

Паттерны сетевой активности как маркер травматического стресса

Ликина Л. А.,

магистрант кафедры
психотравматологии
Русской христианской
гуманитарной академии
им. Ф. М. Достоевского,
Ludmila-Likina@yandex.ru

УДК 159.9.072

DOI: 10.25991/18257-7796-1452-x

Аннотация

В статье паттерны сетевой активности рассматриваются на теоретико-концептуальном уровне как инновационный маркер травматического стресса, а деформация цифрового поведения личности — как проекция ее скрытого когнитивного и экзистенциального кризиса в виртуальном пространстве. Представлена авторская модель «цифровых маркеров», классифицирующая онлайн-активность по четырем субшкалам (векторам): цифровое избегание, цифровая интрузия и контроль, эмоциональная реактивность, а также диссоциация и когнитивный дефицит, выступающие эквивалентами симптомов МКБ-11 (код 6B40). Описывается диагностический инструментарий — карта анализа цифровой активности для консультационной практики — и приводится план предстоящего исследования на базе СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Пушкинского района «Аист».

Ключевые слова: травматический стресс, психическая травма, социальные сети, цифровой след, копинг-стратегии, диагностические маркеры, целостность личности.

Lyudmila A. Likina

Master's Student,
Department of Psychotraumatology,
Russian Christian Academy
for the Humanities named
after Fyodor Dostoevsky,
Ludmila-Likina@yandex.ru

Network activity patterns as a marker of traumatic stress

Для цитирования:

Ликина Л. А. (2026). Паттерны сетевой активности как маркер травматического стресса. *Психология человека и социальной среды*, 1 (2), 97–104. doi:10.25991/18257-7796-1452-x

Abstract

In the article, network activity patterns are considered at a theoretical and conceptual level as an innovative marker of traumatic stress, and the deformation of a person's digital behavior — as a projection of their hidden cognitive and existential crisis in the virtual space. An original model of “digital markers” is presented, classifying online activity into four subscales (vectors): digital avoidance, digital intrusion and control, emotional reactivity, as well as dissociation and cognitive deficit, which act as equivalents of ICD-11 symptoms (category 6B40). A diagnostic tool — a digital activity analysis map for counseling practice — is described, and the design of the upcoming study on the basis of the St. Petersburg State Budgetary Institution “Center for Social Assistance to Families and Children of the Pushkin District “Aist” is presented.

Keywords: traumatic stress, psychological trauma, social networks, digital footprint, coping strategies, diagnostic markers, personal integrity.

Актуальность данного исследования обусловлена стремительным «цифровым поворотом» в современной психологической науке. Информационные технологии и социальные медиа перестали быть просто инструментами коммуникации, превратившись в полноценное жизненное пространство личности, где осуществляются процессы социализации, самопрезентации и поиска смыслов.

Согласно актуальным статистическим данным Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы (*Правительство Москвы, 2025*), современный субъект проводит в цифровой среде значительную часть своего активного времени (в среднем от 4 до 6 часов в сутки), что неизбежно ведет к размыванию границ между физической и виртуальной реальностью. В связи с этим возникает необходимость пересмотра традиционных подходов к психологической диагностике: внутренние переживания, когнитивные установки и эмоциональные состояния личности сегодня неминуемо находят свое отражение в «цифровом следе» — совокупности данных об активности пользователя в сети (*Флеров, 2018, с. 80*).

Особую остроту этот вопрос приобретает в контексте психологии травматического стресса. Переживание психической травмы радикально трансформирует систему отношений личности с миром, что проявляется в изменении привычных паттернов поведения. Традиционные методы диагностики травматизации, такие как клиническое интервью или стандартизированные опросники, в значительной степени опираются на вербальный самоотчет респондента. Однако специфика травматического стресса часто сопряжена с механизмами диссоциации, алекситимией и феноменом «невыразимости» боли (*Магомед-Эминов, 2005; Тарабрина, 2009, сс. 48–60, 75–90*). Травмированный человек может быть склонен к закрытости, избеганию болезненных тем или попросту не иметь достаточного ресурса для рефлексии своего состояния в беседе с психологом (*Колк, 2023*).

В данной ситуации возникает научное противоречие между необходимостью объективной оценки состояния пострадавшего и ограниченностью традиционных методов, зависящих от субъективной готовности клиента к диалогу. «Цифровой след» личности в социальных сетях — частота публикаций, время активности, характер взаимодействия с контентом — выступает в роли «объективного помощника» исследователя и практика. Цифровая активность может рассматриваться как своеобразный проективный материал, который позволяет увидеть динамику травматического стресса еще до того, как она будет облечена в слова.

Проблема исследования заключается в отсутствии систематизированных психологических знаний о том, как конкретные симптомы травматизации

коррелируют с действиями субъекта в виртуальном пространстве. Несмотря на обилие данных о киберпсихологии, рассматривающих цифровую среду как пространство социализации и самопрезентации личности (*Белинская, 2013; Войскунский, 2005*), вопрос о специфических цифровых маркерах именно травматического стресса остается недостаточно изученным.

В связи с вышеизложенным, в рамках данной работы мы выделяем:

- объект исследования — пользователи социальных сетей, переживающие состояние травматического стресса;
- предмет исследования — взаимосвязь паттернов сетевой активности пользователей с выраженностью признаков травматизации;
- задачи исследования, рассматриваемые в рамках статьи, которые включают в себя теоретический анализ феномена «цифрового следа» травмы, концептуализацию системы цифровых маркеров стресса и разработку диагностического инструментария для его оценки на базе СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Пушкинского района «Аист».

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и разработка системы цифровых маркеров травматического стресса, которые могут быть интегрированы в процесс консультационно-диагностического сопровождения личности. В работе предлагается концептуальная модель, связывающая классическую клиническую симптоматику травмы с современными паттернами поведения в социальных сетях, что открывает новые возможности для практической помощи клиентам кризисных центров и психологических служб.

Изучение травматического стресса сегодня невозможно без понимания того, как экстремальное событие буквально «взламывает» внутренний мир человека, разрушая его базовые представления о безопасности и предсказуемости жизни (*Падун, 2012*).

В классических трудах Н. В. Тарабриной и Р. Янов-Бульман этот процесс описывается как формирование устойчивого симптомокомплекса: от навязчивых воспоминаний (интрузий) до попыток полностью закрыться от мира (стратегий избегания) (*Тарабрина, 2009; Janoff-Bulman, 1992*). Согласно концепции Р. Янов-Бульман, ядром психической травмы является разрушение фундаментальных когнитивных схем или «базисных убеждений» о доброжелательности окружающего мира, его справедливости и ценности собственного «Я» (*Janoff-Bulman, 1992*). Травмирующее событие лишает человека базового чувства безопасности, превращая мир в хаотичное и угрожающее место. В цифровом пространстве этот когнитивный кризис проявляется особенно наглядно. Социальные сети, которые ранее воспринимались

субъектом как предсказуемая среда для самовыражения, после травмы теряют свою ценностную опору. Человек начинает использовать виртуальную среду либо как «экспериментальную площадку» для проверки мира на враждебность (посредством демонстрации конфликтности и сверхбдительности), либо как место попытки склеивания разрушенных смыслов. Таким образом, формирование «цифрового профиля» стресса — это не просто набор симптомов, а отражение отчаянной попытки психики реконструировать свою когнитивную модель мира в условиях утраченного доверия к реальности.

Согласно актуальным критериям МКБ-11, посттравматическое стрессовое расстройство (код 6B40) манифестирует в виде триады ключевых признаков: вторжение, избегание и чувство угрозы (Васильева, 2023; МКБ-11, 2022). Однако за этими терминами скрывается глубокая личная драма — утрата целостности человеческого бытия (Франкл, 1990).

Вторжение (интрузии) (Падун, 2012, сс. 12–13; Психология кризисных..., 2018, с. 253) в цифровом пространстве перестает быть только внутренним флешбэком. Человек словно попадает в «петлю» пережитого: это может проявляться в навязчивом просмотре новостей, связанных с травмой, или в бесконечном перечитывании старых переписок. Это не просто поиск информации, а попытка психики вернуться в точку разлома, чтобы найти там утраченный смысл (Франкл, 1990).

Избегание — это попытка защитить то, что осталось от внутренней архитектуры личности (Калшед, 2015). В социальных сетях это выглядит как «цифровое исчезновение». Человек закрывает профиль, перестает реагировать на сообщения, удаляет фото. Это не просто техническое действие, а психологическая попытка выстроить стену между своей болью и внешним миром, который стал казаться враждебным.

Постоянное чувство угрозы (гипервозбудимость) превращает использование смартфона в процесс непрерывного сканирования среды. Человек становится сверхбдительным: он остро реагирует на комментарии, вступает в бесплодные споры или постоянно проверяет уведомления. Это «цифровая тревога», отражающая внутреннюю неспособность расслабиться, потерю психологической безопасности и невозможность вновь довериться жизни (Заболоцкая, 2022; Tian et al., 2025).

С точки зрения психологической антропологии эти процессы свидетельствуют о кризисе целостности личности (Слободчиков, 1995, с. 33, с. 369). Травма наносит удар по самому ядру человека, лишая его способности связывать свое прошлое, настоящее и будущее в единую историю. В цифровом пространстве мы видим, как эта связь распадается: лента постов становится фрагментарной, а смысловое наполнение профиля подменяется механическими

действиями. Задача консультанта — не просто зафиксировать эти «цифровые маркеры», а на их основе увидеть процесс распада личных смыслов и помочь человеку вновь обрести свою субъектность в этом новом, фрагментированном мире.

Современное пространство социальных сетей давно перестало быть лишь технологической надстройкой над реальностью. Для современного человека это — важнейшая арена психологической репрезентации, где разворачиваются процессы самопознания и выстраивания отношений с Другим (Черняева, 2009). Рассматривая функции социальных медиа, мы можем выделить три ключевых вектора, определяющих поведение личности в сети.

Во-первых, это функция самопрезентации. Социальные сети предоставляют человеку уникальный инструмент конструирования собственной идентичности. Выбирая фотографии, тексты и даже «лайки», субъект создает свой идеальный или желаемый образ (Жичкина, 2017). Во-вторых, это поиск социальной поддержки. В ситуации дефицита реального общения сеть становится пространством, где можно получить мгновенный эмоциональный отклик, найти «своих» и легализовать свои переживания (Белинская, 2013). И, наконец, третья, наиболее значимая в контексте нашей темы функция — функция «цифрового убежища». Виртуальное пространство часто становится местом, где человек пытается скрыться от давления реальности, обрести контроль над миром, который в физическом воплощении кажется хаотичным и угрожающим (Войсунский, 2015).

В этом ключе мы можем говорить о формировании так называемого «цифрового двойника». Личная страница в социальной сети — это не просто набор данных или галерея изображений; это динамическая проекция внутреннего состояния личности, ее «цифровое тело» (Бороненко, 2020). Каждый элемент этого пространства — от частоты обновления статуса до эстетики аватара — является манифестацией внутренних процессов, зачастую неосознаваемых самим субъектом.

Однако при столкновении с психической травмой эта привычная проекция неизбежно искажается. «Цифровой двойник» начинает транслировать разрушение внутреннего мира. Мы выдвигаем тезис о том, что травматическая деформация цифровой репрезентации может развиваться по двум полярным сценариям. Первый сценарий — это «цифровое исчезновение», когда субъект словно стирает себя из виртуального пространства, уходя в «тень» анонимности или полного молчания. Это знак глубокого истощения ресурса и попытка самосохранения путем изоляции. Второй сценарий, напротив, можно назвать «цифровым криком» (Белинская, 2013, сс. 83–105). Здесь страница заполняется хаотичным, часто агрессивным или предельно болезненным контентом. Личность буквально выплескивает свою боль в сеть, пытаясь

за счет внешней реакции аудитории удержать распадающуюся целостность своего «Я». Таким образом, искажение привычного цифрового поведения становится первым и наиболее наглядным свидетельством того, что внутренняя структура личности подверглась разрушительному воздействию стресса.

Перевод теоретических конструктов травмы в плоскость эмпирического исследования требует создания инструмента, способного «считывать» небальные сигналы цифровой среды. Если социальная сеть является проекцией внутреннего мира, то психологу необходим ключ к расшифровке этой проекции, построенный на классических принципах исследования личностной экспрессии (Соколова, 1980, сс. 8–23). Таким ключом в нашей работе выступает авторская Диагностическая карта цифровой активности, призванная систематизировать разрозненные элементы онлайн-поведения в единую симптоматическую карту.

При разработке данной карты мы исходили из фундаментального принципа единства сознания и деятельности, согласно которому любые кризисные состояния субъекта объективируются в его поведении (Асмолов, 2002). В рамках нашей модели это означает, что каждый клинический симптом травматического стресса имеет свой четкий эквивалент в цифровом пространстве. В связи с этим мы предлагаем рассматривать активность пользователя не как набор случайных действий, а как систему «цифровых маркеров», распределенных по четырем основным векторам, каждый из которых соотносится с конкретными блоками вопросов анкеты ОПЦС.

Вектор «Цифрового избегания» (вопросы № 4, № 5, № 6, № 7) фиксирует попытки личности минимизировать контакт с потенциально угрожающей средой. Здесь диагностически значимыми становятся акты самоцензуры: резкое сокращение публикаций, закрытие профиля («цифровая капсуляция») или пассивное потребление контента без обратной связи. Это поведение отражает внутреннюю потребность в создании безопасного, герметичного пространства. Так, вопрос № 4 позволяет оценить осознанное желание респондента закрыть личное пространство от внешнего мира как способ защиты.

Вектор «Цифровой интрузии и контроля» (вопросы № 1, № 3, № 12, № 15, № 16, № 17) отражает состояние сверхбдительности и навязчивости. Здесь вопрос № 16 выявляет компенсаторную природу ночной активности, а вопрос № 15 фиксирует уровень тревоги при потере контроля над цифровым каналом связи, что свидетельствует о нарушении базового чувства безопасности. На выявление специфической сверхбдительности направлен также вопрос № 17, оценивающий компульсивную проверку уведомлений при пробуждении среди ночи.

Вектор «Эмоциональной реактивности» (вопросы № 8, № 9, № 10, № 11) направлен на выявление

симптомов гипервозбудимости. Маркерами здесь служат аффективно окрашенные действия: резкая смена цифровой эстетики профиля (аватаров, статусов), вступление в конфликтные дискуссии или внезапное удаление собственных постов. Вопрос № 10 нацелен на фиксацию склонности к конфликтному взаимодействию, выступающему в роли внешней разрядки внутреннего напряжения.

Вектор «Диссоциации и когнитивного дефицита» (вопросы № 2, № 13, № 14) описывает процессы отчуждения и снижения когнитивного контроля. Вопрос № 13 фиксирует трудности концентрации на длинных текстах или видео, что в сочетании с бесцельным скроллингом ленты (вопросы № 2, № 14) свидетельствует о попытках психики уйти в «цифровое забытие» от болезненной реальности.

Таким образом, активность пользователя анализируется нами как система цифровых маркеров, распределенных по четырем основным векторам: избегание, интрузия и нарушение контроля, эмоциональная реактивность, а также диссоциация и когнитивный дефицит.

Важно отметить, что к настоящему моменту завершен этап теоретического моделирования выявленных взаимосвязей. Дальнейшая работа предполагает эмпирическую проверку разработанного инструментария, которая будет реализована в два этапа. На первом этапе планируется проведение пилотажного исследования на базе Центральной районной библиотеки им. Д. Н. Мамина-Сибиряка для верификации надежности анкеты ОПЦС. Основным этапом апробации будет развернут на базе СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Пушкинского района «Аист», где система цифровых маркеров пройдет проверку в условиях реальной консультационной практики.

Характеристика планируемой выборки

В состав выборки основного этапа исследования войдут респонденты в возрасте от 18 до 45 лет (ориентировочно 50–60 человек), обратившиеся в Центр «Аист» за консультационно-диагностической помощью в связи с кризисными ситуациями. Критерием отбора участников является наличие активного профиля в социальных сетях.

Участие в исследовании носит добровольный и анонимный характер. Соблюдение этических стандартов обеспечивается за счет строгого соблюдения конфиденциальности, использования процедуры информированного согласия и отказа от прямого анализа контента личных переписок в пользу изучения обобщенных поведенческих паттернов.

В таблице 1 представлена логическая структура данной методики, позволяющая соотнести показатели авторской анкеты с описанными клиническими признаками травматизации.

Субшкалы (векторы цифровой активности)	Проявление в поведении в социальных сетях (маркеры)	Номера вопросов анкеты ОПЦС
1. Вектор «Цифрового избегания»	Стремление к анонимности, закрытие профилей, отказ от активной коммуникации.	4, 5, 6, 7
2. Вектор «Цифровой интрузии и контроля»	Навязчивое возвращение к травме, ночная активность, сверхбдительность (проверка сети при пробуждении), тревога при потере доступа.	1, 3, 12, 15, 16, 17
3. Вектор «Эмоциональной реактивности»	Импульсивные действия (удаление постов, фотографий), конфликтность, резкая смена эстетики профиля.	8, 9, 10, 11
4. Вектор «Диссоциации и когнитивного дефицита»	Потеря чувства времени («забыть»), бесцельный скроллинг, трудности концентрации внимания.	2, 13, 14

Табл. 1. Диагностическая карта цифровых маркеров травматического стресса

Опираясь на разработанную методологическую модель, мы выдвигаем основную гипотезу, которая будет проверяться в ходе предстоящего эмпирического исследования: паттерны активности в социальных сетях у лиц с разным уровнем травматизации имеют статистически значимые различия.

Для детальной верификации данного предположения нами сформулирован ряд частных гипотез. Во-первых, мы предполагаем, что для респондентов с выраженными признаками стресса характерно доминирование стратегий «цифрового избегания» в сочетании с когнитивным дефицитом, что проявляется в снижении собственной активности при переходе к пассивному и диссоциативному потреблению контента. Во-вторых, высокий уровень травматизации положительно коррелирует с нарушениями цифрового контроля: навязчивой ночной активностью (как ответ на инсомнию) и специфической сверхбдительностью (проверка уведомлений сразу после пробуждения среди ночи). Мы ожидаем, что верификация данных гипотез позволит подтвердить статус цифрового поведения как надежного предиктора психического состояния личности в кризисный период.

Таким образом, анализ активности в социальных сетях открывает принципиально новые горизонты для психологического сопровождения личности в цифровом обществе. Разработанная нами система векторов — от «цифрового избегания» до «диссоциации и когнитивного дефицита» — позволяет психологу увидеть за привычными действиями пользователя

в сети глубокую и часто скрытую борьбу за внутреннюю целостность. Представленная Диагностическая карта становится тем связующим звеном, которое помогает перевести сухой язык симптомов на живой язык человеческих привычек и состояний в виртуальной среде.

Для практической деятельности Центра «Аист» и площадок Пушкинского района, где сейчас готовится эмпирическая апробация данного инструментария, это означает переход к более чуткой и современной модели помощи. Внимание к «цифровому следу» — будь то специфика ночной активности, импульсивные изменения в профиле или трудности концентрации на сложном контенте — помогает специалисту заметить признаки травматического стресса на ранних этапах, не нарушая при этом личных границ клиента. Мы убеждены, что «цифровой помощник» в руках психолога — это не инструмент слежки, а способ лучше услышать человека там, где ему трудно говорить словами.

В конечном итоге, возвращение личности к полноценной жизни — как в реальности, так и в виртуальном пространстве — становится возможным только благодаря восстановлению ее субъектности и утраченных смыслов. Понимание того, как травма отражается в «зеркале» социальных сетей, становится важным шагом на пути к исцелению, превращая цифровую среду из зоны риска в пространство обретения новой целостности и надежды.

Литература

Асмолов, А. Г. (2002). Психология личности: принципы общепсихологического анализа. *Смысл*.

Белинская, Е. П. (2013). Психология интернет-коммуникации. Изд-во МПСУ.

Бороненко, Т. А., Кайсина, А. В., & Федотова, В. С. (2020). Цифровая грамотность цифровой личности: к вопросу об уточнении понятий. *Инновационные проекты и программы в образовании*, (4), 47–56.

Васильева, А. В. (2023). Посттравматическое стрессовое расстройство — от травматического невроза к МКБ-11: особенности диагностики и подбора терапии. *Медицинский совет*, 17(3), 94–108. <https://doi.org/10.21518/ms2023-083>

Войсунский, А. Е. (2015). Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете. *Медицинская психология в России*, 4(33), 6. <http://mprj.ru>

Войсунский, А. Е. (2005). Психологические исследования деятельности человека в интернете. *Информационное общество*, (1), 53–58.

Жичкина, А. Е., & Белинская, Е. П. (2004, 14 февр.). Стратегии самопрезентации в Интернете и их связь с реальной идентичностью. <http://www.flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>

Заболоцкая, А. В. (2022). Психологическая безопасность личности в интернете. *Автономия личности*, 1(27), 91–97

Защиринская, О. В. (2024). Межпоколенческие экспектации в понимании психологического портрета современной молодежи. Современная реальность в социально-психологическом контексте – 2024 (сборник научных трудов, Новосибирск, 19–20 марта 2024 года). Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 21–26.

Калшед, Д. (2015). Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа. Когито-Центр.

Колк, Б. в. д. (2023). Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. Эксмо, Бомбора.

Копылова, К. А., & Защиринская, О. В. (2026). Копинг-стратегии (COPE), воспринимаемый стресс и психотравматический опыт как факторы социально-коммуникативной адаптации студентов. Обзор педагогических исследований, 8(3), 54–59.

Магомед-Эминов, М. Ш. (2005). Психология уцелевшего. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, (3), 3–19.

Всемирная организация здравоохранения. (2022). Международная классификация болезней, 11-й пересмотр (МКБ-11). <https://www.who.int/>

Падун, М. А. (2012). Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. Институт психологии РАН.

Правительство Москвы. (2025). Обзор рынка онлайн-ресурсов, публикующих материалы для аудитории жителей города Москвы: аналитический отчет. ДСМИР. <https://www.mos.ru>

Хрусталева, Н. С. (Ред.). (2018). Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Изд-во СПб ун-та.

Слободчиков, В. И. (1995). Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. Школа-пресс.

Соколова, Е. Т. (1980). Проективные методы исследования личности. Изд-во МГУ.

Тарабрина, Н. В. (2009). Психология посттравматического стресса: теория и практика. Ин-т психологии РАН.

Флеров, О. В. (2018). Цифровой след человека

в интернете: основные гуманитарные подходы. *Образовательные ресурсы и технологии*, 4(25), 79–82. <https://doi.org/10.21777/2500-2112-2018-4-79-82>

Франкл, В. Э. (1990). Человек в поисках смысла. Прогресс.

Черняева, К. О. (2009). Практики формирования идентичности в социальных сетях Интернета. <http://cyberleninka.ru>

Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press.

Tian, Z. et al. (2025). The association between bed-time smartphone use and anxiety symptoms: a network analysis of Chinese residents. *BMC Psychiatry*, 12 p. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06961-7>

References

Asmolov, A. G. (2002). *Psikhologiya lichnosti: printsipy obshchepsikhologicheskogo analiza* [Personality psychology: principles of general psychological analysis]. Smysl.

Belinskaya, E. P. (2013). *Psikhologiya internet-kommunikatsii* [Psychology of internet communication]. Izd-vo MPSU.

Boronenko, T. A., Kaysina, A. V., & Fedotova, V. S. (2020). *Tsifrovaya gramotnost' tsifrovoy lichnosti: k voprosu ob utochnenii ponyatiy* [Digital literacy of the digital personality: on clarifying the concepts]. *Innovatsionnye proekty i programmy v obrazovanii* [Innovative projects and programs in education], (4), 47–56.

Vasilyeva, A. V. (2023). *Posttravmaticheskoe stressovoe rasstroystvo — ot travmaticheskogo nevroza k MKB-11: osobnosti diagnostiki i podbora terapii* [Post-traumatic stress disorder — from traumatic neurosis to ICD-11: features of diagnosis and treatment selection]. *Meditsinskiy sovet* [Medical Council], 17(3), 94–108. <https://doi.org/10.21518/ms2023-083>

Voiskunskiy, A. E. (2015). *Kontseptsii zavisimosti i prisutstviya primenitel'no k povedeniyu v internete* [Concepts of dependence and presence as applied to behavior on the Internet]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia], 4(33), 6. <http://mprj.ru>

Voiskunskiy, A. E. (2005). *Psikhologicheskie issledovaniya deyatel'nosti cheloveka v internete* [Psychological studies of human activity on the Internet]. *Informatsionnoe obshchestvo* [Information society], (1), 53–58.

Zhichkina, A. E., & Belinskaya, E. P. (2004, February 14). *Strategii samoprezentatsii v Internete i ih svyaz' s real'noy identichnost'yu* [Self-presentation strategies on the Internet and their relation to real identity]. <http://www.flogiston.ru/articles/netpsy/strategy>

Zabolotskaya, A. V. (2022). *Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti v internete* [Psychological safety of the individual on the Internet]. *Avtonomiya lichnosti* [Personality autonomy], 1(27), 91–97.

Zashchirinskaya, O. V. (2024). *Mezhpokolencheskie ekspektatsii v ponimanii psikhologicheskogo portreta sovremennoy molodezhi* [Intergenerational expectations in understanding the psychological portrait of modern youth]. *Sovremennaya real'nost' v sotsial'no-psikhologicheskom kontekste — 2024 (sbornik nauchnykh trudov, Novosibirsk, 19–20 marta 2024 goda)*. Novosibirsk: Novosibirskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet, 21–26.

Kalshed, D. (2015). *Vnutrenniy mir travmy: Arkhetipicheskie zashchity lichnostnogo dukha* [The inner world of trauma: archetypal defenses of the personal spirit]. Kogito-Tsent.

Kolk, B. van der. (2023). *Telo pomnit vse: kakuyu rol'*

psikhologicheskaya travma igraet v zhizni cheloveka i kakie tekhniki pomogayut ee preodolet' [The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma]. Eksmo, Bombora.

Kopylova, K. A., & Zashchirinskaya, O. V. (2026). *Koping-strategii (COPE), vosprinimaemyy stress i psikhotravmaticheskiy opyt kak faktory sotsial'no-kommunikativnoy adaptatsii studentov* [Coping strategies (COPE), perceived stress and psychotraumatic experience as factors of social and communicative adaptation of students]. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy*, 8(3), 54–59.

Magomed-Eminov, M. Sh. (2005). *Psikhologiya uchelevshego* [Psychology of the survivor]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin, Series 14: Psychology], (3), 3–19.

Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya. (2022). *Mezhdunarodnaya klassifikatsiya bolezney, 11-y peresmotr (MKB-11)* [International classification of diseases, 11th revision (ICD-11)]. <https://www.who.int/>

Padun, M. A. (2012). *Psikhicheskaya travma i kartina mira: Teoriya, empiriya, praktika* [Psychic trauma and worldview: theory, empiria, practice]. Institut psikhologii RAN.

Pravitel'stvo Moskvyy. (2025). *Obzor rynka onlayn-resursov, publikuyushchikh materialy dlya auditorii zhitel'ey goroda Moskvyy: analiticheskiy otchet* [Review of the online resources market publishing materials for the audience of Moscow residents: analytical report]. DSMiR. <https://www.mos.ru>

Khrustaleva, N. S. (Ed.). (2018). *Psikhologiya krizisnykh i ekstremal'nykh situatsiy* [Psychology of crisis and extreme situations]. Izd-vo SPb un-ta.

Slobodchikov, V. I. (1995). *Osnovy psikhologicheskoy antropologii. Psikhologiya cheloveka: vvedenie v psikhologiyu sub"ektivnosti* [Fundamentals of psychological anthropology. Psychology of man: introduction to psychology of subjectivity]. Shkola-press.

Sokolova, E. T. (1980). *Proektivnye metody issledovaniya lichnosti* [Projective methods of personality research]. Izd-vo MGU.

Tarabrina, N. V. (2009). *Psikhologiya posttravmaticheskogo stressa: teoriya i praktika* [Psychology of posttraumatic stress: theory and practice]. In-t psikhologii RAN.

Flerov, O. V. (2018). *Tsifrovoy sled cheloveka v internete: osnovnye gumanitarnye podkhody* [Digital footprint of a person on the Internet: basic humanitarian approaches]. *Obrazovatel'nye resursy i tekhnologii* [Educational resources and technologies], 4(25), 79–82. <https://doi.org/10.21777/2500-2112-2018-4-79-82>

Frankl, V. E. (1990). *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Progress.

Chernyaeva, K. O. (2009). *Praktiki formirovaniya identichnosti v sotsial'nykh setyakh interneta* [Practices of identity formation in social networks on the Internet]. <http://cyberleninka.ru>

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

Tian, Z. et al. (2025). The association between bedtime smartphone use and anxiety symptoms: a network analysis of Chinese residents. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06961-7>