

УДК 159.9

ЦИФРОВОЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ФАКТОР, ФОРМИРУЮЩИЙ КАРТИНУ МИРА ОНЛАЙН-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Н. Х. Асадбекова, Л. А. Мурашова

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

DIGITAL PERFECTIONISM AS A FACTOR SHAPING THE WORLDVIEW OF ONLINE USERS

N. H. ASADBEKOVA, L. A. MURASHOVA

Tver State Medical University, Tver, Russian Federation

Аннотация: в статье анализируется феномен цифрового перфекционизма в среде онлайн-пользователей. В исследовании рассматриваются теоретические аспекты перфекционистской самопрезентации, включая механизмы самообъективации и социального сравнения. Также приведены результаты эмпирического исследования уровня перфекционизма у пользователей в возрасте от 18 до 22 лет. Предлагается рассматривать цифровой перфекционизм не как черту личности, а как адаптивную стратегию поведения, которую социальные сети навязывают каждому пользователю вне зависимости от его исходных психологических особенностей.

Annotatoin: this article analyzes the phenomenon of digital perfectionism among online users. The study examines the theoretical aspects of perfectionist self-presentation, including the mechanisms of self-objectification and social comparison. It also presents the results of an empirical study on the level of perfectionism among users aged 18 to 22. It is proposed to consider digital perfectionism not as a personality trait, but as an adaptive behavioral strategy that social networks impose on every user, regardless of their initial psychological characteristics.

Ключевые слова: цифровой перфекционизм, социальные сети, онлайн-пользователи, социальное сравнение, самообъективация, картина мира.

Key words: digital perfectionism, social media, online users, social comparison, self-objectification, worldview.

Цифровая эпоха оказала революционное влияние на межличностные взаимоотношения людей. По статистике ВЦИОМ нынешняя молодежь проводит приблизительно 9 часов в интернет-пространстве, уделяя особое внимание мессенджерам и социальным сетям [2]. Это часы, во время которого человек формирует свою онлайн-личность, выстраивает свой образ для других. Социальные сети преобразовались в цифровое пространство, в котором любой участник может создавать более предпочтительные образы. На этих платформах мы видим тщательно измененные, идеализированные образы, которые лишены изъянов. Наблюдая и сравнивая себя с данными образами, у человека возникает “восходящее социальное сравнение”, где он смотрит на тех, кто представляется успешнее, симпатичнее и интереснее [1]. Постоянное стремление соответствовать виртуальному совершенству запускает негативное влияние на самооценку и психическое состояние пользователей.

Целью данного исследования является теоретический анализ феномена цифрового перфекционизма в самопрезентации пользователей соцсетей, выявление общего уровня перфекционизма у онлайн-пользователей и обоснование роли цифрового перфекционизма как фактора, формирующего картину мира пользователей интернет-ресурсов.

Объект: онлайн-пользователи в возрасте от 18 до 22 лет.

Предмет: цифровой перфекционизм как фактор, формирующий картину мира онлайн-пользователей.

“Перфекционистская самопрезентация” как понятие ввели канадские психологи Пол Хьюитт и Гордон Флетт. Под этим понятием они подразумевали стремление человека к построению и поддержанию идеального образа в глазах общественности посредством демонстрации успехов, утаивании неудач и избегания разговоров о своих ошибках [5, с. 600-602]. В реальной жизни эти тактики трудно реализовать, так как человеку тяжело контролировать себя в разных ситуациях, а виртуальный мир, наоборот, дает возможности для осуществления этих тактик.

Цифровой перфекционизм можно разделить на 2 группы. Первая - перфекционизм в репрезентации личностных качеств, когда пользователь создает образ успешной личности, которая

достигает всего наилучшим образом. В их блоге частые путешествия, карьерные достижения, интересные и продуктивные встречи, а обычных будней, неудач и выгорания - нет. Вторая форма - перфекционизм в репрезентации внешности. Современные приложения позволяют в свободном доступе изменить на фото все: от черт лица до пропорций фигуры. Человек может воссоздать своего цифрового двойника, чьи внешние данные будут существенно отличаться от реальных.

Важность значения внешности объясняется теорией Барбары Фредриксон и Томми-Энн Робертс. Согласно их концепции, человеческое тело в обществе, а особенно женское, рассматривается как объект, оцениваемый с точки зрения внешней привлекательности [6]. Социальные сети постоянно демонстрируют отредактированные изображения тел. Это порождает взгляд человека на собственное тело глазами стороннего наблюдателя. Формируется самообъективация - когда личная ценность начинает определяться внешней привлекательностью в ущерб собственным ощущениям [3].

Теория социального сравнения Леона Фестингера утверждает, что у человека есть естественная потребность в оценке себя, но из-за отсутствия точных критериев, он начинает сравнивать себя с окружающими [4, с. 118-120]. Возникает то самое восходящее сравнение с теми, кто кажется лучше, что зачастую ведет к неудовлетворенности собой, а социальные сети устроены именно так, чтобы предоставлять зрителю восходящее сравнение [1]. Лонгитюдное исследование канадских ученых с участием 353 подростков подтвердило, что перфекционистская самопрезентация коррелирует с депрессивными симптомами [5, с. 603-604].

Однако в цифровую эпоху каждый пользователь, независимо от того, является он перфекционистом или нет, оказывается в среде, которая сама по себе провоцирует стремление если не к идеальной, то к более улучшенной самопрезентации.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие онлайн-пользователи в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 37 человек.

Исследование было проведено с помощью опросника “Многомерная шкала перфекционизма” П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И. И. Грачева.

Полученные результаты обрабатывались при помощи методов описательной статистики.

Результаты и обсуждение. Исследование уровня перфекционизма у онлайн-пользователей показало следующие результаты (рис. 1). По шкале “Перфекционизм, ориентированный на себя” (ПОС) у 43% респондентов показатели ниже нормы, у 57% в норме. По шкале “Перфекционизм, ориентированный на других” (ПОД) у 22% испытуемых результаты ниже нормы, а у 78% в норме. По шкале “Социально-предписанный перфекционизм” (СПП) у 11% респондентов показатели ниже нормы, у 89% в норме. Интегральная шкала перфекционизма (ИШП) продемонстрировала, что у 35% участников показатели находятся ниже нормы, у 65% - в пределах нормы. Показателей выше нормы ни по одной из шкал не было выявлено.

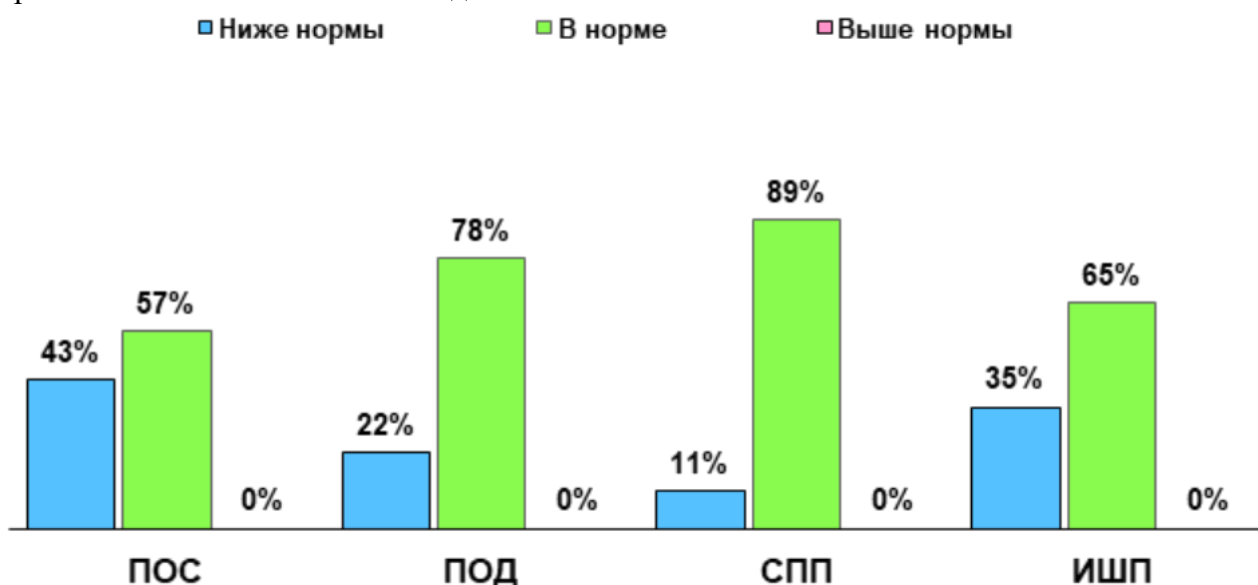


Рисунок 1. Уровень перфекционизма у респондентов

Полученные данные показывают, что у большинства респондентов уровень перфекционизма не превышает границы нормы, а у трети он ниже нормы. Это говорит о том, что выраженный перфекционизм как устойчивая черта личности не характерна для большинства респондентов. Следовательно, массовое стремление к идеальным образам в цифровом пространстве не объясняется личностным перфекционизмом пользователей. Скорее, социальные сети сами по своей составляющей создают те условия, при которых интернет-пользователь вынужден отбирать материал, контент, редактировать внешние данные и приукрашивать события.

Выводы. В результаты проведенного исследования было утверждено, что цифровой перфекционизм - это не столько проявление личностной черты, сколько адаптивная стратегия поведения себя в среде, где значимость человека часто определяется по тому, как он подает себя. Социальное сравнение и самообъективация - это механизмы, которые закрепляют эту стратегию. В конечном итоге погоня за цифровым идеалом становится нормой и обыденной практикой даже для тех, кто не был склонен к перфекционизму.

Литература

1. Воликова, С. В. Зачем мы сравниваем себя с другими / С. В. Воликова. – Текст : электронный // Официальный сайт РУТ (МИИТ). – URL: <https://rut-miit.ru/page/186044> (дата обращения: 03.03.2026).
2. ВЦИОМ. Молодежь в интернете: цифры и тренды / Информационный портал ВЦИОМ. – URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 03.03.2026).
3. Польская, Н. А. Самообъективация, социальные сети и психическое здоровье / Н. А. Польская, Я. Д. Новикова. – Текст : электронный // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 3. – С. 83-92.
4. Festinger, L. A theory of social comparison processes / L. Festinger. – Text : electronic // Human Relations. – 1954. – Vol. 7, no. 2. – P. 117-140.
5. Flett, G. L. Toward Person-Focused Assessment and Understanding the Human Need to Be Perfect: Commentary and Introduction to the Third Special Issue on Perfectionism / G. L. Flett, P. L. Hewitt. – Text : electronic // Journal of Psychoeducational Assessment. – 2024. – Vol. 42, no. 6. – P. 599-611.
6. Fredrickson, B. L. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks / B. L. Fredrickson, T. Roberts. – Text : electronic // Psychology of Women Quarterly. – 1997. – Vol. 21, no. 2. – P. 173-206.