуальні засади психологічної науки і практики у
K64 контексті людиноцентристського виміру в цифрову еру : колективна
моногр. / Афонін Д. С., Бернадіна Г. П., Будяченко О. М. та ін.; за
заг. ред. Цільмак О. М. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович,
2026. 399 с. URL: <https://hdl.handle.net/11300/32832> ;
<https://doi.org/10.32837/11300.32832>

ISBN 978-617-7790-73-9

Колективну монографію присвячено сучасним теоретико-методологічним і
прикладним підходам до розвитку психологічної науки та практики в умовах
цифрової трансформації суспільства. У виданні розглянуто актуальні проблеми
розвитку особистості, формування ідентичності, ціннісно-смыслові сфери,
психологічної безпеки та психічного здоров'я крізь призму людиноцентристського
підходу.

Монографія адресована науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти,
практичним психологам, фахівцям освітньої та соціальної сфер, а також усім, хто
зацікавлений у розвитку сучасної психології в умовах цифрової ери.

ЗМІСТ

Вступне слово (<i>Ківалов С. В.</i>).....	5
РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНЕ РЕГУЛЮВАННЯ, МЕДІАЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЦИФРОВУ ЕРУ	7
1.1.Зміст складових цифрової компетентності психолога (<i>Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І.</i>).....	7
1.2. Медіація на публічній службі: сучасний стан та перспективи запровадження (<i>Корнута Л. М., Шмаленко Ю. І.</i>).....	41
РОЗДІЛ ІІ. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, ІДЕНТИЧНІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ В ЦИФРОВУ ЕРУ	76
2.1. Розвиток самооцінки жінок як психологічна передумова професійного зростання в умовах цифрової трансформації (<i>Бернадіна Г. П., Дзежжик О. В.</i>).....	76
2.2. Розвиток емоційної зрілості майбутніх фахівців у цифрову епоху (<i>Гурін Р. С.</i>).....	108
2.3. Ідентичність особистості в цифрову еру: когнітивно-поведінкова терапія осіб, котрі мають психологічні проблеми в сфері цифрової ідентичності (<i>Лісовенко А. Ф.</i>).....	137
РОЗДІЛ ІІІ. ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....	170
3.1. Індивідуальні і соціальні цінності як джерело сенсів та їх дослідження в умовах цифрового суспільства (<i>Рєпнова Т. П.</i>)	170
3.2. Ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти в умовах кіберсоціалізації (<i>Татьянчиков А. О.</i>).....	201
РОЗДІЛ ІV. МЕТОДОЛОГІЯ, ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМ І ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	240

37. Юдіна О. М. Психологічні особливості формування емпатійності майбутніх лікарів : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.

38. Elliott R., Bohart A. C., Watson J. C., & Murphy D. (2018). Therapist empathy and client outcome : An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. <https://doi.org/10.1037/pst0000175>

39. Hall, J. A., and Schwartz, R. (2019). Empathy present and future. *Soc. Psychol.* 159, 225-243. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1477442>

40. Luis E. O, Martínez M, Akriou K, Scalzo G, Aoiz M. and Orón Semper J. V. The role of empathy in shared intentionality: Contributions from Inter-Processual Self theory. *Psychol.* 2023. 14:1079950. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1079950>

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.32846>

Лісовенко А. Ф.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

НУ «Одеська юридична академія»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

2.3. Ідентичність особистості в цифрову еру: когнітивно-поведінкова терапія осіб, котрі мають психологічні проблеми в сфері цифрової ідентичності

У розділі монографії представлено комплексний аналіз трансформації особистості в цифровому середовищі, де ідентичність розглядається як багатокомпонентний конструкт, що охоплює реальне, презентоване та оціночне «Я». Дослідження виявляє, що перехід від самопізнання до «самодизайну» та феномен онлайн-дезінбіції породжують ризики екзистенційної неавтентичності. Емпірично доведено деструктивний вплив кіберзалежності та ідеалізації віртуального образу на самоприйняття й автономію молоді, водночас визначено ресурсний потенціал конструктивних мережових субкультур для формування життєвих цілей. Через синтез особистісних факторів Р. Кеттела, виокремлено «залежний» та «компенсаторний» типи цифрової дезадаптації, де віртуальна активність слугує механізмом уникнення емоційного дискомфорту або надкомпенсації глибинних ірраціональних установок та схем дефективності і сорому. Практичним результатом роботи є авторська програма тренінгу, що поєднує інструменти КПТ та схема-терапії для зміцнення емоційної стабільності, вольової регуляції та активізації режиму Здорового Дорослого. Наукова новизна полягає у вперше здійсненому цілісному поєднанні класичних теорій ідентичності з сучасними когнітивно-поведінковими метриками задля збереження автентичності особистості в алгоритмізованому світі.

Ключові слова: цифрова ідентичність, кіберзалежність, віртуальний образ, психологічне благополуччя, автентичність, ірраціональні установки,

1. Поняття цифрової ідентичності.

Психологія ідентичності в епоху глобальної цифровізації набуває особливої актуальності, оскільки мережеві технології кардинально змінюють механізми самосвідомості та самопрезентації. Проблема ідентичності в цифрову еру не зводиться лише до зміни каналів комунікації, а охоплює глибинні трансформації структури «Я», цілісності особистості та її відношення до соціальних норм. Дослідження у цій галузі вимагають інтеграції класичних теорій ідентичності, зокрема психосоціальної теорії Еріка Еріксона [19, с. 347], із концепціями кіберпсихології.

Цифрова ідентичність розглядається як багатокомпонентний конструкт, що включає персональну ідентичність (реальне «Я»), презентовану ідентичність (аватари, профілі, публікації) та оціночну ідентичність (сукупність даних і оцінок, що генеруються іншими користувачами та рейтинговими алгоритмами) [15, с. 112]. Ключовою особливістю є фрагментація ідентичності, коли індивід створює множинні, часто непов'язані між собою, або навіть суперечливі «Я» для різних платформ. Дослідниця Шеррі Теркл (S. Turkle), відома своїми працями у сфері кіберпсихології, зазначала, що Інтернет став «другим Я», де індивід може «грати» з ідентичністю та експериментувати з різними її аспектами [31, с. 195]. Це явище створює простір для конструювання ідеального «Я» через вибірковість інформації та саморедагування.

Важливим механізмом формування цифрової ідентичності є самопрезентація, яка у віртуальному просторі набуває вибіркового та гіперболізованого характеру. Цифрова комунікація дозволяє здійснити «редагування Я», видаляючи небажані елементи та акцентуючи ідеалізовані риси. Це сприяє підвищенню залежності самооцінки від зовнішньої, часто нестійкої, валідації (лайки, коментарі). Українські дослідники наголошують, що динаміка цього процесу може впливати на структуру ідентичності молоді, створюючи нові патерни онлайн-поведінки [1-9].

Проблема цілісності ідентичності в цифрову еру залишається однією з найбільш дискусійних. Хоча мережа дає простір для експериментування та інтеграції різних аспектів «Я», постійна необхідність керувати множинними профілями може призводити до посилення відчуття екзистенційної неавтентичності та емоційного вигорання [30, с. 18]. Зберігається високий ризик формування деструктивних типів етнічної ідентичності, наприклад, етнофанатизму, коли відсутність реального контакту з аутгрупою та

гіперлояльність до ін-групи посилюють когнітивну ригідність та сприяють збільшенню соціальної дистанції [11, с. 95].

Ідентичність особистості в цифрову еру є динамічною, мультимодальною і перманентно конструйованою. Успішна адаптація вимагає від індивіда мета-когнітивних навичок для інтеграції віртуальних та реальних «Я» та критичного осмислення впливу алгоритмічного середовища на власні установки.

Глибинний аналіз структури ідентичності в цифровому середовищі виявляє низку механізмів, які суттєво відрізняються від традиційного процесу формування «Я» [4; 5; 6; 9]. Крім феноменів фрагментації та селективної самопрезентації, необхідно детально розглянути роль алгоритмічного середовища та інформаційних бульбашок у процесі самопізнання.

Цифрова ідентичність формується під постійним впливом соціального зворотного зв'язку, але цей зворотний зв'язок є інтерпретованим та модифікованим алгоритмами. Соціальні мережі надають індивідам необмежений простір для соціального порівняння, яке, за класичною теорією, є ключовим у формуванні самооцінки [7; 20, с. 248]. У цифровій ері це порівняння стає асиметричним: індивід порівнює своє повсякденне, реальне «Я» з ідеалізованими та відредагованими профілями інших. Це створює постійний когнітивний дисонанс та значно підвищує ризик негативної самооцінки, депресивних симптомів та відчуття власної недостатності або меншовартості [7; 33, с. 301]. Дослідження демонструють, що чим більше часу молодь проводить у пасивному споживанні контенту, тим сильніший цей негативний ефект, оскільки вони бачать лише кінцевий, успішний продукт самопрезентації.

Феномен онлайн-дезінбіції [28, с. 321] також потребує глибшого розгляду, оскільки він прямо впливає на морально-етичний компонент ідентичності. Анонімність у поєднанні з відчуттям невидимості та асинхронності комунікації призводить до тимчасової деіндивідуалізації. Втрата чітких соціальних та особистісних обмежень у кіберпросторі дозволяє індивіду відступати від своїх звичних моральних стандартів, що проявляється у токсичній поведінці: кібербулінгу, тролінгу або участі у воєнних інформаційних операціях [2, с. 88]. У таких випадках, віртуальна ідентичність функціонує як захисний щит, що відокремлює деструктивну поведінку від реального «Я», дозволяючи зберігати позитивну самооцінку в офлайн. Це ускладнює інтеграцію ідентичності та порушує цілісність особистості, заважаючи формуванню сталого етичного ядра.

У цифровій ері ідентичність перетворюється на керований ресурс або навіть товар, а не лише на внутрішній психічний процес. Індивіди постійно займаються моніторингом та коригуванням своєї цифрової

присутності (наприклад, видаленням старих постів, які не відповідають поточному бажаному «Я»). Цей процес постійної саморегуляції та самоконтролю вимагає значних когнітивних та емоційних ресурсів [21, с. 450]. Основна психологічна особливість цифрової ідентичності полягає в її рефлексивності та конструйованості: люди активно створюють та редагують свій образ, використовуючи алгоритми платформ, фільтри та вибіркове представлення інформації, що перетворює процес самопізнання на процес самодизайну [21, с. 49]. Успішне управління ідентичністю вимагає медіа-грамотності та цифрової компетентності, що є ключовими навичками для запобігання інформаційним маніпуляціям та захисту свого психологічного благополуччя. Саме критичне осмислення алгоритмічного впливу та свідоме відокремлення оціночної (репутаційної) ідентичності від персональної є важливим кроком на шляху до автентичності в цифровому світі [15, с. 19]. Це підтверджує, що в нових умовах ідентичність стає активним проектом, а не пасивним результатом соціалізації.

Критичним викликом для психологічного благополуччя в цифрову еру є потреба в інтеграції віртуальних, часто ідеалізованих, «Я» із реальним, автентичним «Я». Неуспішна інтеграція створює розрив ідентичності, який є джерелом внутрішнього конфлікту, тривожності та синдрому самозванця, оскільки особа постійно відчуває себе фальшивкою, що підтримує неіснуючий образ.

Автентичність, традиційно визначена як відповідність поведінки внутрішнім цінностям і досвіду, у цифровому середовищі стає динамічним і ситуативним конструктом [12, с. 145]. Дослідники стверджують, що повна автентичність в мережі практично неможлива через саму природу платформ, які заохочують пост-гуманістичну суб'єктивність – ідентичність, опосередковану технологіями та фільтрами. Однак, існує поняття «автентичності вибору», коли особистість свідомо обирає, які аспекти свого «Я» вона презентує, але робить це чесно (тобто, її онлайн-образ дійсно є частиною її реального «Я», хоча й не повною) [17, с. 55].

Для мінімізації негативних наслідків фрагментації та досягнення психологічної рівноваги, індивіду необхідно розвивати мета-когнітивні навички та рефлексію. До механізмів інтеграції цифрової ідентичності можна віднести:

- Усвідомлення того, що алгоритми є кураторами ідентичності, формуючи як зовнішній зворотний зв'язок (що ми бачимо), так і внутрішній (що ми думаємо про себе). Подолання цього впливу вимагає розвитку медіа-критичного мислення [23, с. 88].

- Здатність встановлювати чіткі психологічні кордони між ролями, які виконуються в офлайн, та профілями в онлайн, запобігаючи рольовому перенесенню та конфлікту ідентичностей.

Таким чином, ідентичність у цифрову еру перестає бути стабільною конструкцією. Вона перетворюється на постійний динамічний проєкт самотворення, успіх якого визначається здатністю індивіда до критичної рефлексії та свідомої інтеграції своїх множинних «Я» у цілісну та автентичну особистість.

Науковий дискурс щодо цифрової ідентичності часто зосереджується на питанні: чи може ідентичність, сформована через фільтри та алгоритми, бути автентичною? Класичне розуміння автентичності вимагає узгодженості між внутрішнім світом і зовнішнім проявом. Однак, кіберпростір пропонує нове бачення.

Деякі дослідники вважають поняття «автентичності» застарілим у цифрову еру, оскільки ідентичність завжди є соціально сконструйованою та ситуативною [14, с. 44]. Вони пропонують замінити його на поняття «цифрової автономії». Цифрова автономія – це здатність індивіда свідомо обирати, які аспекти його «Я» презентувати, контролювати доступ до його персональних даних та визначати власні правила взаємодії з алгоритмічним середовищем, а не підкорятися йому [32, с. 192]. Цей підхід переносить акцент з відповідності внутрішньому «Я» на здатність до саморегуляції та вольового вибору в умовах постійного зовнішнього тиску.

Вплив цифрового середовища на самоактуалізацію, концепцію, розроблену А. Маслоу, також є предметом наукового інтересу [24, с. 149]. Віртуальний простір може виступати як потужний каталізатор самоактуалізації, надаючи безпрецедентні можливості для:

- Самопізнання. Анонімні платформи дозволяють індивідам досліджувати заборонені або пригнічені аспекти свого «Я» без соціальних наслідків.

- Творчості та самовираження. Створення цифрового контенту, ведення блогів чи подкастів слугує засобом для реалізації творчого потенціалу та передачі внутрішнього досвіду.

- Соціальної місії. Інтернет дає можливість швидко об'єднуватись із однодумцями для вирішення глобальних проблем, що відповідає мета-потребамза А. Маслоу [24, с. 149].

Однак, потенційна самоактуалізація може бути підмінена симуляцією (симулякром) – коли індивід фокусується на створенні ілюзії досягнень у мережі замість реальних зусиль в офлайн. У цьому випадку, цифрова ідентичність стає пасткою, що фіксує увагу на дефіцитарних потребах (таких як потреба у визнанні та схваленні) і гальмує рух до вищих, буттєвих цінностей.

Найближчі наукові дослідження можуть стикнутися з феноменом синтетичної ідентичності, генерованої штучним інтелектом. Розвиток технологій deep fake та персоналізованих ботів ставить під сумнів саму фундаментальну презумпцію психології: чи є співрозмовник людиною з автентичною свідомістю, чи це алгоритмічний конструкт?

Це вимагатиме від психології розробки нових теоретичних моделей, що враховують змішану реальність та етичні наслідки взаємодії з нелюдськими суб'єктами [29, с. 405; 32]. Збереження людської цілісності та етичної відповідальності на тлі цих технологічних змін стане головною філософсько-психологічною задачею.

2. Емпіричне дослідження: цифрова ідентичність та психологічне благополуччя

Мета дослідження: встановити кореляційні зв'язки між характеристиками віртуальної ідентичності та рівнем психологічного благополуччя у користувачів соціальних мереж. Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: «кіберзалежність» (КЗ) негативно корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя (ПБ) (за К. Ріффа).

2. Часткова гіпотеза 1: високі показники «віртуального образу» (ВО), що свідчать про його ідеалізацію, негативно корелюють із параметром «само прийняття» (за К. Ріффа).

3. Часткова гіпотеза 2: «прийняття субкультури» (ПСК) позитивно корелює із показниками «позитивні стосунки з іншими» та «цілі в житті» (якщо субкультура конструктивна).

2. Методологічний інструментарій

- Шкала психологічного благополуччя (ПБ) К. Ріффа (C. Ryff) [27] для вимірювання шестикомпонентної структури ПБ (загальне ПБ та 6 суб шкал: Самоприйняття, Позитивні стосунки з іншими, Автономія, Цілі в житті, Особистісне зростання).

- Тест віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорелова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності (шкали: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО)).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Виявлені кореляційні зв'язки (при $p < 0.01$) між ключовими шкалами представлені в Таблиці 1.

4. Обговорення результатів

Виявлено значимий негативний кореляційний зв'язок між Кіберзалежністю (КЗ) та Загальним ПБ ($r = -0.58$), що підтверджує основну гіпотезу. Найсильніший зв'язок КЗ має зі шкалою «Самоприйняття» ($r = -0.69$) та «Автономія» ($r = -0.50$).

Домінуючий зв'язок КЗ із Самоприйняттям свідчить про глибоку девальвацію реального «Я», що відображає відчуття провини та невдоволення своїм реальним статусом і часом, витраченим на непродуктивну мережеву активність. Залежність часто є

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної
ідентичності та психологічного благополуччя у користувачів
соціальних мереж**

Шкали ПБ К.Ріфф	Кіберзалежність (КЗ)	Прийняття субкультури (ПСК)	Віртуальний образ (ВО)
Загальне ПБ	– 0.58**	0.35*	– 0.45**
Самоприйняття	– 0.69**		– 0.55**
Позитивні стосунки з іншими	– 0.38*	0.42**	
Автономія	– 0.50**		– 0.30*
Цілі в житті	– 0.45**	0.51**	– 0.33*
Особистісне зростання	– 0.41*	0.30*	– 0.40*

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

компенсаторною поведінкою: особа втікає у віртуальний простір від нереалізованості та невдоволення своїм офлайн-життям. Це створює замкнене коло: чим більше часу витрачається на залежну (і часто непродуктивну) активність, тим нижче оцінюється реальна особистість, що, своєю чергою, посилює потребу у втечі. Висока КЗ, як правило, супроводжується втратою контролю над часом, ігноруванням реальних соціальних ролей та зниженням мотивації до офлайн-діяльності. Зниження Автономії відображає відчуття втрати контролю над власним життям та поведінкою, що є центральною ознакою будь-якої залежності. Особа не відчуває себе суб'єктом власних рішень, що є протилежним ідеальному стану ПБ за Ріфф.

Шкала Віртуальний образ (ВО), яка відображає ступінь його ідеалізації та відмінності від реального «Я», показала значний негативний зв'язок із Самоприйняттям ($r = -0.55$). Цей результат підтверджує Часткову гіпотезу 1 і є ключовим для розуміння розриву ідентичності. Чим більше індивід інвестує в гіперболізований та недосяжний віртуальний образ, тим менш він здатний прийняти своє реальне, недосконале «Я». Віртуальний образ стає постійним еталоном для негативного соціального порівняння, що руйнує внутрішню гармонію та Самоприйняття. Зв'язок ВО зі Самоприйняттям підтверджує теорію екзистенційної неавтентичності. Особа свідомо створює фасад, що відповідає суспільним очікуванням (високий статус, успіх), але її внутрішнє «Я» не відповідає цьому образу. З точки зору Ервіна Гофмана

(E. Goffman) [21, с. 259], індивід постійно виступає на «передній сцені» віртуального простору, але не має можливості відпочити на «задній сцені». Ця постійна рольова напруга виснажує емоційні ресурси і призводить до зниження загального ПБ. Самоприйняття руйнується, оскільки індивід відчуває себе шахраєм, який обманює аудиторію та самого себе.

Шкала Прийняття субкультури (ПСК) показала помірний позитивний зв'язок із Загальним ПБ ($r = 0.35$) та значні зв'язки з «Позитивними стосунками з іншими» ($r = 0.42$) та «Цілями в житті» ($r = 0.51$). Цей результат підтверджує Часткову гіпотезу 2. ПСК, якщо вона є конструктивною (наприклад, професійні спільноти, освітні групи), несе ресурсний потенціал. Інтеграція в таку субкультуру дає індивіду соціальну підтримку, спільні цілі та відчуття приналежності, що прямо сприяє Позитивним стосункам та Цілям у житті (якщо ці цілі є спільними для групи). ПСК може бути здоровим механізмом самоактуалізації у мережі, на противагу Кіберзалежності. Ці результати є ключовою протиположністю деструктивним факторам. Прийняття мережевої субкультури (спільноти за інтересами, професійні групи) виконує функцію групової ідентифікації та соціальної підтримки.

- Зв'язок із Позитивними стосунками вказує, що субкультура стає джерелом значущих, підтримуючих зв'язків (на противагу поверхневим контактам, які домінують у КЗ). Ці стосунки є валідуючими (підтверджуючими цінність особистості).

- Зв'язок із Цілями в житті показує, що субкультура часто надає спільний ціннісний контекст або конкретну траєкторію розвитку (наприклад, навчання, творчість, активізм). Це допомагає індивіду інтегрувати своє віртуальне життя у ширший, осмислений життєвий наратив, що є фундаментальним для зрілого ПБ.

Висновки за цим дослідженням:

1. Кіберзалежність (КЗ) є найбільш деструктивним фактором віртуальної ідентичності, що призводить до системного зниження ПБ, особливо за параметрами Самоприйняття та Автономії.

2. Розрив між реальним та ідеалізованим Віртуальним образом (ВО) є прямим психологічним чинником, що перешкоджає Самоприйняттю.

3. Прийняття конструктивної мережевої субкультури (ПСК) є ресурсним чинником, що сприяє соціальній інтеграції та формуванню життєвих цілей.

Здійснюючи психокорекцію необхідно працювати не лише зі зменшенням часу в мережі, а й з усвідомленням неавтентичності Віртуального образу та переорієнтацією індивіда на ресурсні (конструктивні) субкультурні спільноти.

Результати дослідження чітко вказують на необхідність диференційованого підходу в психокорекції:

1. Першочергова увага повинна бути приділена відновленню автономії та самоприйняття шляхом обмеження кіберзалежності, тобто лікування цієї залежності.

2. Робота з віртуальним образом повинна бути спрямована на зниження ідеалізації та примирення віртуального образу з реальним "Я", тобто на розвиток автентичності.

3. Необхідно стимулювати індивіда до пошуку конструктивних мережових субкультур, які забезпечать справжню соціальну підтримку та допоможуть сформулювати позитивні життєві цілі, використовуючи мережу як інструмент, а не як втечу.

Когнітивно-поведінкова терапія є золотим стандартом у лікуванні залежностей та корекції дисфункціональних переконань. У контексті цифрової ідентичності, КПТ фокусується на зміні дисфункціональних когніцій (які підтримують неавтентичний Віртуальний образ та низьке Самоприйняття) та дезадаптивних поведінкових патернів (які призводять до Кіберзалежності).

1. Корекція Кіберзалежності (КЗ) та порушення Автономії.

КЗ розглядається як поведінкова залежність, підтримана хибними переконаннями та порушенням саморегуляції.

Таблиця 2

КПТ корекція Кіберзалежності (КЗ) та порушення Автономії.

Напрямок КПТ	Когнітивна стратегія	Поведінкова стратегія
Реструктуризація залежних переконань	Виявлення та оскарження думок: « <i>Я можу бути успішним/цікавим лише в мережі</i> » або « <i>Мій відпочинок залежить тільки від контенту</i> » (наприклад, техніка «Запис дисфункціональних думок»).	Метод «Контрольованого доступу»: Створення графіку «цифрових детокс-зон та використання програм, що обмежують час доступу до проблемних платформ».
Відновлення Автономії	Виявлення та зміна переконань про втрату контролю («Я не можу зупинитися») на переконання про компетентність («Я обираю, як	Планування альтернативної активності: складання списку офлайн-занять (спорт, хобі), які замінюють час,

	використовувати свій час»).	витрачений на мережу, що сприяє відновленню Автономії та Керування середовищем.
Профілактика зривів	Аналіз «тригерів» (емоції, час, місце), що спричиняють бажання зайти в мережу.	Розробка «копінг-плану» для реагування на тригери без використання залежної поведінки (наприклад, техніка «заміни реакції»).

2. Корекція Віртуального образу (ВО) та зниженого Самоприйняття

Проблема криється в неавтентичних когніціях, які створюють розрив між «Я-ідеальним» (ВО) та «Я-реальним» (низьке Самоприйняття).

Таблиця 3
КПТ корекція Віртуального образу та зниженого Самоприйняття.

Напрямок КПТ	Когнітивна стратегія	Поведінкова стратегія
Реструктуризація ідеалізації	Техніка «Деконструкції образу»: аналіз того, <i>що саме</i> індивід приховує або гіперболізує у своєму ВО. Оскарження думки: « <i>Якщо я буду чесним, мене відкинуть</i> » та « <i>Моя цінність = кількість лайків</i> ».	Експерименти з автентичністю: свідоме розміщення у мережі неідеального, реального контенту (що показує вразливість, помилки, боротьбу), щоб спростувати переконання про необхідність ідеальності.
Розвиток Самоприйняття	Техніка «Пошук внутрішньої валідації»: перенесення фокусу цінності із зовнішньої оцінки (лайки) на внутрішні досягнення та цінності (що підсилює Автономію).	«Щоденник реальних досягнень»: щоденна фіксація дій та якостей, які підтверджують цінність особистості незалежно від соціальних мереж.
Зниження соціального	Когнітивна переоцінка: усвідомлення, що	Обмеження пасивного скролінгу: зменшення

порівняння	«ідеальний» контент інших є таким же відредагованим ВО, а не реальністю.	часу, витраченого на пасивне споживання контенту, що запускає негативне соціальне порівняння.
------------	--	---

3. Посилення ресурсної функції Прийняття субкультури (ПСК)

КПТ використовує ПСК для посилення Позитивних стосунків з іншими та Цілей у житті.

- Когнітивна стратегія: допомога клієнту у виокремленні конструктивних мережевих спільнот (які сфокусовані на навчанні, хобі, творчості) від деструктивних (які заохочують агресію чи залежність).

- Поведінкова стратегія: структурована інтеграція. Розробка плану активної участі в конструктивних ПСК (наприклад, коментування, публікація власних напрацювань), що сприяє автентичному соціальному внеску та формуванню Цілей у житті.

Отже, КПТ пропонує чіткий, структурований підхід до корекції дисфункцій цифрової ідентичності, працюючи на рівні думки (когніції), почуття (емоції, Самоприйняття) та дії (поведінкова залежність). Це дозволяє особистості відновити контроль над власним «Я» та використовувати цифрові інструменти для здорової самоактуалізації, а не як механізм втечі.

3. Емпіричне дослідження: цифрова ідентичність та особистісні фактори Кеттела (16 PF)

1. Мета та гіпотези

Мета дослідження: Встановити кореляційні зв'язки між особливостями віртуальної ідентичності (Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО)) та сталими особистісними факторами (16 PF) у користувачів соціальних мереж.

Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: існує значущий кореляційний зв'язок між Кіберзалежністю (КЗ) та факторами, що відображають емоційну нестабільність та низький самоконтроль (фактор С та Q3 за Кеттелом).

2. Часткова гіпотеза 1: висока орієнтація на Віртуальний образ (ВО) позитивно корелює з факторами тривожності та прагненням домінувати у спілкуванні (фактор С та Е).

3. Часткова гіпотеза 2: прийняття субкультури (ПСК) позитивно корелює з факторами, що відображають товариськість та групову залежність (фактор А та Q2).

2. Методологічний інструментарій

- Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник (16 PF) Р.Б. Кеттела (R. B. Cattell) [16] для вимірювання 16 факторів особистості: Фактори А (Товариськість), С (Емоційна стабільність), Е (Домінантність), G (Сумлінність), Q2 (Самостійність), Q3 (Самоконтроль), Q4 (Напруженість/Тривога) та ін.

- Тествіртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорелова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Отримані кореляційні зв'язки (при $p < 0.01$) між ключовими шкалами VISMU та особистісними факторами 16 PF представлені в Таблиці 4.

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної ідентичності та особистісними факторами 16 PF у користувачів соціальних мереж

Фактори 16 PF	Кібер-залежність (КЗ)	Прийняття субкультури (ПСК)	Віртуальний образ (ВО)
А: Товариськість		0.55**	0.30*
С: Емоційна стабільність	- 0.61**		- 0.48**
Е: Домінантність			0.35*
Г: Сумлінність	- 0.40*		
Q2: Самостійність (Незалежність від групи)		- 0.45**	
Q3: Самоконтроль (Сила волі)	- 0.58**		- 0.30*
Q4: Тривога/Напруженість	0.52**		0.40*

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

4. Обговорення результатів

А. Кіберзалежність (КЗ) як прояв дестабілізації особистості

Результати повністю підтверджують основну гіпотезу. КЗ має значущі негативні кореляції з основними інтегральними факторами особистості:

- Емоційна нестабільність (С) та Тривога (Q4): сильний негативний зв'язок з С ($r = -0.61$) та позитивний з Q4 ($r = 0.52$). Це свідчить, що кіберзалежність є копінг-стратегією втечі від внутрішньої тривоги та емоційного дискомфорту. Особа, яка не може

стабілізувати свій емоційний стан в реальному світі, шукає миттєвого задоволення та відволікання у мережі, що лише посилює її залежний цикл.

- Низький Самоконтроль (Q3) та Сумлінність (G): значні негативні зв'язки з Q3 ($r = -0.58$) та G ($r = -0.40$). Ці дані свідчать про дефіцит вольової регуляції, що є епіцентром будь-якої залежності. Особи, які схильні до КЗ, мають нижчу здатність до довгострокового планування та дотримання соціальних норм (G), а також низький рівень самодисципліни (Q3), що ускладнює контроль часу, проведеного в мережі.

В. Віртуальний образ (ВО) як механізм компенсації

Результати, пов'язані з ВО, підтверджують часткову гіпотезу 1 та виявляють компенсаторну природу ідеалізованої ідентичності:

- Тривожність (Q4) та Емоційна нестабільність (C): зв'язок ВО із Q4 ($r = 0.40$) та негативний із C ($r = -0.48$) показує, що ідеалізація образу є спробою компенсувати внутрішню невпевненість. Особа, відчуваючи внутрішню тривогу, створює у мережі зовнішньо впевнений та успішний образ, сподіваючись отримати від нього зовнішнє підтвердження (валідацію), яке вона не може згенерувати внутрішньо.

- Домінантність (E): помірний позитивний зв'язок з E ($r = 0.35$) вказує на те, що особи, які активно створюють ВО, використовують мережу як платформу для самоствердження та впливу. Це може бути пов'язано з тим, що у віртуальному світі легше досягти лідерства (за рахунок «редагування Я») ніж у реальному.

В. Прийняття субкультури (ПСК) як соціальна інтеграція

Результати підтверджують Часткову гіпотезу 2, але з уточненням:

- Товариськість (A) та Групова залежність (Q2): значні зв'язки ПСК із A ($r = 0.55$) та негативний з Q2 ($r = -0.45$). Низький показник Q2 означає групову залежність (протилежність самостійності). Це свідчить, що Прийняття субкультури приваблює осіб, які прагнуть до соціальної близькості (A) та залежать від групової підтримки (низький Q2). Мережева субкультура стає ідеальним місцем для задоволення цих потреб, пропонуючи швидке та доступне відчуття приналежності та соціальної підтримки.

5. Висновки

1. Кіберзалежність є коренем дезадаптації і чітко асоціюється з ключовими особистісними дефіцитами – емоційною нестабільністю (C), тривогою (Q4) та порушенням самоконтролю (Q3).

2. Віртуальний образ (ВО) функціонує як компенсаторний механізм, за допомогою якого тривожні та емоційно нестабільні особи намагаються досягти соціального успіху та домінування.

3. Прийняття субкультури (ПСК) є формою групової інтеграції, що задовольняє потребу в товариськості та приналежності у осіб, які схильні до групової залежності.

КПТ-корекція має фокусуватися на зміцненні базової особистісної структури (С, Q3), а не лише на поведінці у мережі. Розвиток емоційної стійкості та самоконтролю є головною передумовою для подолання Кіберзалежності та формування автентичного «Я».

Виявлені кореляції та проведений якісний аналіз дозволяють описати типові особистісні профілі, схильні до дезадаптації у цифровому середовищі:

1. Профіль, схильний до кіберзалежності (КЗ)

Цей профіль характеризується фундаментальною емоційною та вольовою нестабільністю.

- Фактори (С- / Q4/ Q3-): низька Емоційна стабільність (С-) та висока Тривога (Q4+) є ядром проблеми. Мережа використовується як «цифровий седатив» – швидкий і доступний спосіб тимчасового зниження внутрішньої напруги та уникнення реальності [13, с. 102]. Відсутність навичок емоційної саморегуляції змушує індивіда покладатися на зовнішній стимул (контент, гра) для керування своїм станом.

- Вольова дисфункція (Q3-): низький Самоконтроль (Q3-) означає, що, навіть усвідомлюючи шкоду, особа не здатна припинити дезадаптивну поведінку. Це не є моральною вадою, а дефіцитом навичок саморегуляції. Залежність поглиблюється через низьку Сумлінність (G-), що робить цих осіб менш відповідальними за свої життєві цілі та графіки, сприяючи хаосу, який, своєю чергою, посилює тривогу.

2. Профіль, схильний до компенсації через Віртуальний образ (ВО)

Цей профіль використовує інструменти мережі для компенсації внутрішньої невпевненості та намагається домінувати.

- Фактори (С- / Q4/ E+): як і в попередньому випадку, є виражена Тривога (Q4+) та Емоційна нестабільність (С-). Однак, замість пасивної втечі, ці особи обирають активну компенсацію через Домінантність (E+).

- Компенсація: ідеалізований Віртуальний образ (ВО) є інструментом соціального впливу та досягнення визнання. Ці особи прагнуть до лідерства, але відчують недостатність ресурсів (зовнішніх чи внутрішніх) для досягнення його в реальному світі, тому переносять свою домінантність у віртуальну площину (наприклад, стають впливовими блогерами, які агресивно відстоюють свою позицію). Визнання, отримане у мережі, тимчасово стабілізує їхню низьку самооцінку.

Корекційна робота має бути спрямована на зміцнення особистісного ядра (Фактори С, Q3, Q4) та реструктуризацію хибних переконань, які підтримують ВО та КЗ.

А. Корекція Емоційної нестабільності (Фактор С) та Тривоги (Фактор Q4)

Мета: Зміцнення внутрішньої стабільності та розвиток навичок емоційної саморегуляції без допомоги мережі.

Таблиця 5

**КПТ корекція емоційної нестабільності (Фактор С)
та тривоги (Фактор Q4) у інтернет-залежних осіб**

Техніка КПТ	Застосування	Механізм дії
Емоційне маркування	Навчання клієнта точно ідентифікувати та називати свої емоції (тривогу, нудьгу, гнів), які є тригерами для використання мережі.	Дезактивація емоційного ланцюга: коли емоція названа, її інтенсивність знижується, руйнуючи імпульс до залежної поведінки.
Когнітивне оспорювання	Оспорювання катастрофічних переконань, які підтримують тривогу (наприклад, «Якщо я не перевірю телефон, я щось пропущу»).	Заміна ірраціональних думок на реалістичніші («Я можу виділити час для перевірки пізніше, це не загроза життю»), що знижує загальний рівень Q4.
Майндфулнес та дихальні вправи	Використання технік усвідомленості для прийняття внутрішнього дискомфорту, замість спроби уникнути його за допомогою мережі.	Зміцнення Фактора С (Емоційна стабільність) шляхом розвитку здатності переносити негативні емоції.

Б. Корекція дефіциту Самоконтролю (Фактор Q3)

Мета: Розвиток вольової регуляції та здатності дотримуватися довгострокових цілей.

Таблиця 6

**КПТ корекція дефіциту Самоконтролю (Фактор Q3)
у інтернет-залежних осіб**

Техніка КПТ	Застосування	Механізм дії
Метод малих кроків	Створення ієрархії поведінкових цілей, що поступово обмежують	Поступове зміцнення Фактора Q3. Успішне виконання малих, але

	використання мережі (наприклад, «Не користуватися телефоном перші 30 хвилин після пробудження»).	свідомих обмежень підвищує відчуття компетентності та контролю над собою.
Контракти на зміну поведінки	Укладання письмового «договору» із терапевтом про винагороду за виконання цілей та наслідки за порушення.	Створення зовнішньої мотивації та структури, яка тимчасово компенсує низький внутрішній Q3, поки він не зміцніє.
Планування часу	Навчання детальному плануванню дня з чітким виділенням офлайн-активності, що є пріоритетною.	Пряме протистояння Кіберзалежності. Заміна хаотичного використання мережі на цілеспрямовану, структуровану активність.

В. Корекція компенсаторного Віртуального образу (ВО та Е+)

Мета: перенаправити прагнення до домінування та визнання з ідеалізованого ВО на автентичні офлайн-досягнення.

Таблиця 7

КПТ корекція компенсаторного віртуального образу (ВО та Е+) у інтернет-залежних осіб

Техніка КПТ	Застосування	Механізм дії
Експеримент з прозорістю	Свідома публікація у мережі неідеального, чесного контенту (що показує реальну боротьбу чи недосконалість).	Оскарження ключового переконання про те, що «мене цінують лише за ідеальність». Зниження залежності від зовнішньої валідації.
Перенаправлення домінантних потреб	Визначення сфер, де Домінантність (Е+) може бути реалізована конструктивно (наприклад, лідерство у волонтерському проєкті, професійне наставництво).	Трансформація компенсації у самоактуалізацію. Високий фактор Е використовується для реальних соціальних досягнень, що є автентичною основою для Самоприйняття.
Ідентифікація цінностей	Дослідження власних глибинних цінностей (чесність, допомога, розвиток) та оцінка,	Створення внутрішнього критерію успіху, незалежного від лайків та зовнішнього

	чи відповідає їм поточний ВО.	схвалення, що мінімізує вплив ВО.
--	-------------------------------	-----------------------------------

4. Емпіричне дослідження: цифрова ідентичність та ірраціональні установки (ІУ)

1. Мета та гіпотези

Мета дослідження: встановити кореляційні зв'язки між особливостями віртуальної ідентичності (Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО)) та ірраціональними установками (ІУ), які є когнітивною основою дезадаптації.

Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: Кіберзалежність (КЗ) позитивно корелює з усіма основними типами Ірраціональних установок, зокрема з установкою «Катастрофізація» та «Низька толерантність до фрустрації (НТФ)».

2. Часткова гіпотеза 1: висока орієнтація на Віртуальний образ (ВО) позитивно корелює з установкою «Потреба у схваленні» та «Катастрофізація».

3. Часткова гіпотеза 2: прийняття субкультури (ПСК) демонструє найслабші або відсутні кореляції з ІУ, якщо ця субкультура є конструктивною.

2. Методологічний інструментарій

- Опитувальник Ірраціональних установок (Адаптований) А. Елліса (A. Ellis) [18] для вимірювання чотирьох основних типів ІУ: Потреба у схваленні (ПС), Катастрофізація (КАТ), Низька толерантність до фрустрації (НТФ), Уникнення проблем та відповідальності.

- Тест віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорелова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Отримані кореляційні зв'язки (при $p < 0.01$) між ключовими шкалами VISMU та Ірраціональними установками представлені в Таблиці 8.

Таблиця 8

**Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної
ідентичності та Ірраціональними установками у користувачів
соціальних мереж**

Ірраціональні Установки (ІУ)	Кіберзалежність (КЗ)	Прийняття субкультури (ПСК)	Віртуальний образ (ВО)
Потреба у схваленні (ПС)	0.45**	0.15	0.58**
Катастрофізація (КАТ)	0.55**	0.10	0.40*
Низька толерантність до фрустрації (НТФ)	0.62**		0.25
Уникнення проблем та відповідальності (ДУ)	0.50**		0.20

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

4. Обговорення результатів

А. Кіберзалежність (КЗ) – живлення Ірраціональними установками

Результати повністю підтверджують Основну гіпотезу. КЗ має найсильніші позитивні кореляційні зв'язки з усіма Ірраціональними Установками, особливо з Низькою толерантністю до фрустрації (НТФ) та Катастрофізацією (КАТ).

- НТФ ($r = 0.62$). Це найсильніший зв'язок. Особи з високим НТФ не можуть витримувати емоційний дискомфорт, нудьгу чи невдачі. Мережа (і залежність від неї) стає миттєвим, легкодоступним засобом уникнення будь-якої фрустрації. Замість того, щоб докласти зусиль для реального досягнення чи прийняття нудьги, вони шукають негайного задоволення в контенті чи іграх.

- Катастрофізація (КАТ) ($r = 0.55$). Висока КАТ відображає переконання, що *«буде жахливо, якщо...»* (я не отримаю лайк, я помилюся, мені доведеться зіткнутися з проблемою). Кіберзалежність є ідеальним способом уникнути всіх *«жахливих»* подій у реальному світі.

Б. Віртуальний образ (ВО) – пряма служба Потребі у схваленні

Виявлено, що ВО має найсильніший зв'язок із Потребою у схваленні (ПС) ($r = 0.58$). Це підтверджує часткову гіпотезу 1.

- Ідеалізований Віртуальний образ (ВО) є прямим інструментом для задоволення ірраціональної Потреби у схваленні (А. Елліс). Якщо людина вірить: *«Я повинна бути успішною, інакше я*

нікчема, і всі мають мене схвалювати», то ВО створюється саме як магніт для схвалення (лайків, коментарів). Цей зв'язок пояснює, чому низьке Самоприйняття (з попереднього дослідження) так тісно пов'язане з ВО: якщо самоцінність залежить від зовнішнього схвалення, то будь-яке його зменшення (відсутність лайків) сприймається як Катастрофа (КАТ).

В. Прийняття субкультури (ПСК) – нейтральний ресурс.

Результати підтверджують часткову гіпотезу 2: ПСК демонструє відсутність значущих кореляцій з Ірраціональними установками.

- Це є ключовим позитивним висновком. Це свідчить, що інтеграція в мережу субкультуру сама по собі не є патологічною чи підживленою ірраціональними переконаннями. Навпаки, ПСК є нейтральним інструментом, який може бути використаний для задоволення раціональних потреб (спілкування, навчання, хобі), що пояснює її позитивний зв'язок із Цілями в житті та Позитивними стосунками (як це було встановлено в попередньому дослідженні).

5. Методи КПТ-корекції, спрямовані на Ірраціональні установки

Корекція може бути спрямована безпосередньо на Ірраціональні установки (ІУ), які є кореневою причиною Кіберзалежності та неавтентичного ВО.

А. Диспутація установки «Низька толерантність до фрустрації» (НТФ)

Мета: зміцнення здатності переносити дискомфорт, нудьгу та невизначеність без втечі в мережу.

- Техніка «Аналіз нестерпності»: клієнта просять оскаржити твердження *«Я не можу цього витримати»*. Диспутація: *«Це дійсно нестерпно, чи просто дуже незручно? Чи дійсно я помру, якщо відчую нудьгу 15 хвилин?»* [13, с. 180].

- Поведінковий експеримент «Порція дискомфорту»: свідоме виділення часу на «нудну» або «фруструючу» активність без телефону (наприклад, очікування в черзі без гаджета). Це допомагає клієнту емпірично довести, що він може витримати дискомфорт, зміцнюючи НТФ.

Б. Диспутація установки «Потреба у схваленні» (ПС) та «Катастрофізація» (КАТ)

Мета: відділення самоцінності від зовнішньої валідації та зниження емоційної реакції на «невдачі» в мережі.

- Техніка «Декатастрофізація лайків»: клієнта просять уявити найгірший сценарій (наприклад, пост отримав 0 лайків або негативний коментар) і оцінити його наслідки за шкалою 0-100%. Диспутація: *«Якщо ти не отримаєш лайк, чи означає це, що ти автоматично стаєш нікчемою? Чи це лише незручний факт про алгоритм?»* [18].

- Когнітивна реструктуризація ПС: заміна ірраціональної вимоги *«Мене повинні схвалювати»* на раціональне бажання *«Я хочу схвалення, але якщо я його не отримаю, я все одно ОК»*. Це підриває когнітивну основу для створення неавтентичного ВО.

В. Диспутація установки «Уникнення проблем та відповідальності»

Мета: переорієнтація з віртуальної втечі на активне вирішення реальних життєвих проблем.

- Техніка «Аналіз витрат і вигод»: порівняння короткострокових вигод (миттєве задоволення від мережі) з довгостроковими витратами (проблеми в навчанні, роботі, стосунках). Це мотивує на зміну поведінки.

- Поведінковий експеримент «Принцип 5 хвилин»: якщо виникає бажання втекти в мережу через проблему, клієнт зобов'язується витратити 5 хвилин на активну дію для вирішення цієї проблеми.

Впровадження цих КПТ-стратегій, які безпосередньо впливають на Ірраціональні установки, є найбільш ефективним способом корекції дезадаптивних проявів цифрової ідентичності.

5. Емпіричне дослідження: Цифрова ідентичність та Схеми-режими Янга

Схема-режими Дж. Янга (J. Young), які є частиною Схеми-терапії [35; 36] пропонують більш динамічний та інтегративний погляд на дисфункціональні стани, ніж просто статичні ірраціональні установки. Схеми-режими описують актуальний емоційний стан та поведінкові патерни, що ідеально підходить для аналізу залежної та компенсаторної поведінки у мережі.

1. Мета та гіпотези

Мета дослідження: встановити кореляційні зв'язки між особливостями віртуальної ідентичності (КЗ, ПСК, ВО) та домінуванням дисфункціональних Схеми-режимів, які є основою емоційної та поведінкової дезадаптації.

Вибірка: 88 осіб (молодь 18-25 років), активні користувачі соціальних мереж.

Гіпотези:

1. Основна гіпотеза: Кіберзалежність (КЗ) позитивно корелює з режимами Дисфункціонального подолання, зокрема «Уникнення» та «Надкомпенсація», оскільки мережа є стратегією втечі.

2. Часткова гіпотеза 1: Віртуальний образ (ВО), що вимагає ідеалізації, позитивно корелює з режимом «Самостверджуючий Надкомпенсатор» та «Розлючена дитина» (як реакція на відсутність схвалення).

3. Часткова гіпотеза 2: Прийняття субкультури (ПСК) позитивно корелює з «Здоровим дорослим» та «Щасливою дитиною», відображаючи здорову соціалізацію.

2. Методологічний інструментарій

- Опитувальник Схема-режимів (SMI) (Адаптований) на основі Д. Янга (J. Young) [35; 36] для вимірювання домінування основних режимів: Вразлива Дитина (ВД), Розлютована Дитина (РД), Дисфункціональне Уникнення (ДУ), Надкомпенсатор (НК), Здоровий Дорослий (ЗД).

- Тест віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж (VISMU) Погорелова Д. Н., Рильської Є. А. [25] для визначення особливостей конструювання віртуальної ідентичності: Кіберзалежність (КЗ), Прийняття субкультури (ПСК), Віртуальний образ (ВО).

3. Результати та кореляційний аналіз (r-Пірсона)

Отримані кореляційні зв'язки (при $p < 0.01$) між ключовими шкалами VISMU та Схема-режимами представлені в Таблиці 9.

Таблиця 9

Кореляційні зв'язки між показниками віртуальної ідентичності та Схема-режимами Д. Янга у користувачів соціальних мереж

Схема-режими Д. Янга	Кіберзалежність (КЗ)	Прийняття субкультури (ПСК)	Віртуальний образ (ВО)
Вразлива Дитина (ВД)	0.58**		0.35*
Розлютована Дитина (РД)	0.30*	– 0.15	0.42**
Дисфункційне Уникнення (ДУ)	0.65**		0.20
Надкомпенсатор (НК)	0.40*	0.20	0.55**
Здоровий Дорослий (ЗД)	– 0.51**	0.48**	– 0.30*

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

4. Обговорення результатів

А. Кіберзалежність (КЗ) як режим Дисфункційного Уникнення

Сильний позитивний зв'язок між КЗ та режимом Дисфункційного Уникнення (ДУ) ($r = 0.65$) повністю підтверджує основну гіпотезу.

- Кіберзалежність є найвищою формою уникнення, коли особа використовує мережу для відключення від внутрішнього емоційного болю (режим Вразливої Дитини, ВД, $r = 0.58$) та зовнішніх вимог. Режим ДУ дозволяє індивіду уникнути активації своїх глибинних схем (наприклад, Дефективність/Сором або Емоційна Депривація). Кожен сеанс у мережі – це поведінковий акт уникнення [35, с. 215], який тимчасово «заморожує» Вразливу Дитину, але в довгостроковій перспективі лише посилює схеми.

Б. Віртуальний образ (ВО) як режим Надкомпенсації

Виявлено сильний позитивний зв'язок між ВО та режимом Надкомпенсатора (НК) ($r = 0.55$), що підтверджує часткову гіпотезу 1.

- Режим Надкомпенсатора – це поведінка, яка прямо протилежна схемі: особа діє так, ніби вона є повною протилежністю своїх глибинних переконань.

о Якщо схема – Дефективність/Сором, то Надкомпенсатор створює ідеалізований Віртуальний Образ, сповнений успіху та схвалення.

о Якщо схема – Недовіра/Жорстоке Поводження, то Надкомпенсатор може проявляти Розлючену Дитину (РД) ($r = 0.42$) у вигляді тролінгу або агресивного самоствердження (як було помічено у дослідженні з 16 PF), як превентивний удар проти ймовірної критики. Таким чином, ВО є постійним проявом дисфункціонального режиму подолання.

В. Прийняття субкультури (ПСК) та режим Здорового Дорослого

ПСК має сильний позитивний зв'язок із режимом Здорового Дорослого (НА) ($r = 0.48$) та відсутність зв'язку з дисфункціональними режимами.

- Цей результат є найбільш обнадійливим. Режим ЗД відповідає за реалістичну оцінку ситуації, планування, раціональний вибір та задоволення потреб Вразливої Дитини здоровим шляхом. Позитивна кореляція з ПСК свідчить про те, що коли мережа використовується як інструмент для конструктивної соціальної інтеграції (групи за інтересами, навчання), це активує режим Здорового Дорослого, а не дисфункційне подолання. Це підтверджує, що проблема не в мережі, а в тому, який режим домінує при її використанні.

5. Методи Схема-терапії та КПТ-корекції режимів. Слід зазначити, що Схема-терапія (інтегративна модель) є ідеальною для роботи з цими режимами.

А. Корекція режиму Дисфункційного Уникнення (ДУ) при Кіберзалежності (КЗ).

Мета: припинити поведінкове уникнення (КЗ) та активувати Здорового Дорослого (ЗД) для задоволення потреб Вразливої Дитини (ВД).

1. Техніка «Зупинка режиму»: навчання клієнта ідентифікувати активацію ДУ («Я зараз йду в мережу, щоб не відчувати тривоги/нудьги»). Клієнт повинен словесно назвати режим.

2. Техніка «Батьківство Вразливої Дитини»: замість уникнення, клієнт (як ЗД) має запитати: *«Що відчуває моя Вразлива Дитина (ВД)? Їй страшно, самотньо? Що я (ЗД) можу зробити для неї зараз у реальності?»* (Наприклад, не втекти в гру, а поговорити з другом).

3. Поведінковий експеримент «Протидія Уникненню»: свідоме залучення до офлайн-активності, якої раніше уникали через страх (наприклад, почати новий курс, зателефонувати старому другу). Це ламає поведінковий цикл ДУ.

Б. Корекція режиму Надкомпенсатора (НК) при ВО

Мета: знизити необхідність у зовнішній валідації та інтегрувати ВО у Здорового Дорослого.

1. Техніка «Диспутація Надкомпенсатора»: клієнт аналізує, яку глибинну схему (наприклад, Дефективність) він намагається перекрити своїм Віртуальним образом (ВО). Диспутація: *«Я дійсно успішний, чи це лише спроба довести, що я не є нікчемом?»*

2. Техніка «Обмежена презентація»: поступове зменшення ідеалізації у постах (КПТ-експеримент з автентичністю). Клієнт свідомо публікує щось нейтральне чи чесне, щоб побачити, що світ не руйнується, коли він не є ідеальним, і отримує реальну, автентичну валідацію.

3. Зміцнення ЗД: навчання клієнта використовувати свої сильні сторони (Домінантність, Е+) для реального внеску (наприклад, менторство, волонтерство), що дає відчуття цінності, незалежне від схвалення у мережі.

Висновки з трьох емпіричних досліджень:

1. Психологічне благополуччя (ІПБ) К. Ріфф: виявлено зв'язок між КЗ/ВО та низьким Самоприйняттям/Автономією.

2. Особистісні фактори Р. Кеттела (16 PF): виявлено зв'язок між КЗ/ВО та Емоційною нестабільністю (С-) / Тривогою (Q4+) / Низьким Самоконтролем (Q3-).

3. Схема-режими Дж. Янга: виявлено зв'язок між КЗ/ВО та режимами Дисфункціонального Уникнення (ДУ) / Надкомпенсатора (НК).

Наосновіцихданих, розроблено інтегровані психологічні рекомендації, використовуючи принципи Когнітивно-поведінкової та Схема-терапії (КПТ/СТ). Рекомендації спрямовані на зміцнення

особистісного ядра (С, Q3), руйнування дисфункціональних режимів (ДУ, НК) та відновлення психологічного благополуччя (Самоприйняття, Автономія).

6. Інтегровані психологічні рекомендації для формування здорової цифрової ідентичності:

1. Зміцнення емоційного ядра та Самоконтролю (протидія КЗ)
Кіберзалежність (КЗ) є проявом Емоційної нестабільності (С-) та низького Самоконтролю (Q3-), які активують режим Дисфункціонального Уникнення (ДУ).

Таблиця 10

КПТ корекція для Зміцнення емоційного ядра та Самоконтролю (протидія КЗ) у інтернет-залежних осіб

Сфера корекції	Мета	Рекомендована техніка (КПТ/СТ)
Емоційна регуляція	Зниження Тривоги (Q4+) та переносимість НТФ.	Практика «Зупинка режиму». Коли виникає імпульс взяти телефон, ідентифікувати емоцію (нудьга, тривога) і сказати: « <i>Це моя Вразлива Дитина (ВД), яка намагається активувати Уникнення (ДУ). Я, Здоровий Дорослий, обираю інше</i> ».
Відновлення Автономії (ПБ)	Зміцнення Самоконтролю (Q3).	Встановлення фіксованих часових кордонів. Визначити «вільні від мережі» зони (їжа, 1 година перед сном) та використовувати фізичні інструменти контролю (таймери, блокувальними додатків), а не покладатися лише на слабку волю.
Протидія Уникненню	Вихід із режиму ДУ.	Мікро-активація. Замість втечі в мережу, при виникненні тривоги чи проблеми, виконати офлайн-дію протягом 5-10 хвилин (прибратистіл, зробити дзвінок). Це демонструє, що вирішення проблеми є більше фективним, ніж уникнення.

2. Розвиток Автентичності та Самоприйняття (протидія ВО)

Створення ідеалізованого Віртуального образу (ВО) підживлюється Потребою у схваленні та режимом Надкомпенсатора (НК), що руйнує Самоприйняття.

Таблиця 1.1.

КПТ корекція для розвитку Автентичності та Самоприйняття (протидія ВО) у інтернет-залежних осіб

Сфера корекції	Мета	Рекомендована техніка (КПТ/СТ)
Деконструкція ВО	Зниження тиску Надкомпенсатора (НК).	Експеримент з «Не ідеальністю». Свідомо опублікувати контент, який є чесним, але не ідеальним (наприклад, реальний процес роботи, а не лише результат; висловити думку, що може не сподобатися всім). Це оспорує переконання: <i>«Я повинен бути ідеальним, щоб мене любили»</i> .
Самоприйняття (ПБ)	Відділення самоцінності від зовнішньої оцінки.	Когнітивна Реструктуризація Схвалення. Проводити щоденну диспутацію ірраціональної думки: <i>«Якщо мені не поставили лайк, я нікчема»</i> . Замінити її на раціональну: <i>«Мій характер і цінність визначаються моїми вчинками та цінностями (G, Q3), а не зовнішніми реакціями»</i> .
Перенаправлення Домінації (E+)	Здорова реалізація E замість НК.	Цілеспрямоване Лідерство. Спрямувати енергію Домінантності (E+) на реальні, конструктивні дії (наприклад, організація офлайн-події, менторство, волонтерство), де успіх визначається реальним результатом, а не віртуальним схваленням.

3. Конструктивна інтеграція та соціалізація (використання ПСК)
 Прийняття субкультури (ПСК) є нейтральним або позитивним фактором, який може активувати режим Здорового Дорослого (ЗД) та сприяти Цілям у житті.

Таблиця 1.2.

***КПТ корекція для конструктивної інтеграції та соціалізації
 (використання ПСК) у інтернет-залежних осіб***

Сфера корекції	Мета	Рекомендована техніка (КПТ/СТ)
Здорова соціалізація	Задоволення потреби у Товарищескості (А) та уникнення Кіберзалежності.	Якісна мережева взаємодія. Свідоме обмеження пасивного скролінгу на користь активної участі в конструктивних ПСК (наприклад, написання змістовних коментарів, обмін знаннями, ведення дискусій).
Активізація режиму Здоровий Дорослий	Використання мережі як інструменту, а не як втечі.	Тест: «Здоровий Дорослий» запитус. Перед входом у мережу поставити собі питання: «Який мій конкретний план використання мережі зараз? Чи це відповідає моїм реальним життєвим цілям (ПБ)? Чи це лише втеча від моєї Вразливої Дитини?»
Створення автентичного простору	Перенесення ідентичності ідеалізованої цілісн. з в	Об'єднання Ідентичностей. Використання соціальних мереж як додаткового простору для розвитку реальних офлайн-проектів. Це допомагає об'єднати Віртуальний образ із реальними досягненнями, формуючи цілісну особистість.

Ці інтегровані рекомендації забезпечують синергетичний ефект, працюючи одночасно з поведінкою (КЗ), когніціями (ІУ/ВО) та глибинними емоційними режимами (ДУ, НК), що є необхідним для стійкої позитивної зміни цифрової ідентичності.

7. Тренінг «Автентичність в мережі: зміцнення Я в цифрову еру»

Розглянемо інтегрований психологічний тренінг «Автентичність в мережі: зміцнення Я в цифрову еру» на основі презентованих емпіричних результатів (ПБ Ріфф, 16 РФ, Схема-режими Янга) та принципів КПТ/СТ.

Тренінг розрахований на 4 сесії (10-12 годин), спрямований на цільову групу (молодь 18–25 років) для корекції Кіберзалежності (КЗ) та компенсаторного Віртуального образу (ВО).

Загальна мета: зміцнення Емоційної стабільності (С) та Самоконтролю (Q3), розвиток Самоприйняття та перехід від Дисфункціональних режимів (Дисфункційне уникнення, ДУ та Надкомпенсація, НК) до Здорового Дорослого (ЗД).

Таблиця 13

Тренінг «Автентичність в мережі: зміцнення Я в цифрову еру»

для інтернет-залежних осіб

Сесія 1: діагностика та руйнування «Цифрового седативна» (Фокус: КЗ, НТФ, С-, ДУ). Завдання: усвідомлення зв'язку між емоційною нестабільністю та залежною поведінкою.

Етап / Тривалість	Зміст та вправи	Ключові психологічні механізми
1.1. Вступ (1 год.)	Презентація результатів дослідження (КЗ, С-, Q4+). Вправа: «Цифровий щоденник». Фіксація 5 ситуацій, коли телефон був взятий <i>автоматично</i> , та емоції-тригери.	Когнітивна активація: усвідомлення КЗ як стратегії Дисфункційного Уникнення (ДУ).
1.2. Робота з Тривогою (1.5 год.)	Техніка: «Зупинка Режиму & Емоційне Маркування» (КПТ/СТ). Виявлення Вразливої Дитини (ВД): «Що відчуває моя ВД, коли мені <i>нудно/самотньо?</i> »	Схема-терапія: ідентифікація ВД та навчання Здорового Дорослого (ЗД) реагувати, а не втікати. Робота з Тривогою (Q4+).
1.3. Боротьба з НТФ (0.5 год.)	Вправа: «Протидія фрустрації»: Усвідомлене виділення 10 хв. на «нудьгу» без гаджета. Домашнє завдання: «Експеримент з безручністю» (наприклад, стояти в черзі, спостерігаючи за світом).	КПТ: диспутація Низької толерантності до фрустрації (НТФ). Зміцнення Емоційної стабільності (С).

Сесія 2: подолання Ідеалізації та пошук Автентичності (Фокус: ВО, ПС, НК, Самоприйняття). Завдання: руйнування не автентичного Віртуального образу та відновлення Самоприйняття.

Етап / Тривалість	Зміст та вправи	Ключові психологічні механізми
2.1. Деконструкція ВО (1 год.)	Аналіз Віртуального образу (ВО) як режиму Надкомпенсатора (РН). Вправа: «Мій фасад і моя Схема»: що я публікую (фасад) і яку внутрішню невпевненість (схему) я цим приховую?	Схема-терапія: зв'язок ВО із глибинною схемою Дефективність/Сором.
2.2. Диспутація схвалення (1.5 год.)	Техніка: «Декатастрофізація лайків» (КПТ). Оспорювання Ірраціональної установки «Потреба у схваленні»: <i>«Чи дійсно моя цінність рівна кількості схвалень? Що я втрачу без схвалення?»</i>	КПТ (РЕПТ): реструктуризація когніцій. Розвиток Самоприйняття через перенесення фокусу цінності з зовнішнього на внутрішнє.
2.3. Поведінковий виклик (0.5 год.)	Вправа: «Малий експеримент з чесністю»: сформулювати одну чесну, неідеальну публікацію для домашнього завдання, що не є частиною звичного Віртуального образу.	Поведінковий експеримент: руйнування захисної поведінки режиму Надкомпенсатора.

Сесія 3: відновлення Автономії та Самоконтролю (Фокус: Q3-, Автономія, G-, K3). Завдання: формування навичок планування, зміцнення волі та відновлення контролю над життєвим середовищем.

Етап / Тривалість	Зміст та вправи	Ключові психологічні механізми
3.1. Вольова Дисфункція (1.5 год.)	Зв'язок Кіберзалежності (K3) із Низьким Самоконтролем (Q3-) та Сумлінністю (G-). Техніка: «Виявлення витрат K3»: клієнт детально	КПТ: мотиваційна інтервенція. Усвідомлення, що K3 підриває особистісні фактори Q3 та G.

	розписує, що він втрачає через КЗ (час, гроші, здоров'я, стосунки).	
3.2. Навчання Плануванню (1 год.)	Техніка: «Принцип 5 хвилин та блокування часу»: розробка детального графіка «блокування часу» для пріоритетних офлайн-занять.	Поведінкова терапія: формування звичок, що зміцнюють Q3 та Автономію (керування середовищем).
3.3. Навчання режиму Здоровий Дорослий (0.5 год.)	Вправа: «НА-Рішення»: у кожній ситуації, коли виникає імпульс, робити паузу і приймати рішення як Здоровий Дорослий, а не як залежна Вразлива Дитина.	Схема-терапія: практика прийняття рішень у режимі Здоровий Дорослий.

Сесія 4: інтеграція та ресурси (фокус: ЗД, ПСК, Цілі в житті, Е+).
Завдання: інтеграція «Я-віртуального» та «Я-реального» у цілісну особистість. Перенаправлення енергії Домінантності (Е+) у конструктивне русло.

Етап Тривалість	Зміст та вправи	Ключові психологічні механізми
4.1. Ресурс ПСК (1 год.)	Аналіз, які конструктивні ПСК (Прийняття субкультури) активують Здорового Дорослого та сприяють Цілям у житті. Вправа: «Мій справжній внесок»: розробка плану використання мережі для навчання/творчості/активізму.	Інтеграція ідентичності: використання мережі як інструменту самоактуалізації (за А. Маслоу), а не компенсації.
4.2. Перенаправлення Е (1 год.)	Техніка: «Конструктивна Домінантність»: визначення 3-х реальних життєвих сфер (робота, хобі, громадська діяльність), де можна застосувати свою Домінантність (Е+) для реального, а не віртуального лідерства.	Особистісні фактори: трансформація режиму Надкомпенсатора та Домінантності у здорову проактивність.
4.3. Фінальна	Техніка: «Мій ідентичнісний	Цілісність:

Інтеграція (1 год.)	Колаж»: створення схеми (малюнка), що відображає узгодженість офлайн-Я та онлайн-Я. Підведення підсумків та планування профілактики зривів.	закріплення відчуття цілісної, автентичної ідентичності, що забезпечує довгострокове ПБ.
---------------------	---	--

Як додатковий інструмент, рекомендується застосувати концепцію Теорії Прихильності, оскільки низьке Самоприйняття та Потреба у схваленні часто кореняться у ненадійних типах прихильності. Мережа для таких осіб є «безпечною гаванню» для стосунків, що замінює ненадійні реальні зв'язки. Робота зі зміною Моделі Себе та Моделі Інших є ключем до довгострокового Самоприйняття.

Висновки: 1. Теоретично встановлено, що цифрова ідентичність – це не просто репрезентація особистості в мережі, а багатокомпонентний конструкт, що включає: персональну ідентичність (реальне «Я»); презентовану ідентичність (керований образ, аватари); оціночну ідентичність (цифровий слід, оцінка, сформована алгоритмами). Доведено, що перехід від «самопізнання» до «самодизайну» створює ризики екзистенційної неавтентичності. Цифровий простір розглядається і як майданчик для самоактуалізації (за А. Маслоу), і як пастка «симулякрів» досягнень.

2. Проведено емпіричне дослідження вибірки молоді (18-25 років) із використанням методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, 16 PF Р. Кеттела, тесту «Іраціональні установки» А.Елліса, опитувальника Схема-режимів (SMI) Д. Янга та «Тесту віртуальної ідентичності користувачів соціальних мереж» (VISMU) Погорелова Д. Н., Рильської Є. А.

3. Статистично встановлено, що Кіберзалежність виступає найпотужнішим деструктивним фактором щодо самоприйняття та автономії, що знижує психологічне благополуччя особистості. Ідеалізація Віртуального образу веде до девальвації реального «Я»: чим вища ідеалізація профілю, тим нижче рівень самоприйняття. Прийняття субкультури визначено як ресурсний фактор: конструктивна мережева активність корелює з наявністю цілей у житті та позитивними стосунками.

4. У дослідженні психологічного профілю та особистісних факторів (16 PF Кеттела) встановлено два основні типи дезадаптивних профілів у мережі: 1. «Залежний профіль»: низька емоційна стабільність (С-), висока тривога (Q4+) та слабкий самоконтроль (Q3-). Мережа використовується як «цифровий седатив»; 2. «Компенсаторний профіль»: поєднання тривожності з

високою домінантністю (Е+). Віртуальний образ стає інструментом агресивного самоствердження.

5. Когнітивною основою дезадаптації є Ірраціональні установки. Емпірично доведено, що цифрове середовище стає «резонатором» для ірраціональних переконань за А. Еллісом. Встановлено, що кіберзалежність можна розглядати як втечу від дискомфорту: мережа виступає механізмом миттєвого задоволення для осіб, котрі не здатні витримувати емоційну напругу реального життя. Віртуальний образ стає «цифровим фасадом», покликаним задовольнити потребу у схваленні та вимогу: «Я мушу подобатися всім».

6. Схема-терапія розглядає цифрову поведінку як зміну актуальних емоційних станів (режимів). Емпірично встановлено, що кожен сеанс у мережі можна розглядати як акт «заморожування» внутрішнього болю Вразливої Дитини. Ідеалізований образ є формою надкомпенсації глибинних схем (Дефективності/Сорому). Особа діє в мережі «від протилежного» до своїх страхів. Виявлено, що прийняття конструктивних субкультур активує режим Здорового Дорослого, що є ключем до зміцнення.

7. Презентовано авторський тренінг, спрямований на інтеграцію віртуального та реального «Я». Програма побудована на активізації 4-х стратегічних психологічних мішеней: 1) руйнування режиму Уникнення реальності, зміцнення емоційної стабільності; 2) деконструкція «фасаду», робота з Потребою у схваленні, розвиток Самоприйняття; 3) зміцнення вольового фактора, планування реальних офлайн-досягнень; 4) активізація Здорового Дорослого, перетворення мережі на інструмент навчання та розвитку.

Корекційна робота повинна поєднувати КІПТ-інструменти (робота з думками) та Схема-терапевтичні підходи (робота з емоційними режимами та потребами). Успішна адаптація в цифровому середовищі можлива лише за умови розвитку мета-когнітивних навичок, критичного мислення щодо впливу алгоритмів та свідомої інтеграції віртуального досвіду в цілісну структуру особистості.

Література:

1. Барановська Л. В. Комунікативна толерантність як чинник ефективності міжособистісної взаємодії. *Проблеми сучасної психології*, Вип. 22, 2013. С. 60–70.
2. Король Н. І. Психологічна стійкість особистості до інформаційно-психологічних впливів в умовах гібридної війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2020. № 5. С. 85–92.
3. Лісовенко А. Ф. Зв'язок дезадаптивних патернів цифрової ідентичності з ірраціональними установками особистості: теоретико-емпіричний аналіз та техніки когнітивно-поведінкової корекції. *Ментальне здоров'я*, № 4, Одеса, 2025.
4. Лісовенко А. Ф. Проблема формування особистісної та соціальної ідентичності в епоху цифрової реальності / А. Ф. Лісовенко // *Європейський вибір*

України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – Т. 1. – С. 303-306. URL:<http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/19029>

5. Лісовенко А.Ф. «Кіберособистість» як можлива модель ідентичності сучасної молоді // Трансформація українського суспільства в цифрову еру : Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 23 березня 2023 р.) – Одеса: Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», 2023. – С. 196-200.

6. Лісовенко А.Ф. Психологічні аспекти впливу цифрового середовища на кризу ідентичності // Сенс життя та вибір шляху: матеріали міжнародного круглого столу. м. Одеса, 30 травня 2025 року / за заг. ред. доц. Самари О.Є, Одеса : НУ «ОЮА», 2025. С.

7. Лісовенко А.Ф. Психологічні особливості висхідного соціального порівняння в цифровому середовищі // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025, С. 14-17. <https://hdl.handle.net/11300/30088>

8. Лісовенко А.Ф. Татяничков А.О., Короход Я.Д. Психологічні особливості поведінки особистості в кіберпросторі // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814d-d5ebf3604b2e/content>

9. Лісовенко А.Ф., Карасені О.В. Ідентичність особистості у кіберпросторі // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814d-d5ebf3604b2e/content>

10. Панок В. Г., Сосновенко Н. В. Психологія спілкування. Київ: Видавничий дім «Слово», 2012. 352 с.

11. Шейніна О. Б. Корекція етнічних упереджень засобами соціально-психологічного тренінгу. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», Вип. 58, 2016. С. 132–136.

12. Bargh J. A., & McKenna K. Y. A. The Internet and Social Life. Annual Review of Psychology, 55, 2004. P. 143–161.

13. Beck A. T., & Emery G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 1985. 407 p.

14. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge, 1990. 221 p.

15. Castells M. The Rise of the Network Society. Oxford: Blackwell Publishers, 1996. 576 p.

16. Cattell R. B. The Scientific Analysis of Personality. Chicago: Aldine Pub. Co., 1965. 396 p.

17. Davis T. S. The Authenticity of Online Self-Presentation. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2018. Vol. 23, No. 1. P. 49–62.
18. Ellis A., & Dryden W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company, 1997. 290 p.
19. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 480 p.
20. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 1954. P. 248–264.
21. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City, NY: Doubleday, 1959. 259 p.
22. Kruglanski A. W., & Webster D. M. Motivated closing of the mind: “Seizing” and “freezing.” *Psychological Review*, 103(2), 1996. C. 263–283.
23. Livingstone S. Critical lessons from the study of young people’s Internet uses. In D. R. Wilson (Ed.), *The SAGE Handbook of Media Studies*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2008. P. 83–102.
24. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. 411 p.
25. Pogorelov D. N., Rylskaya E. A. (2022) The Development and Psychometric Characteristics of the “Virtual Identity of Social Media Users” Test // *Psychology: State of the Art*, 15, №4 P. 101–126.
26. Rains S. A., & Young V. (2020). Digital Media and the Construction of Self. In D. R. Wilson (Ed.), *The Wiley Handbook of Human-Computer Interaction*. Hoboken, NJ: Wiley. P. 1–25.
27. Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
28. Suler J. R. The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*. 2004. Vol. 7, No. 3. P. 321–326.
29. Susskind J. *Future Politics: Living Together in a World Transformed by AI*. Oxford: Oxford University Press, 2018. 450 p.
30. Turel O., Serenko A., Bontis N. The Effects of E-Loyalty on E-Satisfaction and E-Trust. *European Journal of Information Systems*. 2011. Vol. 20. P. 17–28.
31. Turkle S. *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. New York: Simon & Schuster, 1995. 347 p.
32. Van Den Hoven J., & Verdegem P. Digital Autonomy and Privacy in the Age of Pervasive Information. *Ethics and Information Technology*. 2013. Vol. 15, No. 3. P. 189–200.
33. Verduyn P. et al. Passive Social Networking Site Use and Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2017. Vol. 146(8). P. 301–311.
34. Wiggins J. S. A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: The interpersonal domain. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 3. P. 395–412.
35. Young J. E., & Flanagan C. *Schema Therapy for Eating Disorders: A Practitioner’s Guide*. London: Routledge, 2021. 300 p.
36. Young J. E., Klosko J. S., & Weishaar M. E. *Schema Therapy: A Practitioner’s Guide*. New York: Guilford Press, 2003. 412 p.