

## Психологическое благополучие виртуальной личности

Научный руководитель – Лушпаева Ирина Игоревна

*Лискина Ирина Александровна*

*Студент (бакалавр)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

*E-mail: lisckinai@yandex.ru*

Массовый переход коммуникации, образования и досуга в онлайн-формат, усиленный пандемией COVID-19, сделал цифровую среду основной, а не дополнительной реальностью для современных людей. Виртуальное пространство стало неотделимой частью развития, а виртуальная личность - значимой частью Я-концепции. В современном обществе доминирует тревожный взгляд на влияние интернета не только на взрослых людей, но и в особенности на детей и подростков, негативное отношение к их нахождению в Интернете, фокус на его рисках, а не возможностях. Такой подход игнорирует потенциал цифровой среды для самореализации, личностного роста, поиска социальной поддержки. Поэтому существует необходимость в научных данных, позволяющих определить влияние виртуального мира на благополучие человека, выявить условия, при которых виртуальная личность становится психологическим ресурсом, а не угрозой, и создать стратегии поддержки.

Заметим, что данная тема находится на стыке нескольких областей науки и поэтому разработана неравномерно. Можно выделить в целом теорию личности, психологического благополучия, а также психологию Интернета и виртуальной идентичности. Касательно именно психологического благополучия, связанного с виртуальной личностью, существует довольно ограниченное количество исследований, затрагивающих в основном влияние цифровизации на индивида или особенности цифровой социализации. Значительная часть исследований сфокусирована именно на негативном влиянии виртуального пространства, а не на позитивных аспектах. Множество работ изучает частные связи или отдельные аспекты, намного меньше внимания уделено комплексному исследованию связи всех компонентов благополучия с различными параметрами виртуальной личности. Отдельно отметим, что исследуются в большинстве своем взрослые возраста, а детский и подростковый возраст в данном контексте практически не рассматриваются, несмотря на свою актуальность; также практически не существует методик, направленных на изучение виртуализации личности, разработанных или модифицированных для подростков.

Основу феномена психологического благополучия заложил Н. Брэдберн, определив его как баланс между позитивным и негативным комплексом эмоций, накапливаемых в течение жизни. Э. Динер позже добавил к данной структуре «удовлетворенность жизнью». К. Рифф, считая ощущение субъективного благополучия слишком изменчивым и недостаточно отражающим общую картину благополучия, определила это понятие как наличие специфических, устойчивых психологических черт, позволяющих человеку функционировать более успешно, чем без них. В ее модели психологического благополучия выделяется 6 составляющих: «позитивные отношения с другими», «автономия», «управление средой», «целенаправленность жизни», «личностный рост» и «самопринятие» [Орлова, 2015]. Как нам кажется, модель Рифф наиболее полно раскрывает аспекты психологического благополучия.

Что касается феномена виртуальной личности, это понятие довольно разнообразно. У различных авторов можно встретить как различные вариации самого понятия («вирту-

альная идентичность», «сетевая идентичность», «кибер-идентичность», «цифровая идентичность» и др.), так и различные его значения. При этом некоторые авторы выбирают и используют только один из терминов, некоторые же пытаются разграничить эти значения. Например, Войкунский, Евдокименко и Федунина, говоря о понятиях «виртуальной» и «сетевой» идентичности, отмечают, что виртуальная идентичность – понятие, связанное с созданием и преобразованием графических миров (например, в видео-играх), а сетевая идентичность – более широкое интернет-явление, отличающееся легкостью и скоростью смены ролей, множественностью «Я» [Войкунский, Евдокименко, Федунина, 2013]. Солдатова и Погорелов определяют «виртуальную идентичность» как подсистему эго-идентичности, формирующуюся в интернет-среде; она менее аутентична, чем реальная идентичность, так как часто связана с психологическими масками и трансформируется в зависимости от силы их проявления, а также состоит обычно из уже готового контента, существующего в сети – за счет этого она более гибка; при этом виртуальная идентичность создается осознанно, а не вырабатывается сама по себе в процессе формирования психики и социализации [Солдатова, 2018]. Мы согласны с определением Солдатовой – виртуальная личность действительно стала полноценной частью человеческой идентичности.

О специфических механизмах социальных сетей говорят Кочетова и Климакова: активность личности в социальных сетях, публичная обратная связь, стирание границ социальных контекстов (контекстуальный коллапс) и визуальная саморепрезентация. Именно эти механизмы, по мнению исследовательниц, играют ключевую роль в формировании идентичности современных молодых людей [Кочетова, Климакова, 2025].

Солдатова и Чигарькова говорят о том, что цифровое благополучие вообще должно считаться неотъемлемой частью общего психологического благополучия. Однако они же утверждают, что осмысление последствий цифровизации (как негативных, так и позитивных) сильно отстает от изменений, влияющих на каждую сферу жизни человека [Чигарькова, Солдатова, 2026]. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что цифровизация сейчас оказывает огромное влияние на личность – именно по этой причине ее изучение сейчас особенно актуально.

### Источники и литература

- 1) Абдукаримова Э. А. Психологические особенности влияния социальных потребностей реальной личности интернет пользователя на ее виртуальный образ // Форум молодых ученых. – 2018. – № 5-1 (21). – С. 64–68. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35263156> (дата обращения: 20.02.2026).
- 2) Войкунский А. Е. Психология и Интернет. – Москва : Акрополь, 2010. – 439 с.
- 3) Войкунский А. Е., Евдокименко А. С., Федунина Н. Ю. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 2. – С. 98–121.
- 4) Волкова Е. Н. Феномены социализации современных подростков: Pro et contra // Социальная психология и общество. – 2025. – Т. 16, № 2. – С. 23–42. – DOI 10.17759/sps.2025160203.
- 5) Волкова Е. Н., Сорокоумова Г. В. Психологические критерии благополучия современных подростков в контексте изучения цифровой социализации // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 2. – С. 12–27. – DOI 10.17759/sps.2024150202.
- 6) Корниенко Д. С., Руднова Н. А., Смирнова Я. К. [и др.]. Цифровые предпочтения старших подростков: проблемы онлайн-активности и роль социальной поддержки // Социальная психология и общество. – 2025. – Т. 16, № 2. – С. 78–95. – DOI 10.17759/sps.2025160206.

- 7) Кочетова Ю. А., Климакова М. В. Подросток в цифровой среде: идентичность и образ себя // Социальные науки и детство. – 2025. – Т. 6, № 3. – С. 85–98. – DOI <http://doi.org/10.17759/ssc.2025060306>
- 8) Лисенкова А. А. Трансформация идентичности в цифровую эпоху // Вопросы философии. – 2020. – № 3. – С. 65–74. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42648809> (дата обращения: 20.02.2026).
- 9) Лучинкина А. И., Расина Э. О. Виртуальная личность как реализация адаптационного потенциала интернет-пользователя // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2024. – Т. 10, № 4 (76). – С. 132–144. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=74868442> (дата обращения: 20.02.2026).
- 10) Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 28–36
- 11) Погорелов Д. Н. Психологическое содержание и диагностика виртуальной идентичности пользователей социальных сетей. – Челябинск : ЧИППКРО, 2022. – 97 с.
- 12) Психология социализации личности в виртуальном пространстве : монография / А. И. Лучинкина, И. С. Лучинкина, Т. В. Юдеева [и др.] ; под общ. ред. А. И. Лучинкиной. – Симферополь : ИП Хотеева Л. В., 2020. – 175 с. – ISBN 978-5-6044683-7-1.
- 13) Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Илюхина С. Н. Я-реальное и Я-виртуальное: идентификационные матрицы подростков и взрослых // Культурно-историческая психология. – 2022. – Т. 18, № 4. – С. 27–37. – DOI 10.17759/chp.2022180403.
- 14) Солдатова Е. Л., Погорелов Д. Н. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы // Образование и наука. – 2018. – Т. 20, № 5. – С. 105–124. – DOI 10.17853/1994-5639-2018-5-105-124.
- 15) Чигарькова С. В., Солдатова Г. У. Формула цифрового благополучия личности // Национальный психологический журнал. – 2026. – Т. 21, № 1. – С. 44–53. – DOI 10.11621/npj.2026.0104.