Викарная травма специалистов помогающих профессий, работающих с травматическим контентом в социальных сетях

УДК 159 07
DOI 10.25991/3033-8794.2026.48.74.004

Кармозина А. С.,

психолог-консультант;
магистрант кафедры психотравматологии РХГА им. Ф. М. Достоевского, Россия, Москва,
nastya.karmozina@mail.ru

Бардиер Г. Л.,

доктор психологических наук, профессор кафедры психотравматологии РХГА им. Ф. М. Достоевского, Санкт-Петербург, Россия,
galinabardier@yandex.ru
https://orcid.org/0009–0006–4008–4335

Аннотация

В статье обсуждается проблема возможного формирования викарной психотравматизации у специалистов помогающих профессий в ситуациях, когда их профессиональная деятельность в социальных сетях соприкасается с травматическим контентом. Авторы относят к числу таких специалистов психологов, психотерапевтов, медицинский персонал, специалистов социальной сферы, работающих в качестве блогеров, авторов профессионального контента, консультантов, коммуницирующих с аудиторией и непосредственно сталкивающихся с травматическими историями сетевой аудитории. Приводятся применительно к характеру деятельности этих специалистов авторские определения понятий викарная травма, травматический контент, профессиональная идентичность. Фиксируется дефицит референтного методического инструментария, необходимого для проведения исследований по обозначенной проблематике. Предлагается авторский опросник «Викарная травма у “сетевых” специалистов помогающих профессий» (ВТ-СС-ПП).

Ключевые слова: психотравматизация, викарная травма, специалисты помогающих профессий, сетевая коммуникация, травматический контент, профессиональная идентичность.

Vicarial trauma in helping professionals working with traumatic content on social media

Anastasia S. Karmozina

Consulting Psychologist; Master's Student, Department of Psychotraumatology, Russian Christian Humanitarian Academy named after F. M. Dostoevsky, Russia, Moscow, nastya.karmozina@mail.ru

Galina L. Bardier

Doctor of Psychology, Professor, Department of Psychotraumatology, Russian Christian Humanitarian Academy named after F. M. Dostoevsky, St. Petersburg, Russia, galinabardier@yandex.ru
https://orcid.org/0009–0006–4008–4335

Для цитирования:
Кармозина А. С. & Бардиер Г. Л. (2026) Викарная травма специалистов помогающих профессий, работающих с травматическим контентом в социальных сетях. *Психология человека и социальной среды, 1*(3), 33–43. doi: 10.25991/3033-8794.2026.48.74.004

Abstract

This article discusses the potential development of vicarious trauma in helping professionals in situations where their professional activities on social media come into contact with traumatic content. The authors classify such professionals as psychologists, psychotherapists, medical personnel, social workers working as bloggers, authors of professional content, and consultants communicating with audiences and directly encountering traumatic stories of online audiences. The authors' definitions of vicarious trauma, traumatic content, and professional identity are provided in relation to the nature of these professionals' work. A shortage of reference methodological tools necessary for conducting research on the identified issues is identified. The author proposes a questionnaire, "Vicarious Trauma in 'Networked' Helping Professionals" (VT-SS-PP).

Keywords: psychotraumatization, vicarious trauma, helping professionals, online communication, traumatic content, professional identity.

Введение

В последние годы социальные сети превратились не только в пространство общения, но и в особую самостоятельную профессиональную среду. Специалисты помогающих профессий (психологи, психотерапевты, врачи, педагоги, коучи, эксперты различных направлений) все активнее используют социальные сети как инструмент профессиональной консультативной деятельности в ходе дистанционного (он-лайн) взаимодействия с аудиторией, а также для продвижения на рынке своих профессиональных услуг, формирования своего профессионального имиджа. Однако такая деятельность нередко оказывается сопряжена с общеизвестными негативными психологическими последствиями цифровой публичности: эмоциональным истощением, профессиональным выгоранием, тревожностью, зависимостью от обратной связи аудитории, переживанием цифровой агрессии и хейта *(Солдатова, 2020, Марцинковская, 2023)*.

Зарубежные исследования последних лет показывают, что создатели контента сталкиваются со специфическими стрессорами, связанными с необходимостью постоянного присутствия в цифровой среде, поддержанием контакта с аудиторией и высокой эмоциональной вовлеченностью *(Inside the Most Comprehensive Study ..., 2024)*

Однако психотравмирующие аспекты деятельности авторов профессионального контента остаются еще недостаточно изученными. Кроме авторов профессионального контента в аналогичной ситуации оказываются и профессиональные консультанты, которые в процессе своей профессиональной деятельности в социальных сетях непосредственно сталкиваются с травматическими историями аудитории.

В связи с этим возникает необходимость организации эмпирического исследования, посвященного именно данной проблеме: вторичной (викарной) психотравматизации работающих в социальной сети специалистов («сетевых» специалистов помогающих профессий), которые по роду своей профессиональной деятельности непосредственно сталкиваются с травматическом опытом и травматическими историями аудитории.

Теоретической основой такого исследования выступает общая психотравматология, а на методологическом уровне — концепция вторичной (викарной) психической травмы.

Современная психотравматология рассматривает травму как сложный нейро- и психологический процесс, затрагивающий эмоциональную, когнитивную и личностную сферы человека.

В работах А. Макфарлейна, А., Б. и ван дер Колка, Ч. Фигли, И. Мак-Канн и Л. Перлман подробно описаны механизмы формирования травматического стресса и его долгосрочные последствия для личности *(ван дер Колк, 2003; Фигли, 2013; Маккан, Перлман, 1990)*.

В российской психологии важный вклад в развитие психотравматологии внесла О. В. Защиринская, рассматривающая психическую травму как результат нарушений межличностных отношений, кумулятивного воздействия стрессогенных факторов и процессов психотравматизации личности *(Защиринская, 2021)*.

Особое значение для настоящего исследования имеет положение о том, что психотравматизация может формироваться не только в результате непосредственного переживания травматического события, но и в результате длительного эмоционального вовлечения в переживания других людей *(Kendall-Tackett, 2023; Henderson, 2025; Гуляева, 2026)*.

Одним из наиболее перспективных направлений современной психотравматологии является изучение викарной травмы и вторичного травматического стресса. Концепция викарной травмы была предложена И. Мак-Канн и Л. Перлман *(Мак-Канн & Перлман,1990)*. Согласно данной концепции, регулярный контакт с травматическими историями других людей способен изменять базовые когнитивные схемы личности и представления о мире.

Ч. Фигли (2013) разработал концепцию вторичного травматического стресса (Secondary Traumatic Stress), показав, что эмпатическое вовлечение в переживания других людей может приводить к формированию симптомов, сходных с посттравматическим стрессовым расстройством. На сегодняшний день данные процессы активно изучаются у: психологов; психотерапевтов; социальных работников; медицинского персонала; специалистов кризисной помощи; контент-модераторов цифровых платформ.

Современные исследования показывают, что цифровая среда может выступать источником как прямой, так и опосредованной травматизации. В рамках концепции Trauma-Informed Social Media социальные сети рассматриваются как пространство, в котором могут формироваться индивидуальные, вторичные, коллективные и культурные формы травматизации *(Скотт, 2023)*.

Пользователи социальных сетей регулярно сталкиваются с контентом, содержащим информацию о насилии, катастрофах, военных конфликтах, утрате и других травматических событиях. В особенности это касается сотрудников цифровых платформ и модераторов контента, у которых выявляются признаки вторичного травматического стресса вследствие постоянного контакта с травматическими материалами.

С 2020 года активно развивается направление исследований психического здоровья блогеров и контент-креаторов *(Киани & Рахими, 2023, Скотт, 2023)*. В рамках данной проблематики можно выделить следующие проблемы:

— эмоциональное выгорание;

— психологическое давление алгоритмов;
— зависимость самооценки от метрик;
— необходимость постоянного производства контента;
— цифровая агрессия;
— давление аудитории;
— эмоциональный труд.

Исследования показывают, что создатели контента испытывают постоянное давление необходимости поддерживать активность и вовлеченность аудитории, что может приводить к хроническому стрессу и выгоранию. В современных работах появилось понятие «audience entanglement» — эмоциональной связанности автора с аудиторией, при которой реакции подписчиков становятся значимым источником профессиональной и личностной оценки *(Киани & Рахими, 2023)*.

проведенный анализ литературы показывает, что к настоящему времени достаточно хорошо изучены такие феномены, как:

— травматический стресс;
— викарная травма;
— вторичный травматический стресс;
— риски цифровой социализации;
— психологические особенности пользователей социальных сетей;
— эмоциональное выгорание блогеров.

Однако практически отсутствуют исследования, посвященные:

— викарной травме у авторов профессионального контента;
— вторичному травматическому стрессу у психологов-блогеров, врачей-блогеров и педагогов-блогеров;
— влиянию сообщений аудитории, содержащих травматический опыт, на психическое состояние автора;
— связи профессиональной идентичности и викарной травматизации в цифровой среде.

Таким образом, авторы профессионального контента в социальных сетях представляют собой новую и практически не изученную группу риска психотравматизации.

Постановка проблемы

Исходя из того, что исследование возможностей формирования викарной (вторичной) травмы у «сетевых» специалистов помогающих профессий (СС-ПП) планируется как пионерское, в контекстуальном плане необходимо обозначить авторские определения основных понятий, которые должны использоваться в этом исследовании. К числу таких понятий мы относим: социальные сети, профессиональная деятельность в социальных сетях, «сетевые» специалисты помогающих профессий, цифровая публичность, травматический контент, психическая травма, вторичная травма, викарная травма, профессиональная идентичность, психологическое благополучие. Для обеспечения понятийной определенности исследования необходимо разграничить основные категории, используемые при описании психологических последствий профессиональной деятельности в социальных сетях.

Социальные сети в рамках исследования рассматриваются как цифровая коммуникативная среда, обеспечивающая создание и распространение пользователями информационного и личного контента, формирование социальных взаимодействий, получение обратной связи и непосредственную коммуникацию с аудиторией.

Профессиональная деятельность в социальных сетях понимается как систематическое использование цифровых платформ специалистом для представления своей профессиональной компетентности, распространения профессионально ориентированного контента, взаимодействия с аудиторией, консультирования, информирования или формирования профессиональной репутации.

«Сетевые» специалисты помогающих профессий — специалисты помогающего профиля, осуществляющие профессиональную коммуникацию с аудиторией посредством социальных сетей. К данной категории относятся прежде всего психологи, психотерапевты, консультанты и другие специалисты, профессиональная деятельность которых предполагает взаимодействие с личными, эмоционально значимыми или кризисными переживаниями других людей.

Цифровая публичность рассматривается как специфическая форма публичного присутствия личности в цифровой среде, при которой профессиональная и личная информация становится доступной аудитории, а границы между публичным и частным пространством могут становиться менее определенными. В настоящем исследовании цифровая публичность рассматривается применительно к профессиональной деятельности специалистов в социальных сетях. В отличие от традиционного профессионального взаимодействия, цифровая публичность предполагает постоянную доступность обратной связи со стороны аудитории, в том числе эмоционально насыщенной, критической или агрессивной (Защиринская, 2025).

Травматический контент в рамках исследования понимается как содержащаяся в сообщениях, комментариях, публикациях или иных формах цифровой коммуникации информация о пережитом или актуальном опыте потенциально травмирующих событий и состояний: насилии, утрате, тяжелом заболевании, угрозе жизни, суицидальных переживаниях, семейных кризисах, детской травматизации и других событиях, связанных с выраженным психологическим страданием.

Психическая травма рассматривается в соответствии с психотравматологическим подходом О. В. Защиринской как результат воздействия на личность значимых психотравмирующих обстоятельств, нарушающих привычную систему отношений человека с собой, другими людьми и окружающей действительностью и способных приводить к устойчивым изменениям эмоционального состояния, поведения и способов адаптации *(Защиринская, 2023)*.

При этом психическая травма понимается не только как непосредственное переживание отдельного чрезвычайного события, но и как результат длительного или повторяющегося воздействия психотравмирующих обстоятельств, особенно в контексте межличностных отношений. Существенное значение имеет субъективная значимость происходящего для личности, ее готовность справляться с воздействием и имеющиеся ресурсы адаптации. Для настоящего исследования это положение является принципиальным, поскольку позволяет рассматривать психотравматизацию специалиста в социальных сетях не как результат непосредственного участия в травмирующем событии, а как возможное следствие опосредованного и повторяющегося контакта с травматическим опытом других людей в процессе профессионального взаимодействия.

Вторичная психотравматизация обозначает процесс психологического воздействия травматического опыта другого человека на индивида, который сам непосредственно не являлся участником травматического события, но регулярно контактирует с его последствиями или свидетельствами. Значимым условием такого воздействия является эмоциональное и профессиональное включение в переживания другого человека *(Фигли, 1995)*.

Викарная травма рассматривается как совокупность устойчивых психологических изменений, которые могут формироваться вследствие длительного и эмоционально значимого контакта с травматическим опытом других людей. Такие изменения могут затрагивать представления человека о себе, других людях, отношениях и окружающем мире. В рамках настоящего исследования викарная травма рассматривается как возможное последствие профессионального взаимодействия специалиста с травматическим опытом аудитории в цифровой среде *(МакКанн, 1990; Защиринская, 2024; Гуляева, 2026)*.

При этом вторичная психотравматизация и викарная травма не рассматриваются как тождественные понятия. Вторичная психотравматизация характеризует сам процесс опосредованного воздействия чужого травматического опыта, тогда как викарная травма обозначает возможные устойчивые психологические изменения, возникающие вследствие такого воздействия.

Смежным понятием является вторичный травматический стресс, который характеризует стрессовые реакции, возникающие вследствие опосредованного контакта с травматическим опытом другого человека *(Фигли, 1995)*. В отличие от викарной травмы, акцент в данном случае делается преимущественно на проявлениях травматического стресса. В настоящем исследовании оба понятия рассматриваются во взаимосвязи, но не используются как синонимы.

Профессиональная идентичность представляет собой систему представлений личности о себе как субъекте профессиональной деятельности, включающую профессиональные ценности, смыслы и чувство профессиональной принадлежности *(Шнейдер, 2015)*.

В настоящем исследовании профессиональная идентичность рассматривается не как прямой показатель отсутствия викарной травмы, а как личностно-профессиональный ресурс, который может быть связан с особенностями адаптации специалиста к высокой эмоциональной нагрузке цифровой профессиональной деятельности *(Кармозина &Бардиер, 2026)*.

Цифровая идентичность представляет собой конструируемую в виртуальной среде форму самопредставления личности, опосредованную социальными сетями *(Макарова, 2021)*.

Психологическое благополучие рассматривается как состояние позитивного функционирования личности, включающее субъективное ощущение удовлетворенности, осмысленности собственной деятельности, эмоционального равновесия и способности сохранять эффективность в различных жизненных и профессиональных ситуациях. В контексте настоящего исследования психологическое благополучие рассматривается как один из показателей адаптации специалиста к профессиональной деятельности в цифровой среде.

Факторы, связанные с формированием викарной травматизации в цифровой профессиональной среде

В рамках предлагаемого подхода сам по себе факт ведения профессионального блога не рассматривается как достаточное условие возникновения викарной травмы. Предполагается, что потенциальное психотравмирующее воздействие определяется совокупностью характеристик профессиональной деятельности и особенностей взаимодействия специалиста с цифровой аудиторией.

Эмоциональная вовлеченность понимается как степень эмоционального включения специалиста в переживания и проблемы аудитории, при которой истории подписчиков приобретают личностную значимость, продолжают переживаться после завершения коммуникации и могут затруднять эмоциональное дистанцирование.

Цифровая агрессия рассматривается как негативное воздействие со стороны пользователей, выражающееся в оскорблениях, обесценивании, агрессивных комментариях, угрозах, травле и иных формах враждебного взаимодействия в цифровой среде.

Профессиональные границы представляют собой систему психологических установок и правил, регулирующих степень доступности специалиста для аудитории, допустимый объем эмоционального и профессионального включения, время взаимодействия и разграничение профессиональной и личной сфер.

Профессиональная поддержка понимается как совокупность ресурсов, связанных с возможностью специалиста получать профессиональную помощь и обсуждать сложные случаи и эмоционально значимый опыт деятельности, включая супервизию, профессиональное сообщество и другие формы профессионального взаимодействия.

Таким образом, анализ дефиниций отобранных понятий позволяет выделить специфические характеристики профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий в социальных сетях, которые потенциально могут быть связаны с возникновением викарной травматизации. К ним можно отнести следующие параметры: регулярный контакт с травматическим контентом, степень эмоциональная вовлеченность в переживания аудитории, характер воздействие цифровой агрессии, особенности соблюдения специалистом профессиональных границ, а также доступность качественной профессиональной поддержки. В совокупности данные характеристики формируют специфическую психотравмирующую нагрузку, отличающую профессиональную деятельность в социальных сетях от традиционных форм профессионального взаимодействия.

В связи с этим возникает необходимость операционализировать выделенные характеристики и разработать инструмент, позволяющий оценить особенности потенциальной викарной травматизации именно в условиях цифровой профессиональной деятельности. Анализ существующих подходов к изучению вторичного травматического стресса и викарной травматизации показывает, что имеющиеся психодиагностические инструменты преимущественно ориентированы на специалистов, непосредственно работающих с травматическим опытом клиентов, тогда как специфика профессиональной коммуникации в социальных сетях остается недостаточно представленной в структуре диагностических инструментов.

Поэтому в рамках настоящего исследования был разработан авторский опросник «Викарная травма у „сетевых “ специалистов помогающих профессий» (ВТ-СС-ПП), направленный на выявление основных психотравматологических факторов, связанных с профессиональной деятельностью специалистов в социальных сетях.

Разработка авторского опросника «Викарная травма у “сетевых” специалистов помогающих профессий» (ВТ-СС-ПП)

Авторский опросник «Викарная травма у “сетевых” специалистов помогающих профессий» (ВТ-СС-ПП) предназначен для оценки психотравматологических факторов, возникающих в условиях профессиональной деятельности в цифровой среде. Разработка опросника осуществлялась на основе современных представлений о викарной травме, вторичном травматическом стрессе и профессиональной деятельности в цифровой среде, профессиональной идентичности и цифровой публичности.

Разработка опросника включала несколько последовательных этапов. На первом этапе был проведен анализ отечественных и зарубежных исследований, посвященных психической травме, вторичному травматическому стрессу, викарной травматизации, профессиональной идентичности и психологическим особенностям деятельности специалистов в цифровой среде. На основании анализа литературы были выделены ключевые психотравматологические факторы, потенциально связанные с профессиональной деятельностью специалистов в социальных сетях.

На втором этапе была сформирована теоретическая модель исследования, согласно которой викарная травматизация может быть связана с регулярным контактом специалиста с травматическим опытом аудитории, эмоциональной вовлеченностью, воздействием цифровой агрессии и особенностями профессиональных границ.

На третьем этапе были сформулированы конкретные вопросы для респондентов опросника, объединенные в тематические блоки, отражающие выделенные конструкты исследования.

Опросник основан на выделении пяти содержательных блоков:

1. принадлежность к категории «сетевых»

специалистов помогающих профессий;
2. цифровая профессиональная нагрузка;
3. контакт с травматическим контентом;
4. признаки потенциального формирования викарной травматизации;
5. профессиональные и личностные ресурсы, связанные с сохранением психологического благополучия и предупреждением викарной травматизации.

Опросник имеет градуированную закрытую структуру, что облегчает и ускоряет его заполнение респондентами. Большинство утверждений опросника оцениваются по пятибалльной шкале Лайкерта, где более высокие значения отражают большую выраженность соответствующего психологического показателя. Использование единой шкалы позволяет проводить количественную обработку результатов и анализ взаимосвязей между отдельными показателями исследования.

Авторский опросник «Викарная травма у “сетевых” специалистов помогающих профессий» (ВТ-СС-ПП)

БЛОК 1. Отнесенность к категории «сетевых» специалистов помогающих профессий.

Этот блок используется прежде всего для определения соответствия участника критериям включения в исследование.

Критерии включения:

Респондент соответствует категории «сетевого» специалиста помогающей профессии при наличии следующих характеристик:

1. Возраст — 21 год и старше.
2. Наличие профессионального образования и / или профессиональной деятельности в сфере помогающих профессий.
3. Ведение профессионального блога не менее 12 месяцев.
4. Наличие аудитории не менее 1000 подписчиков.
5. Регулярная публикация профессионального контента — не реже 1–2 публикаций в неделю.
6. Регулярное взаимодействие с аудиторией посредством комментариев, личных сообщений, прямых эфиров, консультаций или иных каналов обратной связи.

Данные критерии соответствуют первоначальной конструкции исследования, зафиксированной в рабочем варианте статьи.

Критерии исключения

Из исследования исключаются:

— личные блоги, не связанные с профессиональной деятельностью;
— корпоративные аккаунты организаций;
— аккаунты, не предполагающие непосредственного взаимодействия автора с аудиторией;
— блоги, существующие менее одного года.

Дополнительные характеристики.

Для последующего анализа фиксируются:

— профессиональная область;
— стаж профессиональной деятельности;
— стаж ведения профессионального блога;
— количество подписчиков;
— количество публикаций в неделю;
— среднее количество часов профессиональной активности в социальных сетях в день;
— основные каналы взаимодействия с аудиторией.

БЛОК 2. Цифровая профессиональная нагрузка

Инструкция: оцените, насколько каждое утверждение соответствует Вашему опыту за последние 6 месяцев, и выберите соответствующий вариант ответа.

Шкала:

1. — совершенно не согласен(на)
2. — скорее не согласен(на)
3. — затрудняюсь / частично согласен(на)
4. — скорее согласен(на)
5. — полностью согласен(на)

Утверждения:

1. Ведение профессионального блога является значимой частью моей профессиональной деятельности.
2. Я регулярно взаимодействую с аудиторией в социальных сетях.
3. Мне приходится быть доступным(ой) для аудитории практически ежедневно.
4. Я отвечаю на сообщения и обращения аудитории в нерабочее время.
5. Мне сложно полностью отключаться от профессиональной активности в социальных сетях.
6. Я чувствую необходимость регулярно поддерживать активность своего профессионального блога.
7. От размера моей аудитории и ее реакции зависит мое эмоциональное состояние.
8. Я испытываю напряжение, связанное с необходимостью постоянно присутствовать в цифровом пространстве.
9. После завершения рабочего дня я продолжаю мысленно возвращаться

к взаимодействию с аудиторией.

10. Публичность моей профессиональной деятельности создает для меня дополнительную психологическую нагрузку.

Важно: количество подписчиков не превращается автоматически в «уровень травматизации». Это объективный показатель цифровой нагрузки, который мы потом будем сопоставлять с психологическими показателями.

БЛОК 3. Контакт с травматическим контентом

Этот блок является ключевым, поскольку именно контакт с травматическим опытом других людей является предполагаемым источником вторичного психотравматического воздействия.

Инструкция: Как часто подписчики обращаются к Вам с историями или переживаниями, связанными с ниже перечисленными ситуациями. Выберите вариант ответа, опираясь на следующую шкалу оценивания: 1 — никогда; 2 — редко; 3 — иногда; 4 — часто; 5 — очень часто.

11. Домашнее или партнерское насилие.
12. Сексуализированное насилие.
13. Утрата близкого человека.
14. Тяжелое заболевание.
15. Суицидальные мысли или намерения.
16. Психические расстройства и выраженные психические страдания.
17. Тяжелый детский опыт и детская травматизация.
18. Развод и тяжелые семейные кризисы.
19. Военные события, вынужденное перемещение, угроза жизни или безопасности.
20. Другие события, сопровождающиеся выраженным психологическим страданием.

Дополнительные вопросы

Выберите вариант ответа, опираясь на следующую шкалу оценивания: 1 — никогда, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — часто, 5 — очень часто.

21. Как часто после общения с подписчиком Вы продолжаете думать о его ситуации?
22. Как часто Вам приходится читать подробные описания травматического опыта аудитории?

БЛОК 4. Признаки потенциального формирования викарной травматизации

Центральный диагностический блок ВТ-СС-ПП.

Оцениваем предполагаемый психологический механизм: контакт → эмоциональное включение → сохранение переживания → изменение состояния → возможные изменения восприятия себя, других и профессиональной деятельности.

Эмоциональная вовлеченность.

Выберите вариант ответа, опираясь на следующую шкалу оценивания: 1 — никогда, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — часто, 5 — очень часто.

23. Некоторые истории подписчиков вызывают у меня сильные эмоциональные переживания.
24. Мне бывает трудно эмоционально дистанцироваться от переживаний отдельных подписчиков.
25. Я чувствую ответственность за психологическое состояние некоторых людей, обращающихся ко мне.
26. После тяжелых обращений мне требуется время, чтобы эмоционально восстановиться.
27. Некоторые истории аудитории продолжают эмоционально воздействовать на меня после завершения общения.
28. Я могу мысленно возвращаться к тяжелой истории подписчика даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

Цифровая агрессия

29. Я сталкиваюсь с агрессивными комментариями или сообщениями аудитории.
30. Я сталкиваюсь с обесцениванием моей профессиональной компетентности.
31. Публичная критика или нападки со стороны аудитории вызывают у меня выраженное эмоциональное напряжение.
32. После конфликтного взаимодействия в социальных сетях мне бывает трудно эмоционально восстановиться.
33. Я испытываю тревогу перед публикацией некоторых профессиональных материалов из-за возможной негативной реакции аудитории.

Психологические последствия

34. После начала активной профессиональной деятельности в социальных сетях я стал(а) более чувствительным(ой) к историям о страданиях других людей.
35. Мне стало сложнее сохранять ощущение эмоциональной безопасности при взаимодействии с другими людьми.
36. Некоторые истории аудитории изменили мое восприятие людей или окружающего мира.
37. После регулярного контакта с тяжелыми историями я стал(а) более настороженно относиться к возможным угрозам и опасностям.
38. Тяжелые истории аудитории иногда вызывают у меня чувство беспомощности.
39. Иногда мне хочется избегать профессионального взаимодействия с эмоционально тяжелыми обращениями.
40. Я замечаю, что контакт с тяжелыми историями аудитории влияет на мое отношение к собственной профессиональной деятельности.
41. Иногда я сомневаюсь, способен(на) ли продолжать работать с эмоционально тяжелыми обращениями.

БЛОК 5. Профессиональные и личностные ресурсы.

Этот блок позволяет исследовать факторы, которые потенциально могут снижать вероятность выраженной психотравматизации.

5.1. Профессиональные границы

42. Я умею ограничивать время профессионального взаимодействия с аудиторией.
43. Я могу отказаться от обращения, если оно выходит за пределы моей профессиональной компетенции.
44. Мне удается отделять профессиональные переживания аудитории от собственной личной жизни.
45. Я могу завершить профессиональное взаимодействие, даже если человек продолжает нуждаться в эмоциональной поддержке.
46. У меня существуют четкие правила взаимодействия с аудиторией.

5.2. Профессиональная поддержка

47. Я могу обсуждать эмоционально сложные профессиональные ситуации с коллегами.
48. У меня есть профессиональное сообщество, в котором я могу получать поддержку.
49. Я имею возможность обращаться к супервизии при возникновении сложных случаев.
50. Я могу получить профессиональную помощь, если замечаю ухудшение собственного психологического состояния.
51. Я использую профессиональную поддержку для профилактики эмоционального истощения.
52. Я имею опыт участия в профессиональных группах, супервизии или балинтовских группах.

5.3. Профессиональная идентичность

53. Я четко осознаю себя как специалиста своей профессиональной области.
54. Моя профессиональная деятельность соответствует моим личным ценностям.
55. Я ощущаю себя компетентным(ой) в своей профессиональной деятельности.
56. Я воспринимаю ведение социальных сетей как продолжение своей профессиональной деятельности, а не как отдельную от нее сферу.
57. Даже при негативной реакции аудитории я сохраняю ощущение своей профессиональной компетентности.
58. Я понимаю границы своей профессиональной роли и ответственности.

5.4. Психологическое благополучие

59. В целом я сохраняю эмоциональное равновесие в своей профессиональной деятельности.
60. Я ощущаю удовлетворенность своей профессиональной деятельностью.
61. Я способен(на) восстанавливаться после эмоционально сложных рабочих ситуаций.
62. Даже при высокой профессиональной нагрузке я сохраняю ощущение контроля над собственной жизнью.
63. Я ощущаю смысл и ценность своей профессиональной деятельности.
64. Профессиональная деятельность в социальных сетях в целом способствует моему развитию, а не разрушает мое психологическое состояние.

Обработка результатов осуществляется следующим образом:

Блок 1 не имеет баллов, так как он определяет, подходит ли респондент для исследования. Остальные блоки считаются отдельно.

Шкала 1. Цифровая профессиональная нагрузка
Вопросы 1–10. Рассчитываем среднее значение.
Шкала 2. Контакт с травматическим контентом
Вопросы 11–22. Рассчитываем среднее значение.
Шкала 3. Признаки потенциальной викарной травматизации
Вопросы 23–41.

Главная шкала опросника и можно дополнительно выделить три подшкалы:

- эмоциональная вовлеченность — 23–28;
- цифровая агрессия — 29–33;
- психологические последствия — 34–41.

Шкала 4. Профессиональные границы
Вопросы 42–46.
Шкала 5. Профессиональная поддержка
Вопросы 47–52.
Шкала 6. Профессиональная идентичность
Вопросы 53–58.
Шкала 7. Психологическое благополучие
Вопросы 59–64.

Отдельные блоки опросника в процессе его разработки были в пилотажном режиме опробованы и формулировки вопросов были уточнены. К экспертной оценке опросника были также привлечены блогеры и работающие с сетевым контентом IT-специалисты.

Заключение

На следующем этапе работы предполагается использовать опросник для эмпирического исследования с параллельной его апробацией. В задачи апробации входит выявление корреляционных связей показателей блоков опросника с референтными тестовыми методиками.

Предполагаемую выборку составят специалисты помогающих профессий старше 21 года, ведущие профессиональный блог не менее года, имеющие от 1000 подписчиков и регулярно взаимодействующие с аудиторией.

Для сравнения могут быть сформированы группы по стажу ведения блога, размеру аудитории, интенсивности цифровой нагрузки и частоте контакта с травматическим контентом.

Перспективы исследования связаны с психометрической апробацией опросника и разработкой профилактических, консультативных и коррекционных программ для специалистов, работающих в цифровой среде.

Литература

Алборова, А. В. (2026). *Психологические факторы доверия в межэтнических отношениях в поликультурном социуме Северного Кавказа (на примере Республики Северная Осетия — Алания, Кабардино-Балкарской Республики, Чеченской Республики)* (Автореф. дис. ... канд. психол. наук). Саратов.

Бардиер, Г. Л. (2017). Доверие и совесть как личностные детерминанты толерантности. В *Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки* (С. 25–28). Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена.

Гуриева, С. Д., & Зинина, А. Ю. (2024). Межличностный подход в изучении межэтнических отношений: теории и подходы к гармонизации межэтнических отношений. В *Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности* (С. 156–160). Симферополь: Ариал.

Гуцунаева, С. В. (2010). *Стратегии межэтнического взаимодействия осетин и русских, проживающих в Республике Северная Осетия-Алания* (Автореф. дис. ... канд. психол. наук). Санкт-Петербург.

Дибирова, А. П. (2025). Этнические и гендерные установки жителей Северного Кавказа в контексте межличностных отношений в многоконфессиональной, интернациональной среде. *Российские исследования. Культура и общество,* (4). https://cyberleninka.ru/article/n/etnicheskie-i-gendernye-ustanovki-zhiteley-severnogo-kavkaza-v-kontekste-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-mnogokonfessionalnoy

Защиринская, О. В. (2015). Эмоциональный компонент невербальной коммуникации. В О. А. Белобрыкина, Н. Я. Большунова (ред.). *Психология мотивации: прошлое, настоящее, будущее* (С. 156–164). Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет.

Защиринская, О. В., & Белобрыкина, О. А. (2018). Понимание как междисциплинарная категория. В *Понимание и коммуникация: когнитивный контекст содержательно-смысловых конструктов* (С. 8–16). Санкт-Петербург: Скифия-принт.

Купрейченко, А. Б. (2008). *Психология доверия и недоверия.* https://www.iprbookshop.ru/88372.html

Лебедева, Н. М., Татарко, А. Н., & Берри, Дж. (2016). Социально-психологические основы мультикультурализма: проверка гипотез о межкультурном взаимодействии в российском контексте. *Психологический журнал,* (2), 92–104.

Почебут, Л. Г., Гуриева, С. Д., & Чикер, В. А. (2018). Прогностическая модель социально-психологических факторов укрепления доверия в организации. *Социальная психология и общество,* (1), 22–42.

Рыжова, С. В. (2023). Доверие в межэтнических отношениях: подходы к изучению и некоторые результаты исследований. *Информационно-аналитический бюллетень Института социологии ФНИСЦ РАН,* (1), 13–23.

Рягузова, Е. В. (2024). *Методология и методы кросскультурной психологии.* Москва: Перо.

Скрипкина, Т. П. (2003). *Доверие как социально-психологическое явление* (Дис. ... д-ра психол. наук). Москва.

Сычев, А. А. (2017). Доверие в межэтнических отношениях. *Вестник ПНИПУ. Культура. История. Философия. Право,* (1), 15–23. doi:10.15593/perm.kipf/2017.1.02

Табхарова, С. П. (2008). *Взаимосвязь доверия и недоверия личности другим людям в отношением к соблюдению нравственных норм делового поведения* (Автореф. дис. ... канд. психол. наук). Москва.

Фукуяма, Ф. (2004). *Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию* (Пер. с англ.). Москва: АСТ; Ермак.

Шахбанова, М. М. (2023). Фактор доверия в формировании российской идентичности и межнационального общения дагестанской молодежи. *Вестник Майкопского государственного технологического университета, 15*(1), 155–162. doi:10.47370/2078-1024-2023-15-1-155-162

References

Alborova, A. V. (2026). *Psikhologicheskie faktory doveriya v mezhetnicheskikh otnosheniyakh v polikul'turnom sotsiume Severnogo Kavkaza (na primere Respubliki Severnaya Osetiya — Alaniya, Kabardino-Balkarskoi Respubliki, Chechenskoi Respubliki)* [Psychological factors of trust in interethnic relations in the multicultural society of the Northern Caucasus (on the example of the Republic of North Ossetia-Alania, the Kabardino-Balkarian Republic, the Chechen Republic)] (Extended abstract of candidate dissertation). Saratov.

Bardier, G. L. (2017). *Doverie i sovest' kak lichnostnye determinanty tolerantnosti* [Trust and conscience as personal determinants of tolerance]. In *Integrativnyi podkhod k psikhologii cheloveka i sotsial'nomu vzaimodeistviyu lyudei: vektory razvitiya sovremennoi psikhologicheskoi nauki* (pp. 25–28). Saint Petersburg: Rossiiskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet im. A. I. Gertsena.

Dibirova, A. P. (2025). *Etnicheskie i gendernye ustanovki zhitelei Severnogo Kavkaza v kontekste mezhlichnostnykh otnoshenii v mnogokonfessional'noi, internatsional'noi srede* [Ethnic and gender attitudes of the residents of the North Caucasus in the context of interpersonal relations in a multi-confessional, international environment]. *Rossiiskie issledovaniya. Kul'tura i obshchestvo,* (4). https://cyberleninka.ru/article/n/etnicheskie-i-gendernye-ustanovki-zhiteley-severnogo-kavkaza-v-kontekste-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-mnogokonfessionalnoy

Fukuyama, F. (2004). *Doverie: sotsial'nye dobrodeteli i put' k protsvetaniyu* [Trust: The social virtues and the path to prosperity] (D. Pavlova, V. Kiryushchenko, & M. Kolopotin, Trans.). Moscow: AST; Ermak.

Gurieva, S. D., & Zinina, A. Yu. (2024). *Mezhlichnostnyi podkhod v izuchenii mezhetnicheskikh otnoshenii: teorii i podkhody k garmonizatsii mezhetnicheskikh otnoshenii* [Interpersonal approach in the study of interethnic relations: theories and approaches to harmonizing interethnic relations]. In *Sotsiokul'turnye, psikhologicheskie i pedagogicheskie koordinaty razvitiya lichnosti* (pp. 156–160). Simferopol: Arial.

Gutsunaeva, S. V. (2010). *Strategii mezhetnicheskogo vzaimodeistviya osetin i russkikh, prozhivayushchikh v Respublike Severnaya Osetiya-Alaniya* [Strategies of interethnic interaction of Ossetians and Russians living in the Republic of North Ossetia-Alania] (Extended abstract of candidate dissertation). Saint Petersburg.

Kupreichenko, A. B. (2008). *Psikhologiya doveriya i nedoveriya* [Psychology of trust and distrust]. https://www.ipr-

bookshop.ru/88372.html

Lebedeva, N. M., Tatarko, A. N., & Berry, J. (2016). *Sotsial'no-psikhologicheskie osnovy mul'tikul'turalizma: proverka gipotez o mezhkul'turnom vzaimodeistvii v rossiiskom kontekste* [Socio-psychological foundations of multiculturalism: testing hypotheses about intercultural interaction in the Russian context]. *Psikhologicheskii zhurnal*, (2), 92–104.

Pochebut, L. G., Gurieva, S. D., & Chiker, V. A. (2018). Prognosticheskaya model' sotsial'no-psikhologicheskikh faktorov ukrepleniya doveriya v organizatsii [A predictive model of socio-psychological factors strengthening trust in an organization]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, (1), 22–42.

Ryaguzova, E. V. (2024). *Metodologiya i metody kross-kul'turnoi psikhologii* [Methodology and methods of cross-cultural psychology]. Moscow: Pero.

Ryzhova, S. V. (2023). *Doverie v mezhetnicheskikh otnosheniyakh: podkhody k izucheniyu i nekotorye rezul'taty issledovanii* [Trust in interethnic relations: approaches to study and some research results]. *Informatsionno-analiticheskii byulleten' Instituta sotsiologii FINISTS RAN,* (1), 13–23.

Shakhbanova, M. M. (2023). *Faktor doveriya v formirovanii rossiiskoi identichnosti i mezhnatsional'nogo obshcheniya dagestanskoi molodezhi* [The factor of trust in the formation of Russian identity and interethnic communication among Dagestani youth]. *Vestnik Maikopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta, 15*(1), 155–162. doi:10.47370/2078-1024-2023-15-1-155-162

Skripkina, T. P. (2003). *Doverie kak sotsial'no-psikhologicheskoe yavlenie* [Trust as a socio-psychological phenomenon] (Doctoral dissertation). Moscow.

Sychev, A. A. (2017). Doverie v mezhetnicheskikh otnosheniyakh [Trust in interethnic relations]. *Vestnik PNIPU. Kul'tura. Istoriya. Filosofiya. Pravo,* (1), 15–23. doi:10.15593/perm.kipf/2017.1.02

Tabkharova, S. P. (2008). *Vzaimosvyaz' doveriya i nedoveriya lichnosti drugim lyudyam s otnosheniem k soblyudeniyu nravstvennykh norm delovogo povedeniya* [Interrelation of trust and distrust of a person to other people with the attitude to observance of moral norms of business behavior] (Extended abstract of candidate dissertation). Moscow.

Zashchirinskaia, O. V. (2015). Emotsional'nyi komponent neverbal'noi kommunikatsii [The emotional component of nonverbal communication]. In O. A. Belobrykina & N. Ya. Bol'shunova (Eds.). *Psikhologiya motivatsii: proshloe, nastoyashchee, budushchee* (pp. 156–164). Novosibirsk: Novosibirskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet.

Zashchirinskaia, O. V., & Belobrykina, O. A. (2018). *Ponimanie kak mezhdistsiplinarnaya kategoriya* [Understanding as an interdisciplinary category]. In *Ponimanie i kommunikatsiya: kognitivnyi kontekst soderzhatel'no-smyslovykh konstruktov* (pp. 8–16). Saint Petersburg: Skifiya-print.Педагогическая психология