

Влияние социальных сетей на профессиональную идентичность

DOI 10.25991/v8813-4390-9628-b

УДК 159.07

Кармозина А. С.,

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

Бардьер Г. Л.,

доктор психологических
наук, профессор кафедры
психотравматологии
Русской христианской
гуманитарной академии им.
Ф. М. Достоевского,
Санкт-Петербург, Россия,
galinabardier@yandex.ru
<https://orcid.org/0009-0006-4008-4335>

Аннотация

Цель статьи — проанализировать современные зарубежные исследования, посвящённые влиянию социальных сетей на профессиональную идентичность и рассмотреть психотравматические механизмы. Предложена интегративная модель, описывающая условия, при которых социальные сети выступают ресурсом или фактором риска для профессиональной идентификации. Обсуждаются практические и исследовательские импликации для профессионального образования, клинической практики и профилактики психотравматизации.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, социальные сети, психотравма, вторичная травма, викарная травма, эмоциональное выгорание, цифровая среда.

Anastasia S. Karmozina,

Consultant psychologist; master's student of the Department of Psychotraumatology of the Russian Christian Academy of Humanities named after F. M. Dostoevsky, Moscow, Russia; nastya.karmozina@mail.ru

Galina L. Bardier,

Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychotraumatology at the Russian Christian Academy of Humanities 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). Влияние социальных сетей на профессиональную идентичность. Психология человека и социальной среды, (1), 19–26. doi:10.25991/v8813-4390-9628-b,

The impact of social media on professional identity

Abstract

The purpose of this article is to analyze current international research on the impact of social media on professional identity and examine its mechanisms of psychotraumatism. An integrative model is proposed that describes the conditions under which social media act as a resource or risk factor for professional identity. Practical and research implications for professional education, clinical practice, and the prevention of psychotraumatization are discussed.

Keywords: professional identity, social media, psychotraumatology, secondary trauma, vicarious trauma, emotional burnout, digital environment.

Введение

Проблема профессиональной идентичности занимает важное место в психологии личности. В современных реалиях большая часть профессиональной социализации перешла в цифровую среду, в социальные сети в первую очередь, которые стали местом для профессионального самопредставления, обучения и формирования ролевых моделей. Молодые специалисты все чаще знакомятся с профессией через онлайн-контент. Однако, с другой стороны, цифровая среда эмоционально насыщена, интенсивна и воссоздает травмирующие события, что вызывает обеспокоенность в теме психического здоровья.

Идентичность рассматривается как динамический процесс, формирующийся в ходе жизненного пути личности и обеспечивающий субъективное переживание целостности и непрерывности «Я» (Эриксон, 2006). В профессиональном контексте идентичность отражает степень принятия человеком своей профессиональной роли, ценностей и норм профессионального сообщества.

Согласно теории социальной идентичности, самоопределение личности тесно связано с осознанием принадлежности к социальной группе и оценкой своего статуса в ней (Tajfel & Turner, 1986). В современных условиях этот процесс трансформировался и открыл перед собой новые научные исследования.

Современные исследования все больше подтверждают связь между активным использованием социальных сетей и ростом тревоги, эмоционального истощения, а также симптомов вторичной и викарной травмы. В профессиональных группах, связанных с помощью людям (медицина, психология, социальная работа) эти эффекты могут оказывать прямое влияние на формирование и устойчивость профессиональной идентичности.

Таким образом, актуальной является задача комплексного анализа того, каким образом социальные сети одновременно способствуют профессиональному развитию и создают психотравматические риски, влияющие на профессиональную идентификацию.

В отечественной психологии профессиональная идентичность рассматривается как сложное личностное состояние: профессиональная идентичность представляет собой систему представлений личности о себе как субъекте профессиональной деятельности, включающую профессиональные ценности, смыслы и чувство профессиональной принадлежности (Шнейдер, 2015).

Современная цифровая среда характерна высокой степенью изменений и неопределенности. В условиях социальной неопределённости идентичность приобретает подвижный и нестабильный характер, требуя постоянного

подтверждения и переосмысления (Бочарова, 2018). Это усиливает зависимость личности от внешней оценки, в том числе получаемой в цифровой среде.

Социальные сети формируют особое психологическое пространство с быстрой обратной связью и публичностью. Интернет-коммуникация трансформирует механизмы самопрезентации и социального взаимодействия, усиливая роль внешней оценки и сравнения (Войскунский, 2016).

Процесс социализации чаще проходит в онлайн-формате. Цифровая социализация характеризуется переносом значимой части социальных и профессиональных взаимодействий в онлайн-среду, что оказывает непосредственное влияние на формирование идентичности личности (Солдатова & Рассказова, 2020).

В рамках данного процесса формируется особая форма идентичности — цифровая.

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

Социальные сети предоставляют возможности для профессионального самовыражения, демонстрации компетентности и включения в профессиональные сообщества. Ряд исследований показывает, что социальные сети могут выполнять функцию пространства профессионального обучения и социализации: через наблюдение за ролевыми моделями, участие в профессиональных сообществах и обмен опытом пользователи получают доступ к неформальному обучению и поддержке. Цифровые коммуникации расширяют пространство экспериментирования с профессиональными ролями и идентичностями (Войскунский 2016).

Одновременно с этим возрастает ориентация на внешнюю оценку. Использование социальных сетей связано с изменением профессионального самовосприятия и усилением зависимости от реакций и оценок аудитории (Гаранина, 2020).

Особенно выражен этот эффект у студентов и молодых специалистов, находящихся на этапе формирования профессионального «Я». Онлайн-коммуникация способствует развитию профессиональной самооценки, расширяет представления о возможных карьерных траекториях и усиливает чувство принадлежности к профессиональной группе.

Активное использование социальных сетей: создание контента, участие в обсуждениях, профессиональная самопрезентация чаще связаны с позитивными психологическими эффектами и более устойчивой профессиональной идентичностью. С другой стороны, значительное число исследований указывает на негативное влияние социальных сетей на психическое состояние. Одним из ключевых механизмов выступает социальное сравнение, усиливающее чувство несоответствия профессиональным стандартам и ожиданиям (Рис. 1).

Позитивные эффекты социальных сетей	Негативные эффекты социальных сетей
Профессиональные ролевые модели Обучение «здесь и сейчас» Чувство принадлежности Поддержка, обмен опытом Self-efficacy (самоэффективность)	Тревога Сравнение Выгорание Информационная перегрузка Тревожные новости Вторичная травма

Рис. 1. Позитивные и негативные эффекты социальных сетей

Дополнительным фактором риска является пассивное потребление контента, связанное с бесконечным просмотром профессиональных успехов других людей, а также новостей о кризисах, катастрофах и человеческих страданиях.

Особую опасность представляет регулярная экспозиция травмирующего контента. Вторичная травматизация возникает при опосредованном контакте с чужим травматическим опытом и сопровождается симптомами, сходными с пост-травматическим стрессом (Фигли, 2013).

Такое потребление ассоциировано с ростом тревоги, депрессивных симптомов и эмоционального истощения. Длительное воздействие стрессовых факторов, включая информационные, приводит к эмоциональному истощению и снижению психологической устойчивости личности (Куликов, 2019).

Феномен викарной (викариатной) травмы был первоначально описан в рамках клинической психологии как особая форма травматизации специалистов, работающих с жертвами насилия и катастроф.

Викарная травма представляет собой глубинные изменения когнитивных схем, эмоционального реагирования и системы смыслов личности, возникающие вследствие длительного опосредованного контакта с травматическим опытом других людей (Журавлев & Сергиенко, 2011).

В отличие от вторичной травматизации, викарная травма затрагивает базовые представления личности о мире, себе и своей профессиональной роли.

Длительная работа с травматическим материалом может приводить к трансформации профессиональной идентичности, снижению чувства профессиональной компетентности и утрате профессионального смысла (Figley, 1995). В условиях цифровизации социальные сети становятся новым пространством викарной травматизации. Пользователи регулярно сталкиваются с визуально и эмоционально насыщенным контентом, связанным с насилием, утратами и катастрофами.

Медиаэкспозиция травматического контента способствует накоплению викарного травматического опыта даже при отсутствии прямого профессионального контакта с пострадавшими (Шнейдер, 2015). Для профессиональной идентичности данный процесс имеет особое значение, поскольку викарная травма может подрывать профессиональные ценности и усиливать профессиональный цинизм, особенно у представителей помогающих профессий.

Современные исследования подтверждают, что регулярная экспозиция травмирующего контента в социальных сетях может вызывать симптомы вторичной и викарной травмы даже у лиц, не вовлечённых в травматические события.

К таким симптомам относятся: навязчивые мысли, нарушения сна, эмоциональная отстранённость, повышенная тревожность и чувство беспомощности. Для профессионалов помогающих профессий это создаёт дополнительную нагрузку, накладывающуюся на рабочий стресс и повышающую риск выгорания.

Психотравматизация в цифровой среде может приводить к снижению профессиональной самооценки, цинизму и утрате смысла профессиональной деятельности, что напрямую связано с нарушением профессиональной идентичности.

Интегративная модель влияния социальных сетей на профессиональную идентичность

На основе анализа литературы предлагается интегративная модель, в которой влияние социальных сетей на профессиональную идентичность устанавливается следующими факторами:

1. Тип использования социальных сетей: активное / пассивное;
2. Содержание контента: профессионально-ориентированное / травмирующее;
3. Эмоциональная реакция: поддержка, мотивация / тревога, истощение;
4. Индивидуальные ресурсы: стрессоустойчивость, самосострадание;
5. Социальная и профессиональная поддержка.

В зависимости от сочетания этих факторов социальные сети могут либо способствовать укреплению профессиональной идентичности, либо приводить к её фрагментации и дезинтеграции.

Результаты подтверждают амбивалентный характер влияния социальных сетей на профессиональное развитие. Социальные сети не являются ни однозначным ресурсом, ни исключительно фактором риска: их воздействие определяется качеством и контекстом использования.

Особую уязвимость демонстрируют профессионалы, находящиеся на ранних

этапах профессионализации, а также представители помогающих профессий. Для них цифровая среда может стать источником вторичной травмы, усугубляющей рабочий стресс и подрывающей профессиональную идентичность.

Результаты подчёркивают необходимость включения цифровой грамотности, осознанного медиапотребления и травма-информированных подходов в программы профессионального образования и супервизии.



Рис. 2. Интегративная модель влияния социальных сетей на профессиональную идентичность

Заключение

Социальные сети играют значимую роль в формировании профессиональной идентичности в современном обществе. При осознанном и активном использовании они могут служить ресурсом профессионального роста и поддержки. Однако при пассивном потреблении и регулярной экспозиции травмирующего контента социальные сети становятся фактором психотравматизации и риска разрушения профессиональной идентичности.

Для профилактики негативных последствий необходимо развитие цифровой гигиены, профессиональной поддержки и устойчивости к стрессу, а также дальнейшие исследования, направленные на изучение долгосрочных эффектов цифровой среды на профессиональное развитие.

Литература

Бочарова, Т. С. (2018). Идентичность личности в условиях социальной неопределённости [Personal identity in conditions of social uncertainty]. Психологический журнал [Psychological Journal], 39(5), 28–39.

Войсунский, А. Е. (2016). Современные тенденции киберпсихологических исследований [Current trends in cyberpsychological research]. Вопросы психологии [Voprosy Psikhologii], (1), 3–13.

Гаранина, Ж. Г. (2020). Психологические эффекты использования социальных сетей [Psychological effects of social media use]. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология [Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology], (2), 87–102.

Куликов, Л. В. (2019). Психология стресса [Psychology of Stress]. Санкт-Петербург: Питер.

Макарова, Е. А. (2021). Цифровая идентичность личности: психологические аспекты [Digital identity of personality: psychological aspects]. Психология и право [Psychology and Law], 11(4), 45–57.

Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И., Нестик, Т. А. (2017). Цифровое поколение России: компетентность и безопасность [Digital Generation of Russia: Competence and Safety]. Москва: Смысл.

Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И. (2020). Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме [Digital socialization in the cultural-historical paradigm]. Вопросы психологии [Voprosy Psikhologii], (6), 3–17.

Журавлев, А. Л., Сергиенко, Е. А. (ред.). (2011). Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Stress, burnout, and coping in the modern context]. Москва: Институт психологии РАН.

Фигли, Ч. (2013). Сострадание и усталость от сострадания: психотравматология помогающих профессий [Compassion fatigue: psychotraumatology of helping professions]. Санкт-Петербург: Речь.

Холман, Э. А., Гарфин, Д. Р., Сильвер, Р. С. (2014). Воздействие медиа на острые стрессовые реакции после коллективных травм [Media exposure and acute stress responses after collective trauma]. Psychological Science.

Шнейдер, Л. Б. (2015). Профессиональная идентичность: теория, диагностика, развитие [Professional identity: theory, diagnostics, development]. Москва: МПСУ.

Эриксон, Э. (2006). Идентичность: юность и кризис [Identity: Youth and Crisis]. Москва: Флинта.

Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. Philadelphia: Brunner/Mazel.

Tajfel, H., Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior [Теория социальной идентичности межгруппового поведения]. In Psychology of intergroup relations. Chicago: Nelson-Hall, 7–24.

References

Bocharova, T. S. (2018). *Identichnost' lichnosti v usloviyakh sotsial'noi neopredelennosti* [Personal identity in conditions of social uncertainty]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 39(5), 28–39. (In Russ.).

Erikson, E. (2006). *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: Youth and Crisis]. Moscow: Flinta. (In Russ.).

Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. Philadelphia: Brunner/Mazel.

Figli, Ch. (2013). *Sostradanie i ustalost' ot sostradaniya: psikhotravmatologiya pomagayushchikh professii* [Compassion fatigue: psychotraumatology of helping professions]. Saint Petersburg: Rech'. (In Russ.).

Garanina, Zh. G. (2020). *Psikhologicheskie efekty ispol'zovaniya sotsial'nykh setei* [Psychological effects of social media use]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], (2), 87–102. (In Russ.).

Holman, E. A., Garfin, D. R., Silver, R. C. (2014). *Vozdeistvie media na ostrye stressovye reaktsii posle kolektivnykh travm* [Media exposure and acute stress responses after collective trauma]. Psychological Science.

Kulikov, L. V. (2019). *Psikhologiya stressa* [Psychology of Stress]. Saint Petersburg: Piter. (In Russ.).

Makarova, E. A. (2021). *Tsifrovaya identichnost' lichnosti: psikhologicheskie aspekty* [Digital identity of personality: psychological aspects]. *Psikhologiya i pravo* [Psychology and Law], 11(4), 45–57. (In Russ.).

Shneider, L. B. (2015). *Professional'naya identichnost': teoriya, diagnostika, razvitiye* [Professional identity: theory, diagnostics, development]. Moscow: MPSU. (In Russ.).

Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I. (2020). *Tsifrovaya sotsializatsiya v kul'turno-istoricheskoi paradigme* [Digital socialization in the cultural-historical paradigm]. *Voprosy psikhologii*, (6), 3–17. (In Russ.).

Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I., Nestik, T. A. (2017). *Tsifrovoye pokolenie Rossii: kompetentnost' i bezopasnost'* [Digital Generation of Russia: Competence and Safety]. Moscow: Smysl. (In Russ.).

Tajfel, H., Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In Psychology of Intergroup Relations. Chicago: Nelson-Hall, 7–24.

Voiskunskii, A. E. (2016). *Sovremennye tendentsii kiberpsikhologicheskikh issledovaniy* [Current trends in cyberpsychological research]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy Psikhologii], (1), 3–13. (In Russ.).

Zhuravlev, A. L., Sergienko, E. A. (Eds.). (2011). *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, and coping in the modern context]. Moscow: Institute of Psychology RAS. (In Russ.).