

# ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР И ПСИХОЛОГИЯ

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

Владивосток

Изд-во «Эксперт–Наука»

2025

УДК 159.9:004

ББК 88.4+32.81

В 52

**Научный редактор:** Н.А. Кравцова, д-р психол. наук, доцент, зав. кафедрой клинической психологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

**В52 Виртуальный мир и психология : коллективная монография /** [Довгая Н.А., Кравцова Н.А., Довженко А.Ю. и др.] ; под научной редакцией Н. А. Кравцовой. – Владивосток : Изд-во «Эксперт-Наука», 2025. – 154 с. : ил. – ISBN 978-5-6055161-0-1

**Аннотация.** Коллективная монография «Виртуальный мир и психология» посвящена комплексному анализу влияния цифровых технологий, виртуальной реальности и киберпространства на психические процессы, состояния и свойства личности в современном обществе. В издании рассматриваются актуальные вопросы киберпсихологии, трансформации когнитивной и эмоциональной сферы, особенности совладающего поведения и формирования идентичности в условиях цифровизации. Отдельное внимание уделяется психологическим рискам и возможностям виртуальной среды для различных возрастных групп, от детей до молодежи.

Книга представляет интерес для психологов, педагогов, специалистов в области клинической психологии, а также для студентов и аспирантов психологических и педагогических специальностей.

ISBN 978-5-6055161-0-1

ISBN 978-5-6055161-0-1



9 785605 516101 >

© Авторы, указанные в содержании, 2025  
© Издательство «Эксперт – Наука», 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

Слово научного редактора .....	4
Глава 1. Человек и компьютер: 40 лет психологических исследований / Довгая Н.А. ....	5
Глава 2. Телесность в XXI веке – закономерная эволюция в эпоху цифровизации или нарастающая диссоциация психического и соматического / Кравцова Н.А., Довженко А.Ю. ....	17
Глава 3. Размышления о виртуальной реальности в реальности повседневной / Хмелевская О.Е. Альков В. ....	31
Глава 4. Ведение социальных сетей как копинг-стратегия / Даниленко А.Н., Василенко В.Е. ....	46
Глава 5. Психология личности в эпоху цифровизации сферы образования / Антух Л.Ю. ....	61
Глава 6. Понимание в обучении студентов вуза / Борзова Т.В., Сандакова Е.Н., Астафьева Г.А. ....	70
Глава 7. Фэндомы, психологическое благополучие и совладание: психологический взгляд на фанатские сообщества современных старшеклассников / Фурман Е.В., Василенко В.Е. ....	100
Глава 8. Психологические угрозы для детей в интернет-среде / Зотова А.М., Земскова А.А. ....	121
Глава 9. Безопасный и полезный интернет-возможность изучить свое виртуальное пространство, создать свои правила взаимодействия с ним / Лосова О.В. ....	129
Глава 10. Коррекция агрессивного поведения с помощью VR-технологий: теоретический обзор современных исследований / Герасимова Е.С., Медведева В.А. ....	139
Глава 11. Экспериментальное исследование эффективности метода биологической обратной связи в целях повышения стрессоустойчивости (пилотное исследование) / Капцевич О.А. ....	146

## ГЛАВА 4.

### ВЕДЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ

**Даниленко А.Н.**

студентка второго курса магистратуры учебной группы 23.М06-Пс

СПбГУ

Россия, Санкт-Петербург

**Василенко В.Е.**

кандидат психологических наук

доцент кафедры психологии развития и дифф. психологии

СПбГУ

Россия, Санкт-Петербург

**Аннотация.** Развитие киберпространства и ИТ-технологий приводит к популяризации социальных сетей, в частности все более распространенным становится ведение блога. В главе рассматривается ведение блога в социальных сетях как возможный новый вариант копинг-стратегии, в формате, приравниваемом к личному дневнику. Анализируются механизмы, с помощью которых цифровые платформы помогают пользователям вернуться к эмоциональной стабильности, устанавливать социальные связи и закрывать потребность в поддержке извне. Рассматриваются как положительные, так и отрицательные аспекты данного метода, включая эмоциональное обогащение и потенциальное усиление чувства одиночества. Подчеркивается осознание значимости и силу влияния социальных сетей на психоэмоциональное состояние и предлагает более осознанный подход к их использованию.

**Ключевые слова:** социальные сети, киберпространство, копинг-стратегии, ведение блога.

В XXI веке жизнь людей значительно изменилась. Оплата картами, общение по телефону, видеозвонки, электромобили и многие другие достижения, которые были мечтой в XX веке, стали обыденностью, с которой легко взаимодействуют даже дети. Особенно важным и кардинально изменившим наш образ жизни стало такое явление как Интернет, который предоставил доступ, как и в открытые, глобальные сообщества, так и в приватные и частные связи.

В период с 1982 по 1984 годы впервые был введен термин «киберпространство», который стал определять особую матрицу или

пространство в сети. Это пространство, описанное в романе Уильяма Гибсона «Нейромант», открывало новые возможности для существования и взаимодействия людей. С тех пор концепция киберпространства эволюционировала, и в начале 2000-х годов социальные сети начали играть ключевую роль в киберпространстве. Киберпространство стало восприниматься как некая метафора пространства, не сводимого к физическому. Оно создано информационно-коммуникационными технологиями, и пользователи взаимодействуют в нем друг с другом преимущественно текстовым образом и при этом создавая киберпродукты (сайты, курсы, видео и т. п.).

Общение и обмен информацией в социальных сетях стали не просто дополнением к виртуальной жизни; они дали импульс к развитию более сложного явления, чем индивидуальные страницы пользователей во «ВКонтакте» или «Одноклассниках». Киберпространство начало интегрировать физические, информационные и социальные аспекты, создавая новое поле, в котором люди могут не только общаться, но также делиться опытом и взаимодействовать на глубоком уровне. Такое усложнение и «наслаждение» возможностей передачи информации и общения постепенно начало формировать то самое киберпространство, как некую метафору, под которой понимается сам Интернет, разнообразные социальные сети и платформы, которые предназначены для передачи и обработки информации в любом формате, преимущественно текстовом, но в последние годы нельзя не заметить более визуальную направленность.

Долгое время киберпространство в основном использовали подростки, молодежь и представители ранней взрослости. Эта ситуация кардинально изменилась в 2019 году с началом пандемии, которая привела к массовой изоляции и переносу работы, учебы, развлечений и общения в виртуальную среду. Люди начали «находиться» в киберпространстве не только по желанию, но и по необходимости, что, естественно, повлияло на жизнь и социальные привычки после пандемии. Онлайн-обучение стало широко распространено не

только среди частных компаний, но и в государственных учреждениях, увеличилось количество онлайн-вакансий, появились много новых сервисов доставки продуктов и товаров, а также необходимость ведения социальных сетей в ряде организаций. Ведение блогов перестало быть чем-то специфическим и редким, став активно развивающейся областью. Так, в 2024 году в России вступило в силу требование о предоставлении информации блогерами с аудиторией свыше 10 000 подписчиков в Роскомнадзор, а также о маркировке рекламы в постах, видео и историях.

В данном исследовании предпринята попытка систематизировать имеющиеся на данный момент данные о причинах ведения блога, о его особенностях в сравнении с личным дневником, а также специфике такой формы копинг-стратегии.

### **Теоретические основы**

Копинг-стратегии являются неотъемлемой частью прикладной психологии. Копинг представляет собой важный аспект психологического ресурса клиента, и у разных людей копинги могут варьироваться от адаптивных, которые соответственно помогают приспосабливаться к окружающей действительности, до малопродуктивных, которые, наоборот, усугубляют стресс и могут вызывать негативные эмоции.

Впервые самое понятие «копинг» было использовано Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзакционной модели стресса. По этой модели стресс и испытываемые эмоции являются результатом взаимодействия между условиями окружающей среды и человеком. Значение эмоции (угроза, потеря, вызов, выгода) определяется как контекстом, в котором она возникает, так и оценкой ситуации самим человеком, а также взаимодействием этих двух факторов, что можно назвать «потоком действий и реакций». Копинг понимается как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие стратегии преодоления конкретных внешних и внутренних требований, которые человек

воспринимает как значительные или превышающие его возможности» (Lazarus, Folkman, 1984, p. 141).

Исследования показывают, что использование адаптивных копинг-стратегий, таких как поиск социальной поддержки и активное решение проблем, связано с лучшими результатами для психического здоровья. Например, в исследовании К.Б. Брауна и его коллег (Brown et al., 2007) было установлено, что испытуемые, активно использовавшие проблемы-проблемно-ориентированные стратегии, проявляли меньшие признаки тревожности и депрессии по сравнению с теми, кто прибегал к избеганию и эмоциональному подавлению.

Этот же взгляд на копинг-стратегии находит свое подтверждение в современных зарубежных исследованиях. Так S. Budimir, T. Probst и C. Pieh изучили как позитивное мышление, социальная поддержка и другие копинги повышают качество жизни и снижают уровень тревоги в условиях пандемии и изоляции. Они подчеркнули, что малопродуктивные копинги, такие как курение, алкоголь и другие, наоборот, имеют положительную связь с депрессией, тревогой, стрессом и отрицательную связь с психологически качественной жизнью (Budimir S., Probst T., Pieh C., 2021).

При этом одни и те же копинг-стратегии могут носить двойственный характер и как помогать человеку, так и наоборот влиять отрицательно. В исследовании Д.А. Циринг и Е.А. Евстафеевой также доказывается, что адаптирующие копинг-стратегии позволяют женщинам с раковыми опухолями лучше справляться с ситуацией. При этом авторы подчеркивают, что копинги, которые в большей степени развиты у больных, могут положительно влиять на качество жизни, но также носить и негативный оттенок. К примеру, «самоконтроль» может как помогать женщине, болеющей раком справляться с заболеванием, так и не позволять ей раскрыть свои переживания близким, сверх меры контролировать поведение и т.п., что напротив, будет негативно влиять на психологическое состояние (Циринг Д.А., Евстафеева Е. А., 2020).

Стоит отметить, что исследователи выделяют три основные категории копинг-стратегий: ситуативный, ригидный и множественный копинг. СITUATIVНЫЙ копинг включает в себя реакции и стратегии, направленные на разрешение конкретной стрессовой ситуации в текущий момент времени. Ригидный копинг характеризуется устойчивыми реакциями и действиями, которые индивид применяет вне зависимости от их актуальности и эффективности в изменяющихся условиях. Наконец, множественный копинг объединяет разнообразные стратегии, используемые для совладания с различными видами стресса.

Исследования показывают, что ситуативный копинг способствует снижению уровня отрицательных эмоций, однако он не устраняет усталость и дефицит энергии, что достигается благодаря применению множественного копинга. В то время как ригидный копинг зачастую усиливает переживания безысходности и подавленности, создавая иллюзию временного облегчения (Костригин А. А., Козлова Л. В. 2021).

Современные исследования, проведённые в период пандемии COVID-19, выявили, что мужчины и женщины одинаково активно используют ситуативный и множественный копинг. Однако ригидный копинг оказался более распространённым среди мужской части населения (Крюкова Т. Л. И др., 2021).

Современные реалии жизни предъявляют новые требования к стратегиям преодоления трудностей. Пандемия COVID-19, в частности, вызвала значительный рост интереса к онлайн-поддержке и взаимодействию через социальные сети, которые стали "спасательным кругом" для многих людей в условиях изоляции. В рамках современного метаанализа, посвященного оценке психологического состояния людей, использующих социальные сети во время изоляции, выяснилось, что для определённой категории людей эти платформы выступали в роли копинг-стратегии, предоставляя эмоциональную поддержку, необходимую информацию и актуальные новости. Однако, было установлено, что на население Китая социальные сети оказали негативное воздействие,

приводя к тревоге, апатии и общему ухудшению психологического состояния (Дейнека О.С., Максименко А. А., 2020).

Поэтому важно помнить о рисках чрезмерного увлечения социальными сетями как копинг-стратегии. Исследования показывают, что избыточное время, проведенное в киберпространстве, может ухудшать самочувствие и приводить к повышенной тревожности (Шейнов В. П., 2021).

Тем не менее, социальные сети представляют собой онлайн площадки, используемые людьми для общения, взаимодействия, создания своего онлайн-продукта или же демонстрации себя, своей жизни, а также для просмотра фильмов, прослушивания музыки.

Социальные сети зародились в конце XX века, и довольно быстро завоевали любовь людей. Именно с социальных сетей начался Интернет второго поколения, где на первый план выходит не информация, а человек. Первые социальные сети – Facebook<sup>1</sup>, Одноклассники, Instagram<sup>2</sup> или ВКонтакте позволили людям не просто отправлять друг другу письма, а проявлять себя, свои эмоции, чувства. Пользователь мог создавать записи, группы по интересам, делиться фотографиями, музыкой или фильмами, своими путешествиями, увлечениями. Постепенно интернет-площадки начали усложняться, обретая новые функции и возможности. Так в начале второго десятилетия XXI в. человек может вести прямые эфиры, т.е. снимать себя и транслировать другим зрителям в реальном времени, записывать множество коротких видео (во многих социальных сетях они называются «историями») показывая, что происходит у него в течение дня, делиться какой-то актуальной информацией с определенной продолжительностью (24 часа), создавать свой бизнес, предлагать товары, услуги и т.п.

Теперь киберпространство – это пространство, в котором человек не просто «бывает» пару раз в день, а находится на постоянной основе, проверяя

---

<sup>1</sup> Экстремистская организация на территории Российской Федерации

<sup>2</sup> Экстремистская организация на территории Российской Федерации

почту, отправляя смешную картинку другу, просматривая ленту новостей и т.п. Однако и на этом этапе развитие социальных сетей и в целом киберпространства не остановилось. Личные страницы в ВКонтакте, Instagram<sup>3</sup> или даже в Телеграмме стали превращаться из инструмента для общения, в инструмент для популярности, заработка и онлайн дневника, который хранит воспоминания не только в текстовом, но и в визуальном формате.

Изначально социальные сети не рассматривались как личный дневник и в целом место для рефлексии. Для этого были отдельные онлайн платформы, где каждый пользователь мог вести дневник, к примеру, Blogger и LiveJournal. Но постепенно именно социальные сети, в особенности Twitter изменил тенденцию и позволил людям быстро и кратко обмениваться мнениями при помощи хэштегов, которыми помечают темы постов. В дальнейшем и на платформах, предназначенных для личных дневников, и в социальных сетях пользователи начали размещать рекламу, соответственно зарабатывать на ней, так ведение дневника превратилось в нечто иное, а именно – в ведение блога, где пользователь может показать какую-то часть своей жизни и при этом заработать деньги.

Однако несмотря на то, что существует ряд мнений, согласно которым киберпространство, гаджеты и в целом Интернет могут формировать «цифровой дебилизм» (Курпатов А.В., 2021), социальные сети продолжают развиваться, увеличивая количество пользователей, в том числе тех, кто считает себя блогерами. И на это есть ряд причин.

Так, в рамках зарубежного исследования феминизма в Испании, было выявлено, что личные блоги способствуют осведомленности пользователей о данной теме, а люди, для которых данная тема важна, могут поделиться своим опытом и переживаниями. Такая тенденция отражает стремление людей быть включенными в общественное мнение, что способствует активному ведению блога (Willem C., Tortajada I., 2021).

---

<sup>3</sup> Экстремистская организация на территории Российской Федерации

В зарубежной научной литературе также имеется ряд исследований, посвященных использованию киберпространства, в частности блогов, для поиска информации в контексте правового поля. Yu D. A. и др. в своем исследовании отмечают, что пользователи стремятся получать информацию от источников, которым доверяют, и именно блогеры выступают в качестве таких «доверительных лиц» в киберпространстве (Yu D. A. et al., 2020). Данная динамика функционирует в двух направлениях: во-первых, существует спрос на контент от блогеров, а во-вторых, наблюдается стремление пользователей стать блогерами, чтобы реализоваться в своей области, демонстрируя свою компетентность.

Под личным блогом принято понимать страницу в одной из социальной сетей, где человек формирует свой медиаобраз, занимается самопрезентацией при помощи текста, фото, видео и т. п., рассказывая и показывая подписчикам, что происходит в его жизни, комментируя яркие социальные явления, политическую повестку и др. (Сидорова И. Г., 2014). Из-за того, что в блоге происходит объединение мыслей с картинкой, которую транслирует человек, (Солянко Е. А., 2023), многие ставят равно между личным блогом и личным дневником.

Но стоит различать личный дневник в том виде, в котором мы привыкли: блокнот/тетрадь, в котором можно выписывать все мысли с пониманием, что никто не прочтет и блог, как личный дневник, который читают десятки, тысячи, а порой и миллионы других пользователей. Е.А. Солянко подчеркивает это в своей работе, указывая на то, что личный блог – это обращение «многих ко многим», где один человек или группа людей пишут не конкретному человеку, а массам, которые подписаны на блог (Солянко Е. А., 2023).

Одной из самых очевидных и самых важных при изучении блога и в целом киберпространства особенностей ведения социальных сетей, является тот факт, что в виду недостаточного развития технологий и самого киберпространства, человек в процессе самореализации в блоге сам решает, какой из трех аспектов

будет презентовать: реальное, идеальное или ложное Я (Michikyan M., Subrahmanyam K., Dennis J., 2014). С одной стороны, пользователи имеют возможность показать себя с лучших сторон и найти единомышленников. С другой стороны, идеализированные образы, представленные в социальных сетях, могут приводить к сравнению с другими и снижению самооценки. Так как невозможно узнать, какой на самом деле человек по ту сторону экрана, это создает своеобразную однобокую картинку.

В свою очередь, личный дневник дает возможность зафиксировать события в данный момент и при этом выразить без цензуры свои мысли и переживания, а регулярность данного копинга способствует самопознанию, рефлексии и снижению уровня психического напряжения (Кутузова Д. А., 2009).

Так же в ряде исследований ученым удалось выявить связь ведения блога с чертами Большой Пятеркой и темной триадой. Так в исследовании Д.С. Корниенко, Н.А. Рудновой, Е.А. Горбушиной было выявлено, что экстраверсия влияет на более позитивную самопрезентацию и при этом использование социальных сетей более активное, тогда как нейротизм, наоборот, приводит к более тревожной самопрезентации и т.п. (Корниенко Д. С., Руднова Н. А., Горбушина Е.А., 2021). То есть активность ведения социальных сетей связана не только и не столько с желанием самого человека «стать популярным», но и с тем, какие черты более выражены у человека в его характере и в структуре личности.

Технологии в области киберпространства предоставляют пользователям возможность сохранять анонимность, что, в свою очередь, может создать условия, способствующие проявлению агрессии, негативным высказываниям в адрес других пользователей и онлайн-травле. Анонимность затрудняет процесс поддержки ответственности за деструктивное поведение в сети, что ведет к тому, что человек ощущают меньшее ограничение со стороны социальных норм и правил, традиционно регулирующих межличностное взаимодействие. Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова и Е.А. Горбушина в результатах своего

исследования подчеркнули, что люди при высоком уровне макиавеллизма умышленно могут создавать ложный образ в социальных сетях, а в зарубежном исследовании L. Crossley с коллегами говорится о том, что люди с высоким уровнем психопатии могут проявлять агрессивную коммуникацию (Crossley L. et al., 2016).

Несмотря на различия в особенностях их использования, личный дневник и личный блог представляют собой значимые инструменты самовыражения. Личный дневник способствует поддержанию интимности и конфиденциальности, что в свою очередь создает условия для глубокой рефлексии и расширяет возможности для осознания и анализа собственных мыслей и чувств. В то же время личный блог функционирует как динамическое пространство для самовыражения, предоставляя автору возможность делиться событиями своей жизни, обмениваться взглядами на актуальные социальные вопросы и предлагать решения различных проблем.

В отечественном исследовании, посвященном изучению межличностных коммуникаций студентов, которые изучали китайский язык, было выявлено, что выражение мыслей при помощи текста, а также общение с подписчиками способствует рефлексии. Так как человеку необходимо точнее выражать свои мысли и чувства для того, чтобы более корректно переводить на иностранный язык (Солянко Е. А., 2023).

Схожую тенденцию отметила И.Г. Сидорова: для того, чтобы блогера поняли правильно как можно больше подписчиков, ему (блогеру) необходимо использовать различные стилистические приемы, которые могут способствовать более осознанному переживанию своих эмоций (Сидорова И. Г., 2014), что так же будет позитивно влиять на самопознание и работать как копинг.

Данная рефлексия через письменное или визуальное выражение может работать как эффективная копинг-стратегия, позволяя человеку справляться с эмоциональной нагрузкой и стрессом. В конечном итоге, ведение блога,

обогащенное стилистическими приемами, становится не только способом самовыражения, но и важным инструментом для личного роста и психоэмоционального благополучия.

Личный блог может рассматриваться в контексте копинг-стратегий не только с точки зрения автора, но и с позиции пользователя. Исследование, проведенное Л.А Регуш с коллегами, посвящено изучению того, как Интернет в целом служит копинг-ресурсом для школьников и студентов. Результаты показали, что подростки в значительной степени используют Интернет для избегания проблем, рассматривая его как средство отвлечения. В отличие от них, студенты более склонны использовать блоги как источник информации и альтернативных взглядов на определенные проблемы, однако они не доверяют советам блогеров безусловно и подходят к ним с критической точки зрения. Кроме того, студенты также активнее ищут психологов и другие формы онлайн-помощи для разрешения своих проблем (Регуш Л. А. и др., 2021).

В последних работах английского философа Марка Фишера, который сам вел блог и многие знают его именно по нику в социальных сетях как «k-punk», рассуждал о том, что капитализм создает пространство постоянной конкуренции, работы на износ, классовое неравенство и о том, как киберпространство может повлиять на выстраивание новых способов взаимодействия (Фишер М.,2024). Фишер отмечает, что киберпространство служит способом манипулирования людьми, используя публикуемые материалы для стравливания людей, для поддержания капитализма и соперничества. Но именно в период ведения социальных сетей в сообщениях пользователей друг к другу стало больше эмпатии. Люди ведут блоги для поиска единомышленников, для возможности высказать свою позицию и быть услышанным для того, чтобы оспорить чье-то мнение и сформировать свое понимание волнующей проблемы (Фишер М.,2024).

Однако капитализм, ярым критиком которого был Марк Фишер, эксплуатирует киберпространство для распространения своих основных

принципов, таких как быстрое потребление, что может приводить к возникновению депрессий или, как обозначил этот феномен сам автор, «депрессивной гедонии». Под этим термином подразумевается ситуация, в которой индивид, лишенный долгосрочных смыслов и устойчивого удовлетворения, стремится к получению кратковременного «счастья», после чего сразу начинает искать новое. Киберпространство, насыщенное нескончаемыми потоками контента в социальных сетях, предоставляет возможность испытывать временные вспышки удовольствия и при этом продолжать испытывать вину за свое бездействие (Фишер М., 2024).

Таким образом, мы сталкиваемся с двумя полярно противоположными точками зрения касательно ведения блога и его восприятия как новой формы стратегии совладения со стрессом. С одной стороны, существует обеспокоенность среди исследователей относительно влияния киберпространства в целом и ведения блога в частности. Считается, что блог способен размывать границы между реальностью и виртуальной средой, создавая иллюзию, будто за экраном нет живого человека с собственными проблемами, будь то личные, профессиональные или связанные со здоровьем. Блогеры зачастую не склонны делиться такими аспектами своей жизни, опасаясь утраты идеального образа в глазах подписчиков, что может привести к разрушению созданного ими имиджа (Корниенко Д. С., Руднова Н. А, 2024).

Еще одним важным фактором, который беспокоит многих отечественных и зарубежных исследователей, является – зависимость. Ведение блога может способствовать формированию зависимостей, связанных с постоянным поиском одобрения и лайков, что, в свою очередь, может негативно сказываться на самооценке и общем уровне удовлетворенности жизнью (Шейнов В. П., Девицын А. С., 2021). Также Марк Фишер в своих рассуждения о капитализме, отмечал, что внедрение технологий в рабочую сферу, может приводить к тому, что изменяет рабочее место, время и сотрудник может круглосуточно ожидать письмо по электронной почте, приносящее, как возможности, так и требования

(Фишер М.,2024). Что тоже в свою очередь негативно может сказываться на психоэмоциональном состоянии.

Однако стоит отметить, что подобные зависимости возникают лишь у определенной части пользователей, которые предрасположены к аддиктивному поведению, обладают низкой самооценкой и иными личностными характеристиками, находящими благоприятную среду для развития в киберпространстве.

С другой стороны, ведение блога рассматривается как потенциально полезная стратегия адаптации, позволяющая индивиду находить эмоциональную разрядку, выражать свои мысли и чувства, а также формировать социальные связи, получая поддержку и понимание со стороны других пользователей.

Эта двойственность мнений подчеркивает сложность и многогранность феномена ведения блога в современном обществе. В то время как одни исследователи видят в нем потенциальную угрозу для психологического благополучия пользователей, другие рассматривают его как важный инструмент для самовыражения, рефлексии и построения социального капитала.

Так же стоит отметить, что блог предоставляет уникальные возможности для обмена знаниями и опытом, формирования сообществ по интересам и поддержки друг друга в трудные моменты. В этом контексте ведение блога может рассматриваться как позитивная адаптационная стратегия, способствующая снижению уровня стресса и повышению качества жизни. Что, в свою очередь, может являться ситуативным копингом.

Тем не менее, важно помнить, что каждый случай уникален, и восприятие ведения блога как копинг-стратегии зависит от множества факторов, включая индивидуальные особенности личности, цели и мотивы ведения блога, а также контекст, в котором происходит взаимодействие с аудиторией. Поэтому необходимо подходить к этому вопросу комплексно, учитывая все аспекты данного явления, чтобы сформировать объективное мнение и разработать эффективные рекомендации для пользователей.

Будущие исследования в этой области должны быть направлены на более глубокое понимание механик взаимодействия между блогерами и их аудиторией, а также на выявление факторов, способствующих эффективному использованию блогов в качестве инструмента копинга.

### **Список используемых источников:**

1. Дайнека О. С., Максименко А. А. Оценка психологического состояния общества в условиях инфодемии посредством анализа социальных сетей: обзор зарубежных публикаций //Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). – 2020. – №. 2 (55). – С. 28-39.
2. Корниенко Д. С., Руднова Н. А. Фальшивая самопрезентация подростков в социальных сетях: связь с характеристиками использования социальных сетей и одиночеством //Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15. – №. 2. – С. 47-64.
3. Корниенко Д. С., Руднова Н. А., Горбушкина Е. А. Особенности самопрезентации в социальной сети в связи с чертами большой пятерки и темной триады //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2021. – Т. 31. – №. 1. – С. 45-53.
4. Костригин А. А., Козлова Л. В. Особенности переживания стресса, психологических защит и копинг-стратегий у молодежи, вызванных угрозой заболевания COVID-19 //Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2021. – №. 3. – С. 56-59.
5. Крюкова Т. Л. и др. Глава 8. Совладание со стрессом в ситуации пандемии COVID-19 и самоизоляции //Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. – 2021. – С. 189-198.
6. Курпатов А.В. Красная таблетка-2. Вся правда об успехе. — Москва : Эксмо, 2021. — 300 с.
7. Кутузова Д. А. Ведение “структурированного дневника” по методу Айры Прогоффа //Московский психотерапевтический журнал. - 2009. - № 1. - С.126-120.
8. Регуш Л. А. и др. Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи //Психология человека в образовании. – 2021. – Т. 3. – №. 2. – С. 196-207.
9. Сидорова И. Г. Коммуникативно-прагматические характеристики жанров персонального интернет-дискурса (сайт, блог, социальная сеть, комментарий) //Дисс. на соиск. уч. степ. канд. филол. наук. – 2014. – С. 160-176

10. Солянко Е. А. Личный блог как средство межличностной электронной коммуникации: дидактический потенциал //Ответственный редактор: РГ Резаков. – 2023. – С. 271.
11. Фишер М. Избранное. - Ад Маргинем, 2024. - 192 с.
12. Циринг Д. А., Евстафеева Е. А. Личностные характеристики, копинг-стратегии и качество жизни женщин, больных раком молочной железы [1] //Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – №. 4. – С. 87-91.
13. Шейнов В. П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований //Вестник Российской университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18. – №. 3. – С. 607-630.
14. Шейнов В. П., Девицын А. С. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей //Российский психологический журнал. – 2021. – Т. 18. – №. 3. – С. 145-158.
15. Brown K. W., Ryan R. M., Creswell J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects //Psychological inquiry. – 2007. – Т. 18. – №. 4. – С. 211-237.
16. Budimir S., Probst T., Pieh C. Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown //Journal of Mental Health. – 2021. – Т. 30. – №. 2. – С. 156-163.
17. Crossley L. et al. The dark side of negotiation: Examining the outcomes of face-to-face and computer-mediated negotiations among dark personalities //Personality and Individual Differences. – 2016. – Т. 91. – С. 47-51.
18. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. – Springer, 1984. – Т. 464.
19. Michikyan M., Subrahmanyam K., Dennis J. Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults //Computers in Human Behavior. – 2014. – Т. 33. – С. 179-183.
20. Willem C., Tortajada I. Gender, voice and online space: Expressions of feminism on social media in Spain //Media and Communication. – 2021. – Т. 9. – №. 2. – С. 62-71.
21. Yu D. A. et al. On the blog content quality in the context of legal culture formation //Перспективы науки и образования. – 2020. – №. 4 (46). – С. 441-454.