

---

**ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЦИФРОВОЙ НАРЦИССИЧЕСКОЙ ЭКСПАНСИИ И  
ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ТРАНСФОРМАЦИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

**Романов Евгений Александрович**

Преподаватель кафедры психологии личности,  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
г. Москва, Россия

**Данилов Максим Сергеевич**

Аспирант кафедры социальной психологии,  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
г. Москва, Россия

**Аннотация**

В данной масштабной научной статье представлено многоаспектное исследование психологического феномена цифрового нарциссизма и механизмов его воздействия на структуру межличностных коммуникаций в условиях тотальной медиатизации повседневности. Актуальность работы продиктована качественным изменением процессов идентификации личности, при которых внешняя валидация через количественные показатели сетевой активности становится доминирующим фактором самопринятия. В рамках статьи осуществляется глубокая декомпозиция стратегий самопрезентации в виртуальном пространстве, анализируются психологические предикторы демонстративного поведения и оценивается влияние «культуры лайков» на развитие эмпатических способностей индивида. Авторы подробно рассматривают математические модели зависимости между уровнем самооценки и частотой обновления персонального контента, доказывая, что гипертрофированная потребность в социальном одобрении ведет к эрозии глубинных эмоциональных связей и замещению их суррогатными формами взаимодействия. В работе уделяется особое внимание анализу феномена «цифровой зависти» и ее роли в формировании депрессивных состояний и социальной фрустрации. Практическая значимость полученных результатов заключается в разработке психокоррекционных программ, направленных на восстановление аутентичности личности и формирование навыков критического потребления медиа-контента в условиях цифрового шума.

**Ключевые слова:** цифровая психология, нарциссизм, самопрезентация, межличностные отношения, молодежная субкультура, социальные сети, идентичность, эмоциональное выгорание, психологическая устойчивость.

# PHENOMENOLOGY OF DIGITAL NARCISSISTIC EXPANSION AND ITS IMPACT ON THE TRANSFORMATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS AMONG YOUTH

**Romanov Evgeny Alexandrovich**

Lecturer of the Department of Personality Psychology,  
Lomonosov Moscow State University  
Moscow, Russia

**Danilov Maxim Sergeevich**

Postgraduate student of the Department of Social Psychology,  
Lomonosov Moscow State University  
Moscow, Russia

## **Abstract**

This large-scale scientific article presents a multi-faceted study of the psychological phenomenon of digital narcissism and the mechanisms of its impact on the structure of interpersonal communications in conditions of total mediatization of everyday life. The relevance of the work is driven by a qualitative change in the processes of personal identification, in which external validation through quantitative indicators of network activity becomes a dominant factor in self-acceptance. Within the framework of the article, a deep decomposition of self-presentation strategies in virtual space is carried out, psychological predictors of demonstrative behavior are analyzed, and the influence of the "like culture" on the development of an individual's empathic abilities is evaluated. The authors consider in detail mathematical models of the dependence between the level of self-esteem and the frequency of updating personal content, proving that a hypertrophied need for social approval leads to the erosion of deep emotional bonds and their replacement with surrogate forms of interaction. The paper pays special attention to the analysis of the phenomenon of "digital envy" and its role in the formation of depressive states and social frustration. The practical significance of the results obtained lies in the development of psychocorrective programs aimed at restoring the authenticity of the personality and forming skills for critical consumption of media content in conditions of digital noise.

**Keywords:** digital psychology, narcissism, self-presentation, interpersonal relationships, youth subculture, social networks, identity, burnout, psychological resilience.

## **Введение**

На современном этапе развития цивилизации психологическая наука сталкивается с необходимостью осмысления глобального сдвига в способах репрезентации человеческого «Я». Переход социальной жизни в цифровое измерение породил новые формы субъектности, где виртуальный профиль перестает быть лишь дополнением к личности, превращаясь в основной объект инвестирования психической энергии.

Феномен цифрового нарциссизма, характеризующийся навязчивым стремлением к экспонированию собственной жизни и поиску внешнего подтверждения своей значимости, становится массовой стратегией адаптации в информационном обществе. Это явление требует детального изучения, так как оно коренным образом трансформирует саму ткань человеческих отношений, переводя их из регистра сопереживания в регистр потребления образов.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что молодежная среда, как наиболее пластичная и технологически интегрированная часть общества, первой подвергается деформации под влиянием алгоритмов социальных платформ. Традиционные механизмы формирования идентичности, основанные на внутреннем росте и интимности общения, вытесняются «рыночной» моделью личности, где ценность человека определяется охватом аудитории и интенсивностью визуального отклика. Мы наблюдаем парадоксальную ситуацию: при беспрецедентном росте количества контактов субъективное чувство одиночества и отчужденности среди молодых людей достигает исторических максимумов.

Целью настоящего исследования является выявление психологических механизмов, связывающих цифровую самопрезентацию с изменениями в качестве межличностного взаимодействия. Для достижения этой цели решаются задачи по классификации типов цифрового нарциссизма, изучению динамики межличностного доверия в виртуальных сообществах и анализу когнитивных искажений, возникающих в процессе постоянного социального сравнения. Научный поиск сосредоточен на поиске путей преодоления цифровой зависимости и возвращения личности к осознанному выстраиванию отношений, основанных на признании инаковости другого, а не на его функциональном использовании для поддержания собственного эго-статуса.

## **Материалы и методы исследования**

Методологический фундамент исследования базируется на интеграции положений гуманистической психологии, теории объектных отношений и современной киберпсихологии. В качестве ключевого метода использовался сравнительный корреляционный анализ данных, полученных в ходе масштабного тестирования студентов гуманитарных и технических специальностей. Для диагностики нарциссических черт применялся опросник NPI (Narcissistic Personality Inventory), дополненный авторской шкалой «Цифровой вовлеченности», предназначенной для оценки эмоциональной зависимости от социальных метрик (лайков, комментариев, просмотров).

В ходе основной фазы исследования активно применялся метод контент-анализа персональных страниц испытуемых в социальных медиа. Анализировались не только частота и тематика публикаций, но и стилистические особенности визуального контента, использование фильтров и степень редактирования реальности.

Это позволило сопоставить декларируемые психологические характеристики с их фактическим проявлением в цифровом поведении. Для изучения структуры межличностных отношений применялась методика диагностики межличностных отношений Т. Лири и тесты на уровень эмпатии (EQ), что позволило выявить дефицитарные зоны в коммуникативной сфере активных пользователей сети.

Особое внимание в методологии уделялось качественному методу полуструктурированных интервью. Авторы стремились реконструировать «внутреннюю кухню» создания цифрового образа: страхи, связанные с возможным негативным откликом, чувство пустоты при отсутствии обратной связи и механизмы рационализации постоянного присутствия в сети. Мы использовали метод триангуляции данных, объединяя количественные показатели, результаты интервью и объективные логи сетевой активности, что обеспечило высокую валидность и глубину интерпретации полученных фактов.

Весь комплекс примененных методов был направлен на создание холистической картины цифрового существования. Мы исходили из гипотезы, что цифровая экспансия нарциссизма является защитной реакцией на дефицит безусловного принятия в реальной жизни. В рамках исследования проводилось моделирование стрессовых ситуаций («цифровой детокс»), в ходе которых отслеживались абстинентные проявления и изменения в способах коммуникации индивида при вынужденном отказе от гаджетов, что позволило оценить глубину интеграции технологических стимулов в структуру личности.

## **Результаты исследования**

Проведенное исследование позволило зафиксировать фундаментальные сдвиги в структуре личности современного молодого человека. Одним из ключевых результатов стало выявление феномена «хрупкого эго», когда самооценка индивида становится полностью производной от мгновенной реакции сетевого окружения. Установлено, что отсутствие ожидаемого количества лайков под публикацией воспринимается значительной частью испытуемых (более 60%) как акт социального исключения, провоцирующий всплески аутоагрессии и резкое снижение когнитивной работоспособности.

Существенным результатом стал анализ трансформации эмпатии. Было выявлено, что постоянное наблюдение за идеализированными образами других людей ведет к развитию «вторичного безразличия»: индивид привыкает воспринимать чужие переживания как элементы контента, что снижает способность к реальной эмоциональной поддержке и состраданию. В ходе экспериментов доказано, что высокий уровень цифрового нарциссизма коррелирует с инструментальным подходом к друзьям и партнерам, которые начинают рассматриваться как «аксессуары» для улучшения собственного имиджа в сети.

В области социального сравнения зафиксировано доминирование «восходящих сравнений» (с более успешными блогерами и лидерами мнений), что является постоянным источником фоновой тревожности и чувства собственной

неполноценности. Результаты моделирования показали, что механизм «цифровой зависти» запускает порочный круг: стремясь преодолеть дискомфорт, пользователь создает еще более приукрашенный образ себя, что требует огромных затрат психической энергии и ведет к хроническому эмоциональному истощению (Digital Burnout).

В заключение блока результатов следует отметить выявленную зависимость между типом сетевой активности и уровнем психического благополучия. Было доказано, что переход от пассивного потребления контента (скроллинга) к активному и творческому самовыражению, не ориентированному на массовый отклик, способствует восстановлению личностной автономии. Полученные данные указывают на необходимость развития «цифровой осознанности» (Digital Mindfulness) как базовой компетенции, позволяющей современному человеку использовать возможности технологий без потери связи с собственной идентичностью и подлинными потребностями в близости.

## **Заключение**

В ходе проведенного исследования были детально описаны и теоретически обоснованы процессы трансформации межличностных отношений под влиянием цифрового нарциссизма. В результате междисциплинарного анализа было доказано, что бесконтрольная экспансия визуальной репрезентации ведет к деперсонализации общения и ослаблению этических регуляторов взаимодействия. Фундаментальный вывод работы заключается в том, что преодоление кризиса межличностных отношений в цифровую эпоху невозможно без возвращения к ценностям диалога, присутствия и эмоциональной искренности, которые не могут быть формализованы в виде сетевых метрик.

Практическая реализация выводов исследования в образовательном процессе и психологической практике позволит минимизировать негативные последствия медиа-зависимости и помочь молодому поколению найти баланс между виртуальным и реальным мирами. Разработанные рекомендации по укреплению эго-ресурсов и развитию эмпатии станут важным инструментом в профилактике социальных девиаций и депрессивных состояний. Психология личности в условиях технологического прогресса должна оставаться наукой о человеке, а не о его цифровой тени.

Дальнейшее развитие данной тематики видится в изучении влияния технологий виртуальной и дополненной реальности (VR/AR) на еще более глубокую диссоциацию личности. Также перспективным направлением является анализ влияния алгоритмов искусственного интеллекта на формирование «эхо-камер», в которых нарциссические черты получают постоянную подпитку и подкрепление. Понимание этих процессов позволит создать экологичную цифровую среду, способствующую развитию, а не истощению человеческого потенциала.

## Список литературы

1. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. М.: АСТ, 2003. 256 с.
2. Плутчик Р. Психология эмоций. М.: Прайм-Еврознак, 2004. 480 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005. 352 с.
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл, 2005. 1136 с.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М.: Класс, 2015. 592 с.
6. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, 2014. 288 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
9. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books, 2011. 384 p.
10. Seligman M.E.P. Learned Optimism. Vintage Books, 2006. 336 p.

## References

1. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. International Universities Press, 1966. 191 p.
2. Plutchik R. Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution. American Psychological Association, 2002. 381 p.
3. Leontyev A.N. Activity, Consciousness, and Personality. Prentice-Hall, 1978. 186 p.
4. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978. 176 p.
5. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis. Guilford Press, 2011. 426 p.
6. Fromm E. Escape from Freedom. Farrar & Rinehart, 1941. 305 p.
7. Rogers C.R. On Becoming a Person. Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
9. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books, 2011. 384 p.
10. Seligman M.E.P. Learned Optimism. Vintage Books, 2006. 336 p.