

**П. В. Дубровская, Е. Г. Свентославская**

## **ОСОЗНАНИЕ СТУДЕНТАМИ ПРИЧИН УСПЕХОВ И НЕУДАЧ В ПЕРФЕКЦИОНИСТСКОЙ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Социальные сети формируют перфекционистские стандарты самопрезентации у молодежи, что приводит к искусственному конструированию цифрового образа.

Успешная самопрезентация в социальных сетях обеспечивается социальным одобрением (лайки, комментарии) и стратегическим управлением контентом, что временно повышает самооценку. Перфекционистская самопрезентация несет значительные психологические риски – эмоциональное выгорание, тревожность, внутренний конфликт из-за несоответствия реальной личности.

Анализ психолингвистического аспекта контента самопрезентации личности в сети Интернет включает определение того, какие части речи и какой существенный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека. В нашем исследовании было выявлено преобладание в самоописаниях прилагательных, что говорит о демонстративности и эмоциональности личности.

В исследовании выявлена корреляция между перфекционизмом и негативными психологическими эффектами:

- Самообвинение при личностно-ориентированном перфекционизме: чем выше уровень перфекционизма, ориентированного на себя, тем выше уровень самообвинения обучающегося.

- Зависимость от внешней оценки при социально-ориентированном перфекционизме: чем выше уровень социально предписанного перфекционизма, тем выше уровень зависимости личности от получаемых ею суждений от других людей.

В исследовании выявлена ключевая проблема – большинство студентов связывают неудачи с личными недостатками, а не с нереалистичностью цифровых стандартов.

Решение проблемы требует комплексного подхода: развитие цифровой грамотности, психологическая поддержка и смещение фокуса с идеализации на аутентичность в онлайн-поведении лучше всего могут помочь переориентации личности, склонной к перфекционистской самопрезентации. Основным выводом данного исследования состоит в том, что перфекционизм в социальных сетях – это адаптивный механизм, который без осознанного регулирования самим автором приводит его к психологическим проблемам. Достижение баланса возможно через критическое переосмысление личностью особенностей цифровой самопрезентации.