

УДК 159.9

DOI: 10.18413/2313-8971-2022-8-3-0-12

Расина Э.О. 

## Виртуальный образ Я как комплексная стратегия совладающего поведения интернет-пользователя

Крымский инженерно-педагогический университет им. Февзи Якубова,  
переулок Учебный, д. 8, г. Симферополь, 295015, Россия  
rasina.evelina@mail.ru

*Статья поступила 30 апреля 2022; принята 10 сентября 2022;  
опубликована 30 сентября 2022*

**Аннотация.** *Введение.* Виртуальный образ Я выступает в качестве не только значимого элемента межличностного взаимодействия, но и играет важнейшую роль в самоопределении и самокатегоризации пользователя в окружающей его среде. Виртуальный образ Я выполняет важнейшую функцию фильтра и ретранслятора внешних воздействий, в том числе и негативных, стрессовых. *Цель статьи* – выявление взаимосвязи выбора копинг-стратегий интернет-пользователей и компонентов их виртуальных образов. *Методология и методы:* Копинг-тест Лазаруса-Фолкман и авторская методика «Содержательные и структурные компоненты виртуального образа Я интернет-пользователя». Статистический анализ был осуществлен с использованием программного обеспечения SPSS 26.0, ранговый параметрический критерий корреляции Пирсона. В исследовании приняли участие 80 ( $n = 80$ ) студентов Крымского инженерно-педагогического университета (КИПУ) имени Февзи Якубова (возраст от 17 до 26 лет, 71% женщины, 29% мужчины,  $M = 21,06$ ;  $SD = 2,54$ ) *Результаты:* Избираемые пользователем копинг-стратегии находят свое отражение в содержательных и структурных компонентах виртуального образа Я. Конфронтационная стратегия совладания имеет значимую связь с поведенческим ( $r_{\text{ЭМП}} = ,249$ ) и коммуникативным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,240$ ), рефлексивным ( $r_{\text{ЭМП}} = - ,353$ ) компонентами виртуального образа Я; самоконтроль – с визуальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,332$ ), поведенческим ( $r_{\text{ЭМП}} = ,573$ ), аудиальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,345$ ) и рефлексивным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,491$ ); поиск социальной поддержки – с визуальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,336$ ), поведенческим ( $r_{\text{ЭМП}} = ,663$ ), рейтинговым ( $r_{\text{ЭМП}} = ,250$ ), аудиальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,331$ ) и рефлексивным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,288$ ); принятие ответственности – с поведенческим ( $r_{\text{ЭМП}} = ,444$ ), коммуникативным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,385$ ), аудиальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,378$ ) и рефлексивным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,281$ ); стратегия бегства-избегание – с коммуникативным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,482$ ), рейтинговым ( $r_{\text{ЭМП}} = ,241$ ) и аудиальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,433$ ); планирование решения проблемы – с поведенческим ( $r_{\text{ЭМП}} = ,294$ ); положительная переоценка – с визуальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,273$ ), поведенческим ( $r_{\text{ЭМП}} = ,250$ ), аудиальным ( $r_{\text{ЭМП}} = ,274$ ) компонентами. *Заключение:* Пользователь конструирует самопрезентацию в виртуальном пространстве исходя из предпочитаемых им стратегий поведения в трудных ситуациях, тем самым выстраивая долгосрочную защиту от угроз реального и виртуального пространства.

**Ключевые слова:** виртуальный образ Я; копинг-стратегия; совладающее поведение; виртуальное пространство; самопрезентация; социальные сети

**Информация для цитирования:** Расина Э.О. Виртуальный образ Я как комплексная стратегия совладающего поведения интернет-пользователя // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2022. Т.8. №3. С. 128-145. DOI: 10.18413/2313-8971-2022-8-3-0-12.

E.O. Rasina 

### Virtual self-image as a coping behavior complex strategy of an Internet user

Fevzi Yakubov Crimean Engineering-Pedagogical University  
8 Uchebny Lane, 295015, Simferopol, Russia  
rasina.evelina@mail.ru

*Received on April 30, 2022; accepted on September 10, 2022;  
published on September 30, 2022*

**Abstract.** The virtual self-image acts not only as a significant element of interpersonal interaction. It also plays a crucial role in the self-determination and self-categorization of the user in his environment. The virtual self-image performs the most important function of a filter and repeater of external influences, including negative ones. *The purpose of the article* is to identify the relationship between the choice of coping strategies of Internet users and the components of their virtual images. *Methodology and methods:* the Lazarus-Folkman Coping test and the author's method "Content and structural components of the virtual image of the Internet user's self-image". Statistical analysis of the data obtained during the study was carried out using the SPSS 26.0 software and the Pearson correlation coefficient. The study involved 80 ( $n = 80$ ) students of Yakubov Crimean Engineering-Pedagogical University (age from 17 to 26 years, 71% women, 29% men,  $M = 21.06$ ;  $SD = 2.54$ ) *Results:* the coping strategies chosen by the user are reflected in the content and structural components of the virtual self-image. The prevailing coping strategies of the user are reflected in the content and structural components of the virtual self-image. The confrontational coping strategy has a significant connection with the behavioral ( $r_{emp} = .249$ ) and communicative ( $r_{emp} = .240$ ), reflexive ( $r_{emp} = -.353$ ) components of the virtual self-image; self-control – with visual ( $r_{emp} = .332$ ), behavioral ( $r_{emp} = .573$ ), auditory ( $r_{emp} = .345$ ), and reflexive ( $r_{emp} = .491$ ); social search – with visual ( $r_{emp} = .336$ ), behavioral ( $r_{emp} = .663$ ), rating ( $r_{emp} = .250$ ), auditory ( $r_{emp} = .331$ ) and reflexive ( $r_{emp} = .288$ ); acceptance of responsibility – with behavioral ( $r_{emp} = .444$ ), communicative ( $r_{emp} = .385$ ), auditory ( $r_{emp} = .378$ ) and reflexive ( $r_{emp} = .281$ ); flight-avoidance strategy – with communicative ( $r_{emp} = .482$ ), rating ( $r_{emp} = .241$ ) and auditory ( $r_{emp} = .433$ ); problem solving planning – with behavioral ( $r_{emp} = .294$ ); positive overestimation – with visual ( $r_{emp} = .273$ ), behavioral ( $r_{emp} = .250$ ), auditory ( $r_{emp} = .274$ ). *Conclusion:* The user constructs their self-presentation in the virtual space based on his preferred strategies of behavior in difficult situations, thereby building long-term protection against threats in real and virtual space.

**Keywords:** virtual self-image; coping strategy; coping behavior; virtual space; self-presentation; social networks

**Information for citation:** E.O. Rasina (2022), “Virtual self-image as a coping behavior complex strategy of an Internet user”, Research Result. Pedagogy and Psychology of Education, 8 (3), 128-145, DOI: 10.18413/2313-8971-2022-8-3-0-12.

**Введение (Introduction).** Современное общество представляет собой переходный этап социального развития, при котором индустриальная система постепенно трансформируется в постиндустриальную (информационную). Переходность современного общества проявляется, прежде всего, в вариативности, нестабильности основных процессов функционирования социальной системы, в динамичности процессов трансформации ее основных механизмов, элементы предыдущей системы видоизменяются, при этом отдельные системные закономерности общества предыдущего этапа продолжают действовать (Федотова, 2013). В центре основных изменений, которые происходят в социуме, находится виртуальное пространство, созданное техническими средствами, цифровое пространство сети Интернет (в данном исследовании в качестве основного объекта для научного изыскания выступает данная модальность виртуального пространства). Виртуальное пространство представляет собой не только продукт общественного развития, но и в силу своих специфических характеристик, является двигателем трансформационных изменений. Все вышеперечисленное создает уникальные условия для развития личности и ее репрезентаций в социуме (образ Я). Виртуальный образ Я занимает ведущее место в процессах самосознания, идентификации, самопрезентации и самокатегоризации. Виртуальный образ Я вбирает в себя личностные характеристики пользователя, ее систему ценностей и смыслов, взглядов и способов контакта с другими пользователями и с окружающим миром в целом.

Виртуальное пространство является источником уникального опыта, с которым ранее пользователи не сталкивались. Новые условия требуют преобразования механизмов категоризации, интерпретации и оценки индивидуального опыта пользователя, тем самым вызывая изменения и в процессах анализа ситуативного влияния и реагирования

на различные воздействия, формирования определенной модели поведения в ответ на воздействующие стимулы. Совладающее поведение также претерпевает изменения. Роль виртуального пространства и его уникальных условий на представления личности о собственном Я, своем образе и месте в объектном мире, идентификацию и самокатегоризацию, на оценку индивидуального опыта и внешних воздействий (в том числе негативных) обозначили в своих исследованиях как отечественные, так и зарубежные ученые (Мамедов, Коркия, 2017; Лучинкина, 2018; Пикулёва, 2014; Исаева, 2021; Емелин, 2016; Правдюк, 2002; Turkle, 2011). Кроме того, в современных исследованиях выстраивается направление научных изысканий, связанное с изучением виртуальной личности, виртуальной социализации, виртуальной самопрезентации как важнейших проявлений цифровизации современной жизни общества (Egorova, 2020; Hollenbaugh, 2021; Georgieva, 2017; Байэр, 2022; Tombul, Sarı, 2021; Barbovschi, Balea, Velicu, 2018; Saker, Frith, 2022). Тема совладающего поведения в реалиях современного виртуализированного социума также получила свое развитие в исследованиях. Ученые рассматривают особенности проявления копинг-стратегий в виртуальном пространстве, анализируют его ресурсный потенциал, влияние на восприятие трудных ситуаций и на сами стратегии совладающего поведения (Белинская, Агадуллина, 2020; Ingen, Utz, Тоероел, 2016; Modecki, Duvenage, Uink, Barber, Donovan, 2021; Naslund, Bondre, Torous, 2020; Баранов, Рожина, 2016).

Вместе с тем, несмотря на значительное количество научных публикаций, вопрос о связи виртуального образа Я и стратегий совладающего поведения ранее не рассматривался. Принимая во внимание тот факт, что виртуальный образ Я выступает в качестве медиатора в процессе взаимодействия

носителя с другими пользователями и виртуальной средой в целом, возникает необходимость в рассмотрении и анализе отдельных композиционных компонентов образа в связи с поведенческими моделями и стратегиями реагирования на стресс и дискомфорт.

**Целью статьи** является выявление взаимосвязи выбора копинг-стратегий интернет-пользователей и компонентов их виртуальных образов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- проанализировать теоретические основы концептов «копинг-стратегия», «виртуальный образ Я» в отечественной и зарубежной науке;

- дать характеристику основным компонентам виртуального образа Я, как конструкции, сформированной интернет-пользователем;

- проанализировать влияние виртуального пространства на процессы совладания интернет-пользователя с различными ситуативными воздействиями, вызывающими стресс;

- выявить, как преобладающие стратегии совладания проявляют себя в виртуальном образе пользователя.

**Гипотеза исследования** – виртуальный образ Я выступает в качестве долгосрочной комплексной стратегии совладающего поведения интернет-пользователя. Следует ожидать, что преобладающие копинг-стратегии пользователя найдут свое отражение в содержательных и структурных компонентах виртуального образа Я.

**Теоретическая основа (The theoretical basis).** Виртуальное пространство с каждым годом охватывает все большее количество сфер человеческого существования. В 2020 году во всем мире насчитывалось 3,8 миллиарда пользователей социальных сетей. Между тем, расширяется количество пользователей, которые используют виртуальное

пространство не ситуативно, по необходимости, а выбирают его в качестве пространства для существования и развития (Naslund, Bondre, Torous, 2020). При проведении статистических срезов был обнаружен значительный рост количества пользователей социальных сетей. Речь идет о пользователях, которые выбирают социальные сети в качестве основной площадки для деятельности. В 2010 году процент пользователей социальных сетей среди опрошенных составил 52%, в 2012 году – 82 %<sup>1</sup>. Данные показатели свидетельствуют о необходимости пересмотра многих основополагающих характеристик личности и ее поведения через призму реализации их в виртуальном пространстве.

Следует отметить, что каждая современная виртуальная платформа предусматривает авторизацию пользователей, создание их профилей и аккаунтов, что требует продумывания и осмысления информации, которая будет представлена и доступна другим пользователям в качестве презентации Я обладателя аккаунта. Репрезентация собственного Я в виртуальном пространстве строится на основе виртуального образа, представляющего собой символическое отражение личности интернет-пользователя. Виртуальный образ Я является намеренной, осознаваемой или частично осознаваемой виртуальной конструкцией, отражающей личностные характеристики носителя и создающей определенное впечатление у других виртуальных пользователей. Современные информационные технологии в значительной мере расширили спектр сигналов-стимулов, которые формируют семантическую информацию образа. При этом виртуальный образ Я выступает не только в качестве инструмента самопрезентации, но и имеет важное значение для самокатегоризации личности, выстраивания категориальной структуры мира, актуализации и фиксирования идентичности, интерпретации индивидуального опыта и ситуативного воз-

<sup>1</sup> ВЦИОМ. Расширенная подборка данных к тематическому выпуску «Цифровизация и искусственный интеллект». №3. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=1462> (дата обращения: 23.04.2022).

wciom.ru/index.php?id=236&uid=1462 (дата обращения: 23.04.2022).

действия (Белинская, Жичкина, 2014). Интернет-пользователь имеет практически неограниченные возможности в конструировании собственного образа в виртуальном пространстве. В качестве основных ограничений может выступать уровень творческих способностей, культурного развития индивида и технические условия платформы, на которой виртуальный образ базируется (Egogova, 2020; Hollenbaugh, 2021).

Виртуальное пространство обладает рядом свойств, которые оказывают значительное влияние на формирование образа Я, актуализацию собственной идентичности. Среди таких свойств: анонимность (Мамедов, Коркия, 2017) (Лучинкина, 2018; Пикулёва, 2014), бестелесность (Исаева, 2021), знаковый характер существования, трансцендентность (выход за пределы собственных границ), симулятивный характер взаимодействия (Емелин, 2016), обратимость, нелинейность времени (Правдюк, 2002; Лучинкина, 2018), отсутствие границ пространства (внешних и внутренних), иллюзия контроля, иллюзия заботы, иллюзия отсутствия одиночества (Turkle, 2011), многомерность, вариативность, изменчивость, поверхностность контактов, отсутствие возможности полноценных аффективных проявлений и невербальных компонентов взаимодействия (Лучинкина, 2018; Пикулёва, 2014).

Особенности виртуального пространства в значительной мере влияют на представления пользователей о собственном Я, о принадлежности и идентификации себя с другими людьми и группами. Существенные изменения происходят в процессах самосознания. Виртуальное пространство дает широкие возможности для самоизобретения, расширяет возможности экспериментирования с ролевыми позициями и статусами. Пользователь имеет возможность создавать копии самого себя в виде разных образов или корректировать свой образ, трансформируя его в соответствии с ситуацией или необходимостью (удовлетворение потребностей) (Белинская, 2014). Вместе с тем, пользователи стремятся создать положительное впе-

чатление о себе, наполняя свои профили позитивным контентом, идеализированным и «мейнстримным» (популярным, общепринятым) (Georgieva, 2017). При этом виртуальная идентичность, воплощенная в образе пользователя, не представляет собой копию реальной идентичности. Виртуальный образ Я – творческая переработка, самостоятельно переосмысленная и специфически представленная в виртуальном пространстве (Бауэр, 2022).

Анонимность формирует ощущение сниженного социального риска в виртуальном пространстве. Симулятивный характер взаимодействия, в свою очередь, создает представление о безнаказанности и свободе в любых формах деятельности в Интернете, что, с одной стороны, дает обширные возможности в конструировании собственного образа, а с другой, – создает ощущение угрозы со стороны других пользователей, которая формирует устойчивую потребность в еще большей анонимности и безличности (Мамедов, Коркия, 2017). Границы публичного и частного довольно размыты. Принимая решение о публикации той или иной информации, пользователь лишается возможности вернуть ее или полностью стереть из сети. Частная сфера замкнута в четких границах, публичная сфера теряет свои границы, что также «толкает» пользователя в направлении искусственного моделирования своего образа Я в Интернете (Tombul, Sari, 2021). В конструировании виртуального образа пользователи во многом ориентированы на социальный отклик аудитории. Транслируя тот или иной контент, они следят за реакциями других пользователей и охотнее отвечают на положительные комментарии, чем на критику. Негативные реакции вынуждают пользователей часто отказываться от определенного контента (Rahmadya Putra Nugraha S, 2021). Носитель образа выбирает, какими сигналами-символами наполнять самопрезентацию. Пользователи размещают в своих профилях информацию, которая имеет больше шансов получить социальное признание в форме лайков. Например, просоци-

альные или проэкологические посты в профиле будут способствовать большей привлекательности образа (Barbovschi, Balea, Velicu, 2018). Пользователи, к тому же, склонны трансформировать свой виртуальный образ в соответствии с эталоном, в качестве которого могут выступать другие пользователи, более популярные (Nichols, 2016). При наполнении образа информацией пользователи делают выбор в пользу тех сигналов, которые оказались наиболее привлекательными для других пользователей. Они ориентируются на уже сформированное впечатление, на тот или иной образ, количество лайков и положительных комментариев (Wu Y.J., Chang Wei-Hung, Yuan Chih-Hung, 2015).

Также следует отметить, что виртуальный образ неотделим от реальной сущности пользователя. В конструкцию самопрезентации включены ценности, смыслы, взгляды и представления реальной личности. При этом реальный опыт тесно переплетается с виртуальным, который выражается в интерпретации индивидуального опыта существования в сети (Saker, Frith, 2022).

Анализ современных виртуальных платформ позволил выделить в виртуальном образе Я интернет-пользователя шесть основных структурных и содержательных компонентов: визуальный, поведенческий, коммуникативный, рейтинговый, аудиальный, рефлексивный (рис. 1).



Рис. 1 Структурные и содержательные компоненты виртуального образа интернет-пользователя  
Fig. 1 Structural and content components of the Internet user's virtual image

Визуальный компонент виртуального образа Я включает в себя фото и видеоконтент. Пользователи с высоким уровнем сформированности данного компонента предпочитают визуальные платформы текстовым. Большое внимание пользователь уделяет визуальному оформлению, подбирает стиль странички. Композиция образа Я наполнена фотоотчетами и прочим визуальным контентом. Поведенческий компонент образа отражает траектории деятельности пользователя и уровень активности. Он измеряется анализом стратегий поведения пользователя в комментариях под постами и уровнем активности в высказывании и отстаивании своих по-

зиций. Коммуникативный компонент отражает уровень вербального контакта с другими пользователями. Пользователи с высокой степенью развитости данного компонента отдают предпочтения текстовым платформам и мессенджерам. Рейтинговый компонент образа отражает популярность пользователя и проявляет себя в количестве лайков, комментариев, количестве друзей и подписчиков. Также рейтинг образа может определять принадлежность к популярным сообществам и подписку на более известных пользователей. Пользователи с высоким уровнем развития данного компонента сосредоточены на уровне своей популярности

и социального принятия. Аудиальный компонент отражает музыкальные предпочтения пользователя и их активную демонстрацию, наличие записываемых и прослушиваемых подкастов, их тематику, а также предпочтение аудиосообщений текстовым. Пользователи с высоким уровнем сформированности данного компонента предпочитают записывать истории (говорящие головы), «кружочки». Рефлексивный компонент виртуального образа Я отражает степень продуманности образа и поведения пользователя, оценку своих действий и процессов взаимодействия с другими пользователями.

Композиционное сочетание структурных и содержательных компонентов виртуального образа и разная степень их проработанности позволяет создать самопрезентацию пользователя в соответствии с его запросами, мотивами, целями и потребностями.

Специфические особенности виртуального пространства и его уникальные свойства трансформируют также процессы совладания пользователей со стрессовыми ситуациями. Прежде чем рассматривать изменения, связанные с входжением личности в виртуальное пространство, необходимо рассмотреть основные характеристики копинг-стратегий.

Копинг-стратегии представляют собой совокупность адаптивных действий, которые позволяют человеку совладать с психологическим напряжением, дискомфортом и стрессом. Совладающее поведение является актуальным ответом на угрозу, поступающую извне, способом справиться со стрессором, попыткой управлять им. В ходе столкновения с внешним воздействием или внутренними изменениями личности происходит нарушение привычного образа жизни, существующие стратегии поведения не дают возможности совладать с трудностями, и возникает необходимость формирования новой модели реагирования. Копинг-стратегии формируются на базе личностных и средовых ресурсов (Симатова, 2019).

Р. Лазарус выделил основные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка (Lasarus, Folkman, 1984). Конфронтация представляет собой активное противостояние, агрессивный отпор ситуации и характеризуется интенсивностью действий. Самоконтроль заключается в сдерживании эмоций и подавлении негативных переживаний, строгом контроле поведенческих проявлений. Поиск социальной поддержки и единомышленников направлен на поиск утешения и помощи со стороны других людей. Такая поддержка может проявляться в социальных поглаживаниях, одобрении, жалости. Бегство от проблемы представляет собой отрицание или полное игнорирование проблемы, уход от ответственности, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии. Планирование решения проблемы заключается в планомерном продвижении в решении ситуации, вызывающей дискомфорт. Положительная переоценка или стремление увидеть во всём что-то хорошее представляет собой поведение, направленное на поиск положительных моментов в сложившейся ситуации. Принятие ответственности заключается в стремлении принять все свои ошибки, поправить их и получить из этого определённый урок на будущее. Дистанцирование представляет собой стремление решать проблему на расстоянии, отстраниться от нее, снизить субъективную значимость ситуации (Lasarus, Folkman, 1984).

Копинг-стратегии – это гибкий процесс восприятия, анализа и оценки, переоценки и эмоциональной обработки информации, которую человек считает релевантной трудной ситуации. Таким образом, основу совладающего поведения составляет субъективная оценка ситуативного воздействия. При этом копинг-стратегия в современных исследованиях все чаще рассматривается как долгосрочная траектория поведения индивида, а не только ситуативная реакция (Белинская,

2014). В целом задача совладающего поведения состоит в преодолении негативных жизненных обстоятельств, уменьшении их отрицательных последствий, а также в избегании подобных трудностей в будущем (Wills, Shiftman, 1985).

Виртуальное пространство и стремительное расширение его влияния на жизнь людей оказывают значительное воздействие на копинг-стратегии. Исследования Е.П. Белинской и Е.Р. Агадуллиной наметили ряд направлений в рассмотрении данного вопроса. Прежде всего, это рассмотрение виртуального пространства как ресурса для совладающего поведения. Помимо этого, рассматривается изменение восприятия человеком самой трудной ситуации в виртуальном пространстве, трансформация стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями, а также роль виртуального пространства в качестве триггера и источника стрессовых ситуаций (Белинская, Агадуллина, 2020).

Активная виртуализация современного общества оказала значительное влияние на средовые ресурсы копинга. Социальные ресурсы расширяются в связи с увеличением количества пользователей, с которыми можно поделиться той или иной проблемой и получить поддержку. Увеличивается возможность социальной, информационной, эмоциональной и инструментальной поддержки (Белинская, Агадуллина, 2020). Одним из важнейших копинг-ресурсов является общение на форумах и в сообществах. Пользователи неоднократно возвращаются в сообщества за советом и информационной поддержкой (Тихомирова, 2014). Ученые из Нидерландов выяснили, что совладание с трудными жизненными ситуациями в реальном пространстве дополняется копингом в виртуальном пространстве. Результаты исследования показали, что самой распространенной стратегией совладания в виртуальном пространстве является психическое отстранение. Данная стратегия чаще всего реализуется в погружении пользователей в игровую деятельность в сети. Активное преодоление

трудностей и планирование, согласно исследованию, являются второй и третьей наиболее распространенными онлайн-стратегиями преодоления трудностей, они находят свое воплощение на форумах и в тематических сообществах в социальных сетях. Стратегии, направленные на социально-эмоциональное совладание коррелируют с использованием социальных сетей как основного источника копинга (Ingen, Utz, Toerpoel, 2016). Исследование американских ученых, опубликованное в журнале *Clinical Psychological Science*, продемонстрировало, что подростки, которые проводят умеренное время в виртуальном пространстве после стрессового опыта лучше преодолевают трудные ситуации, чем те, кто проводит слишком большое количество часов в Интернете или избегают цифровых технологий совсем (Modecki, Duvenage, Uink, Barber, Donovan, 2021).

Виртуальное пространство также влияет на восприятие трудной ситуации или стрессового воздействия. На процесс восприятия, оценки и анализа стрессовой ситуации влияет длительность воздействия и степень возможного контроля воздействия. Виртуальное пространство снижает уровень адекватности оценки времени протекания влияния стрессоров (Naslund, Bondre, Torous, 2020). При этом создается впечатление контроля над ситуацией. Таким образом, длительность воздействия трудной ситуации недооценивается, а степень контроля переоценивается (Белинская, 2014). Иллюзии, формируемые виртуальным пространством, связанные с представлением о контроле, заботе со стороны аудитории и отсутствии одиночества, также оказывают значительное влияние на степень рациональности анализа ситуации (Turkle, 2011). Кроме того, виртуальное пространство трансформирует стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Исследования Е.П. Белинской показали, что использование виртуального пространства усиливает проблемно-ориентированный копинг, если он является преобладающим в поведении личности. Но может оказать влияние на эффективность решения

проблемы, снизив ее. При этом активное использование виртуального пространства приводит к снижению эмоционального интеллекта, что снижает частоту использования эмоционально-ориентированных стратегий и их эффективность (Белинская, 2014).

Вместе с тем, виртуальное пространство является триггером и источником стрессовых ситуаций. Одним из самых распространенных примеров трудных ситуаций в виртуальном пространстве является прямая или непрякая агрессия, которая получила название кибербуллинг (Белинская, Агадуллина, 2020). Стрессором в таких ситуациях является не только воздействующий субъект, но и вся аудитория сети. Пользователь в ситуации буллинга вынужден выстраивать свое поведение для совладания с воздействиями других пользователей (Баранов, Рожина, 2016). Также источником стресса для пользователей становится ситуация социального сравнения, которая наблюдается в социальных сетях. Пользователь, сравнивая себя с другими, склонен приписывать себе недостаточность, ущербность, испытывать чувство обиды, несправедливости, возмущения или даже депрессии. (Белинская, Агадуллина, 2020). Каждый день пользователи получают информацию о том, что происходит с другими пользователями. Возникает социальное давление и тревога из-за угрозы нарушения границ приватности. Стресс также может формироваться на фоне страха упустить важную информацию, пропустить новую тенденцию (Hampton, Rainie, 2015). Кроме того, неверный выбор стратегии может привести к интернет-зависимости. Согласно недавним исследованиям, уровень зависимости от виртуального пространства напрямую связан с выбором стратегии совладания (Многосмылова, 2020).

Таким образом, влияние виртуального пространства на реагирование на трудную ситуацию и совладание с ней пользователей является весьма значительным. Виртуальное пространство выступает в качестве поддерживающей и компенсирующей среды и вместе с тем является источником и генератором

стрессоров. Уникальные условия виртуального пространства преобразуют копинг-стратегии, видоизменяя ресурсы совладания, и в значительной мере влияют на степень адекватности восприятия конкретной ситуации и исходящей от нее угрозы. Результаты исследований нидерландских ученых показали важность разграничения онлайн- и офлайн-копинга, как процессов, дополняющих друг друга, но, при этом, обладающих рядом отличительных свойств. Э. Инген и С. Литц подчеркивают важность и актуальность изучения совладающего поведения в виртуальном пространстве в связи с его нарастающей значимостью (Ingen, Utz, Toeroel, 2016).

Исходя из всего вышеперечисленного, виртуальный образ Я интернет-пользователей является важнейшим элементом совладающего поведения в виртуальном пространстве. Виртуальный образ выступает медиатором в процессе взаимодействия носителя с другими пользователями и виртуальной средой, в целом. Из этого следует актуальность необходимости рассмотрения и анализа отдельных композиционных компонентов образа в связи с поведенческими моделями и стратегиями реагирования на стресс и дискомфорт, причем, как в реальном, так и в виртуальном пространстве.

**Материалы и методы (Methodology and methods).** В качестве диагностических методик для решения задач данного исследования были применены Копинг-тест Лазаруса-Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) и авторская методика «Содержательные и структурные компоненты виртуального образа Я интернет-пользователя». Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман направлен на выявление копинг-стратегий, преобладающих у человека в сложных жизненных ситуациях. В данном исследовании использовалась адаптация методики Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк. Опросник состоит из восьми шкал: конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, положительная переоценка, бегство, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы. (Крюкова, Куфтяк, 2007).

Методика «Содержательные и структурные компоненты виртуального образа Я интернет-пользователя» позволяет определить степень сформированности основных компонентов виртуального образа Я. Опросник предусматривает исследование по следующим шкалам: визуальный, поведенческий, коммуникативный, рейтинговый, аудиальный, рефлексивный компоненты виртуального образа Я интернет-пользователя. Методика предназначена для изучения связи основных компонентов виртуального образа с индивидуальными особенностями личности, в том числе в направлении интерпретации индивидуального опыта, самоопределения и самоидентификации. Кроме того, каждая из шкал направлена на выявление определенных внутренних связей между компонентами виртуального образа Я. Совокупный анализ шкал опросника позволяет оценить уровень сформированности каждого из выделенных структурных и содержательных компонентов виртуального образа Я.

Опросник состоит из 78 утверждений, которые испытуемому предлагается оценить по Лайкертовской шкале. Градация шкалирования результатов представлена диапазоном от низкого уровня до высокого (низкий уровень – 0-13, средний – 14-26, высокий – 27-39).

В исследовании приняли участие 80 ( $n = 80$ ) студентов университета КИПУ имени Февзи Якубова (возраст от 17 до 26 лет, 71% женщины, 29 % мужчины,  $M = 21,06$ ;  $SD = 2,54$ ) без разделения на группы по конкретному признаку. Статистический анализ полученных в ходе исследования данных был осуществлен с использованием программного обеспечения SPSS 26.0. Для оценки наличия линейной связи между двумя количественными показателями, ее тесноты и статистической значимости был использован ранговый параметрический

критерий корреляции Пирсона, который позволил определить зависимость, выраженную монотонной функцией (т.е. при росте одной переменной увеличивается и вторая, и наоборот). Качественная характеристика тесноты связи коэффициента ранговой корреляции была оценена по шкале Чеддока.

**Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).** Результаты, собранные с помощью методики «Содержательные и структурные компоненты виртуального образа Я интернет-пользователя», продемонстрировали преобладание среднего уровня сформированности выделенных компонентов виртуального образа Я. Подобное распределение свидетельствует об увеличении внимания к конструированию и проработке собственного образа в виртуальном пространстве и подтверждает то, что доля пользователей, которые используют социальные сети и подобные платформы в качестве пространства для существования, в значительной мере увеличилась и укрепилась. Кроме того, полученные данные демонстрируют увеличение количества пользователей с высоким уровнем развития рефлексивного компонента и количества пользователей с низким уровнем рейтингового компонента. Подобные результаты свидетельствуют о росте уровня осмысленности поведения и активности в виртуальном пространстве, а также продуманности контента, который заполняет композицию образа.

Методика на определение преобладающих способов совладания с трудными жизненными ситуациями продемонстрировала также превалирование среднего уровня предпочтения конкретного копинга, что объясняет равномерное распределение совладающих стратегий в выборке. Кроме того, исследование позволило зафиксировать преобладание стратегии планирования решения проблемы и принятия ответственности (рис. 3).



Рис. 2 Содержательные и структурные компоненты виртуального образа Я интернет-пользователя, распределение по уровням сформированности, (%)

Fig. 2 Content and structural components of the Internet user's virtual self-image, distribution by levels of formation, (%)

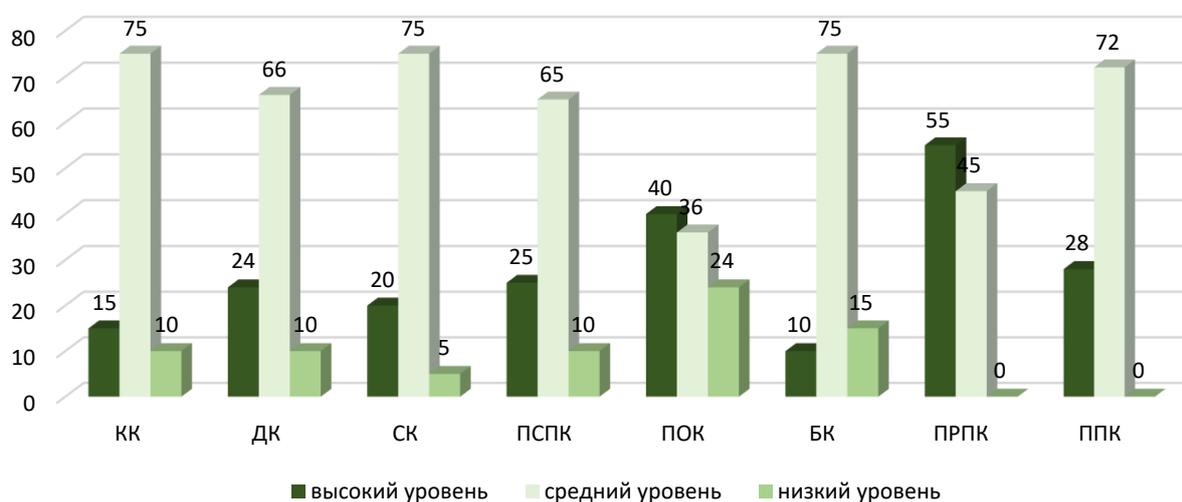


Рис. 3 Распределение преобладания конкретных копинг-стратегий по уровням напряжения, (%)

Fig. 3 Distribution of the prevalence of specific coping strategies by stress levels, (%)

Корреляционный анализ продемонстрировал статистическую значимость связи между конкретными копинг-стратегиями и

отдельными структурными и содержательными компонентами виртуального образа Я (таблица).

Таблица

**Результаты корреляционного анализа копинг-стратегий и компонентов виртуального образа Я интернет-пользователя**  
 (n = 80, k=78, r<sub>крит</sub> = 0,22, для p=0,05, r<sub>крит</sub> = 0,29, для p=0,01)

Table

**Results of correlation analysis of coping strategies and components of the Internet user's virtual self-image**  
 (n = 80, k=78, r<sub>crit</sub> = 0,22, for p=0,05, r<sub>crit</sub> = 0,29, for p=0,01)

Наименование копинг-стратегии	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Наименование компонента виртуального образа								
Визуальный	-0,069	-0,137	,332**	,336**	0,164	-0,034	0,039	,273*
Поведенческий	,249*	0,013	,573**	,663**	,444**	0,133	,294**	,250*
Коммуникативный	,240*	-0,015	0,081	0,115	,385**	,482**	-0,013	0,053
Рейтинговый	0,067	-0,128	0,177	,250*	0,131	,241*	0,012	0,063
Аудиальный	0,013	0,168	,345**	,331**	,578**	,433**	0,133	,274*
Рефлексивный	- ,353**	0,020	,491**	,288**	,281*	0,149	0,052	0,042

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

«-» - обратная связь, «+» - прямая связь.

Конфронтационная стратегия совладания имеет прямую значимую связь с поведенческим ( $r_{крит} < r_{эмп}$ ,  $p < 0,05$ ,  $r_{эмп} = ,249$ ) и коммуникативным ( $r_{крит} < r_{эмп}$ ,  $p < 0,05$ ,  $r_{эмп} = ,240$ ) компонентами виртуального образа Я и обратную связь с рефлексивным компонентом ( $r_{крит} < r_{эмп}$ ,  $p < 0,01$ ,  $r_{эмп} = - ,353$ ). Данная связь объясняется формой реагирования свойственной данной стратегии, которая проявляется в определенных поведенческих реакциях. Для пользователей характерна импульсивность в общении с другими, частые конфликты в беседах и комментариях. Носители виртуальных образов с преобладанием

данного копинга отдают предпочтение активному отстаиванию своей позиции, воспринимают виртуальное пространство как враждебную среду, что проявляется в пренебрежении в конструировании и проработке визуального наполнения образа и низким уровнем сформированности рефлексивного компонента. Довольно часто данная стратегия совладания не имеет конкретной цели и предусматривает главным образом снижение эмоционального напряжения, что проявляется в предпочтении пользователями активных форм взаимодействия в комментариях, беседах, на форумах и в сообществах.

Дистанцирование, согласно данным исследования, не имеет корреляционной связи с конкретными компонентами образа. Данный результат закономерно отражает желание пользователя, предпочитающего данную стратегию, оградить себя от эмоционального вовлечения в проблемы. Для снижения значимости влияния пользователь ограничивает круг своих интересов, сохраняет подписки только на определенные источники; наполняет страницу информацией, которая не отражает реальные чувства, имеет положительное или нейтральное содержание, например, мемы и шутки. Не предпринимает активных действий, не отвечает троллям. Пользователи, предпочитающие данную стратегию, не развивают визуальный компонент образа и не уделяют значительного внимания статусу и престижу своего виртуального образа Я в Интернете.

Самоконтроль, как стратегия совладания, имеет прямую значимую связь с визуальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,332$ ), поведенческим ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,573$ ), аудиальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,345$ ) и рефлексивным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,491$ ) компонентами виртуального образа. Результаты исследования свидетельствуют о стремлении пользователя контролировать все проявления своего образа в виртуальном пространстве. Данная копинг-стратегия предусматривает высокий уровень самообладания и контроля над поведением. Пользователь испытывает страх в самораскрытии, что приводит к тщательному конструированию визуального наполнения образа.

Поиск социальной поддержки коррелирует визуальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,336$ ), поведенческим ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,663$ ), рейтинговым ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,05, r_{\text{эмп}} = ,250$ ), аудиальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,331$ ) и рефлексивным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,288$ ) компонентами виртуального образа. Пользователи стремятся привлечь внимание и получить социальный отклик. Проблема решается при привлечении внешних социальных ресурсов, при помощи постов, голосований и вопросов в профилях и исто-

риях (инструменты социальных сетей). Данные пользователи в значительной мере ориентированы на взаимодействие с другими. В образах пользователей, предпочитающих данную модель совладающего поведения, преобладает визуальный контент, требующий социального отклика. Также присутствует яркая демонстрация своей статусности, принадлежности к конкретным сообществам. Пользователь тщательно подбирает контент и контролирует степень его принятия, что проявляется в высоком уровне сформированности рефлексивного компонента.

Принятие ответственности имеет сильную прямую связь с поведенческим ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,444$ ), коммуникативным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,385$ ), аудиальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,378$ ) и рефлексивным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,05, r_{\text{эмп}} = ,281$ ) компонентами виртуального образа Я интернет-пользователя. Данная стратегия поведения проявляется в тщательном анализе и осмыслении проявлений собственного образа в виртуальном пространстве. При этом активные компоненты образа имеют значимую связь с обозначенной копинг-стратегий.

Стратегия «бегство-избегание» демонстрирует наличие прямой связи с коммуникативным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,482$ ), рейтинговым ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,05, r_{\text{эмп}} = ,241$ ) и аудиальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,433$ ) компонентами образа. Данный копинг проявляет себя в виртуальном образе в виде активного контакта с аудиторией и ожидания отклика и внимание с ее стороны. При этом пользователь проявляет пассивность в решении проблемы и уклонение от ответственности.

Копинг-стратегия, заключающаяся в планировании решения проблемы, имеет прямую связь с поведенческим ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,01, r_{\text{эмп}} = ,294$ ) компонентом виртуального образа Я интернет-пользователя. Данная стратегия совладания предусматривает планомерное и целенаправленное решение проблемы. При этом планирование и обдумывание конкретных действий остается за пределами презентации образа Я в виртуальном пространстве, а конкретные результаты планирования – действия, направленные на

решение проблемы, имеют представленность в компонентах виртуального образа пользователя.

Положительная переоценка имеет прямую связь с визуальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,05$ ,  $r_{\text{эмп}} = ,273$ ), поведенческим ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,05$ ,  $r_{\text{эмп}} = ,250$ ), аудиальным ( $r_{\text{крит}} < r_{\text{эмп}}, p < 0,05$ ,  $r_{\text{эмп}} = ,274$ ) компонентами виртуального образа. Данная стратегия совладания проявляет себя в виртуальном образе пользователя в виде активного взаимодействия и всестороннего раскрытия своей личности. Рассмотрение стрессовой ситуации в качестве стимулирующего процесса исключает необходимость контролировать размещаемый контент. Пользователь при конструировании своего виртуального образа руководствуется своими интересами и взглядами, не принимая во внимание требования окружения.

Таким образом, результаты исследования позволяют зафиксировать связь преобладающих копинг-стратегий пользователя с композиционным наполнением его образа. Каждая из стратегий имеет свое проявление в виртуальном образе Я и влияет на содержание, структуру самопрезентации и на степень проработанности тех или иных компонентов образа пользователя.

Результаты данного исследования соответствуют ранее полученным данным в изучении особенностей копинг-поведения в виртуальном пространстве и еще раз подтверждают теорию Е.П. Белинской о том, что копинг-стратегии представляют собой долгосрочную траекторию поведения индивида (Белинская, 2014). Также исследование подтверждает результаты нидерландских ученых, которые связали стратегии активного преодоления препятствий, планирования и социально-эмоционального совладания с активностью в социальных сетях (рис. 3) (Ingen, Utz, Тоероел, 2016). Вместе с тем данные, полученные в ходе данного исследования, подтверждают необходимость дальнейшего всестороннего изучения особенностей совладающего поведения в виртуальном пространстве, в том числе в связи с композиционными и содержательными особенностями виртуального образа Я.

**Заключение (Conclusions).** В современном мире виртуальный образ Я выступает в качестве важнейшего элемента взаимодействия между пользователями в виртуальном пространстве (пространстве Интернета). Виртуальный образ рассматривается как источник информации о носителе-пользователе, которая считывается другими субъектами и способствует более успешной коммуникации. При этом стоит отметить значительную роль виртуального образа Я в самоопределении и самокатегоризации пользователя в окружающей его среде, как объектной, так и социальной. Включая в свою композицию семантическую информацию, генерируемую самим пользователем в соответствии с результатами самоопределения и выступая медиатором между носителем образа и другими пользователями, виртуальный образ личности выполняет важнейшую функцию фильтра и ретранслятора внешних воздействий, в том числе и негативных.

Виртуальный образ Я является формой долгосрочного совладания, содержащего в себе определенный набор преобладающих стратегий поведения. Пользователь конструирует самопрезентацию в виртуальном пространстве исходя из предпочитаемых им стратегий поведения в трудных ситуациях, тем самым выстраивая долгосрочную защиту от угроз реального и виртуального пространства.

Превалирующие копинг-стратегии пользователя находят свое отражение в содержательных и структурных компонентах виртуального образа Я. Результаты данного исследования позволяют сделать вывод о том, что виртуальный образ Я пользователя является комплексной стратегией совладания; объединяет в себе совокупность наиболее действенных с точки зрения пользователя стратегий совладания.

#### Список литературы

Баранов А.А., Рожина С.В. Копинг-стратегии подростка в ситуации кибербуллинга // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика, 2016. Т. 26, вып. 2. С. 37-46.

Бауэр Г.В. Виртуальная самопрезентация в социальной сети «ВКонтакте» // Цифровизация. 2022. Т. 3. №1. С. 24-40. <https://doi.org/10.37993/2712-8733-2022-3-1-24-40>.

Белинская Е.П. Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения // Психологические исследования, 2014. Т. 7. № 38. С. 2-8. <https://doi.org/10.54359/ps.v7i38.577>.

Белинская Е.П., Агадуллина Е.Р. Переживание относительной депривации как фактор копинг-стратегии избегания в сетевой коммуникации // Социальная психология и общество. 2020 Т. 11 № 1 С. 92-106. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110106>.

Белинская Е.П., Жичкина А.Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. Мир психологии. 2014. № 3 (19). С. 72.

Войскунский А.Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.

Исаева А.Н. «Бестелесность» личности в условиях виртуальной культуры // Журнал Высшей школы экономики. Психология. 2021. Т. 18. № 3. С. 491-505. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-491-505>.

Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога, 2007. № 3. С. 93-112.

Лучинкина А.И. Психологические закономерности социализации личности в виртуальном пространстве. Монография. Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Республики Крым «Крымский инженерно-педагогический университет». Симферополь: ИП Хотеева Л. В., 2018. 407 с.

Мамедов А.К., Коркия Э.Д. Идентичность в виртуальной реальности: новые альтернативы // Теория и практика общественного развития. 2017. № 2. С. 9-12. <https://doi.org/10.24158/tipor.2017.2.1>.

Многосмылова А.А. Взаимосвязь копинг-стратегий и интернет-зависимости человека // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 1. С. 52.

Пикулёва О.А. Самопрезентация личности в пространстве Интернет-коммуникаций // Мир, личность, информация: перспективы междисци-

плинарных исследований: материалы Всероссийской научно-практической конференции: РГПУ им. А.И. Герцена. 2014. С. 48-52.

Правдюк С.А. Социокультурный статус виртуального времени Социокультурные особенности виртуального времени: автореферат дис. кандидата социологических наук: 24.00.01. Рост. гос. пед. ун-т. Ростов-на-Дону, 2002. 27 с.

Симатова О.Б. Стратегии и модели копинг-поведения у лиц юношеского возраста, склонных к прокрастинации // Baikal Research Journal электронный научный журнал Байкальского государственного университета 2019. Т. 10, № 4. С. 5. [https://doi.org/10.17150/2411-6262.2019.10\(4\).5](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2019.10(4).5).

Тихомирова Е.В. Участие в интернет-сообществах в контексте совладающего поведения личности // Siberian pedagogical journal, 2014. № 3. С. 163-167.

Федотова М.Г. К вопросу о методологии исследования транзитивного общества // Теория и практика общественного развития, 2013. № 6. С. 28-32.

Barbovschi M., Balea B., Velicu A. Peering in the online mirror: Romanian adolescents' disclosure and mutual validation in presentations of self on social media // Revista Româna de Sociologie. 2018. №29. P. 269-286.

Egorova V.I. Virtual space - a platform for implementation of virtual images // Russian linguistic bulletin, 2020. №2 (22) P. 111-114.

Georgieva I. Trauma and self-narrative in virtual reality: toward recreating a healthier mind // Frontiers ICT. Original research article. The University of Tokyo, 2017. P. 27-44. <https://doi.org/10.3389/fict.2017.00027>.

Hampton K., Rainie L., Lu W., Shin I. Social media and the cost of caring // Pew Research Center, 2015. P. 1-43 DOI:10.13140/2.1.3951.1846.

Hollenbaugh E. E. Self-Presentation in social media: Review and research opportunities // Review of communication research. 2021. № 9. P. 80-98. <https://doi.org/10.12840/ISSN.2255-4165.027>.

Ingen E., Utz S., Toepoel V. Online coping after negative life events: measurement, prevalence, and relation with internet activities and well-being // Social Science Computer Review, 2016. Vol. 34, issue: 5. P. 511-529 <https://doi.org/10.1177/0894439315600322>.

Lasarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Pub. Co, 1984. 445 p.

Modecki K.L., Duvenage M., Uink B., Barber B., Donovan C. Adolescents' online coping: When

less is more but none is worse // *Clinical Psychological Science*, 2021. P. 1-42. <https://doi.org/10.1177/21677026211028983>.

Naslund J.A., Bondre A., Torous J. Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice // *J Technol Behav Sci*, 2020. Vol. 5, P. 245-257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>.

Nichols H. How to Avoid Facebook-Induced Depression // *Medical news today*, 2016. vol. 12. P. 1-23.

Rahmadya Putra Nugraha S. The Formation of Teenager Virtual Self-Image on Instagram Social Media // *International journal of social science and human research* Vol. 04(12). 2021. P. 3916-3920 <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v4-i12-63>.

Saker M., Frith J. Contiguous identities: the virtual self in the supposed metaverse // *Open Journal Systems*, 2022. Vol. 27. №. 3-7 DOI:10.5210/fm.v27i3.12471 URL: <https://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/12471/10612> (Accessed 23.04.2022).

Tombul I., Sarı G. Transformation of self presentation in virtual space: created realities on instagram // *Iletişim kuram ve araştırma dergisi. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İletişim Fakültesi Süreli Elektronik Derg.* 2021. Vol. 53 P. 93-108. <https://doi.org/10.47998/ikad.852841>.

Turkle Sh. Alone together. Why we expect more from technology and less from each other. Basic books. A member of the perseus books group. 2011. p. 360.

Wills T.A., Shiftman S. Coping and substance use: A conceptual framework // *Coping and substance use*. Orlando: Academic Press, 1985. P. 3-24.

Wu Y.J., Chang Wei-Hung, Yuan Chih-Hung Do Facebook profile pictures reflect user's personality? // *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 51, Part B. P. 880-889. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.014>.

## References

Baranov, A.A. and Rozhina, S.V. (2016), "Coping strategies of a teenager in a cyberbullying situation", *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika*, 26 (2). 37-46. (In Russian).

Bauer, G.V. (2022), "Virtual self-presentation in the social network "VKontakte", *Cifrovizaciya*, 3 (1). 24-40. <https://doi.org/10.37993/2712-8733-2022-3-1-24-40> (In Russian).

Belinskaya, E.P. (2014), "Coping with difficulties in the age of new information technologies:

opportunities and limitations", *Psihologicheskie issledovaniya*, 7 (38). 2-8. <https://doi.org/10.54359/ps.v7i38.577> (In Russian).

Belinskaya, E.P., Agadullina, E.R. (2020), "Experience of relative deprivation as a factor of the coping strategy of avoidance in network communication", *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 11 (1). 92-106. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110106> (In Russian).

Belinskaya, E.P., Zhichkina, A.E. (2014), "Strategies of self-presentation on the Internet and their connection with real identity", *Mir psikhologii*, 3 (19), 72. (In Russian).

Vojskunsij, A.E. (2010), *Psikhologiya i Internet* [Psychology and the Internet], Akropol, Moscow, Russia.

Isaeva, A.N. (2021), "Incorporeality" of a personality in the conditions of virtual culture". *Zhurnal vysshej shkoly ekonomiki. Psikhologiya*, 18 (3), 491-505. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-491-505> (In Russian).

Kryukova, T.L. and Kuftyak, E.V. (2007), "Coping Questionnaire (an adaptation of the WCQ methodology)", *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 3, 93-112. (In Russian).

Luchinkina, A.I. (2018), *Psikhologicheskie zakonomernosti sotsializatsii lichnosti v virtual'nom prostranstve* [Psychological patterns of personality socialization in virtual space], IP Khoteeva L.V., Simferopol. Russia.

Mamedov, A.K. and Korkiya, E.D. (2017), "Identity in virtual reality: new alternatives", *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*. 2, 9-12. <https://doi.org/10.24158/tpor.2017.2.1> (In Russian).

Mnogosmyslova, A.A. (2020), "The relationship of coping strategies and Internet addiction of a person", *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, 8 (1), 52. (In Russian).

Pikulyova, O.A. (2014), "Self-presentation of a personality in the space of Internet communications", *Mir, lichnost', informatsiya: perspektivy mezhdistsiplinarnykh issledovanij: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii: RGPU im. A.I. Gercena*, 48-52. (In Russian).

Pravdyuk, S.A. (2002), *Sotsiokul'turnyj status virtual'nogo vremeni Sotsiokul'turnye osobennosti virtual'nogo vremeni* [Sociocultural status of virtual time Sociocultural features of virtual time], Avtoreferat dis. kandidata sociologicheskikh nauk: 24.00.01. Rost. gos. ped. un-t. Rostov-na-Donu, Russia.

Simatova, O.B. (2019), "Strategies and models of coping behavior in adolescents prone to procrastination", *Baikal Research Journal elektronnyj nauchnyj zhurnal Bajkal'skogo gosudarstvennogo universiteta*, 10 (4), 5. [https://doi.org/10.17150/2411-6262.2019.10\(4\).5](https://doi.org/10.17150/2411-6262.2019.10(4).5) (In Russian).

Tikhomirova, E.V. (2014), "Participation in online communities in the context of coping behavior of an individual", *Siberian pedagogical journal*, 3, 163-167. (In Russian).

Fedotova, M.G. (2013), "On the question of the methodology of the study of a transitive society", *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*, 6, 28-32. (In Russian).

Barbovski, M., Balea, B. and Velicu, A. (2018), "Peering in the online mirror: Romanian adolescents' disclosure and mutual validation in presentations of self on social media", *Revista Româna de Sociologie*, 29, 269-286. (In English).

Egorova, V.I. (2020) "Virtual space - a platform for implementation of virtual images" // *Russian linguistic bulletin*, 2 (22). 111-114. (In English).

Georgieva, I. (2017), "Trauma and self-narrative in virtual reality: toward recreating a healthier mind" // *Frontiers ICT. Original research article. The University of Tokyo*, 27-44. <https://doi.org/10.3389/fict.2017.00027> (In English).

Hampton, K., Rainie, L., Lu, W. and Shin, I. (2015), "Social media and the cost of caring", *Pew Research Center*, 1-43. DOI:10.13140/2.1.3951.1846. (In English).

Hollenbaugh, E.E. (2021), "Self-Presentation in social media: Review and research opportunities", *Review of communication research*, 9, 80-98. <https://doi.org/10.12840/ISSN.2255-4165.027>. (In English).

Ingen, E., Utz, S. and Toepoel, V. (2016), "Online coping after negative life events: measurement, prevalence, and relation with internet activities and well-being", *Social Science Computer Review*, 34 (5), 511-529. <https://doi.org/10.1177/0894439315600322>. (In English).

Lasarus, R.S. and Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal and coping*. Springer Pub. Co. New York. USA.

Modecki, K.L., Duvenage, M., Uink, B., Barber, B. and Donovan, C. (2021), "Adolescents' online coping: When less is more but none is worse",

*Clinical Psychological Science*, 1-42. <https://doi.org/10.1177/21677026211028983>. (In English).

Naslund, J.A., Bondre, A. and Torous, J. (2020), "Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice", *J Technol Behav Sci*, 5, 245-257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>. (In English).

Nichols, H. (2016), "How to Avoid Facebook-Induced Depression", *Medical news today*, 12.1-23. (In English).

Rahmadya Putra Nugraha S. (2021), "The Formation of Teenager Virtual Self-Image on Instagram Social Media", *International journal of social science and human research*, 04 (12), 3916-3920. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v4-i12-63>. (In English).

Saker, M. and Frith, J. (2022), "Contiguous identities: the virtual self in the supposed metaverse", *Open Journal Systems*, 27, 3-7. <https://doi.org/10.5210/fm.v27i3.12471> URL: <https://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/12471/10612> (Accessed 23 April 2022). (In English).

Tombul, I., Sarı, G. (2021), "Transformation of self presentation in virtual space: created realities on instagram", *İletişim kuram ve araştırma dergisi. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İletişim Fakültesi Süreli Elektronik Derg*, 53, 93-108. <https://doi.org/10.47998/ikad.852841>. (In English).

Turkle, Sh. (2011), *Alone together. Why we expect more from technology and less from each other*. Basic books. A member of the perseus books group. USA.

Wills, T.A. and Shiftman, S. (1985), "Coping and substance use: A conceptual framework", *Coping and substance use. Orlando: Academic Press*, 3-24. (In English).

Wu Y.J. and Chang Wei-Hung, Yuan Chih-Hung (2015), "Do Facebook profile pictures reflect user's personality?", *Computers in Human Behavior*, 51(B), 880-889. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.014>. (In English).

**Информация о конфликте интересов:** автор не имеет конфликта интересов для декларации.

**Conflicts of Interest:** the author has no conflict of interests to declare.

**Данные автора:**

**Расина Эвелина Османовна**, преподаватель кафедры психологии, факультета психологии и педагогического образования, Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова.

**About the author:**

**Evelina O. Rasina**, Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Pedagogical Education, Fevzi Yakubov Crimean Engineering and Pedagogical University.