

Виртуальная коммуникация как форма эмоциональной регуляции личности

Рахматуллаев К.О.¹, Мирзаева С.У.²

1 - Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, *E-mail: chrisreach@icloud.com*; 2 - Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, *E-mail: mirzaevasamira10@gmail.com*

В последние годы виртуальная коммуникация перестала быть лишь средством обмена информацией и все чаще стала выступать как фактор управления эмоциональным состоянием. Согласно данным DataReportal, социальные сети приобрели повсеместное распространение, так около 69% населения по всему миру используют социальные сети [7]. Было замечено, что при эпизодическом кратковременном обращении к социальным сетям для совладания со стрессом и тревогой, 40% пользователей указывали в качестве целей эмоциональную регуляцию [4]. В контексте этого актуальным становится вопрос о том, каким образом и за счет каких механизмов виртуальная коммуникация может выступать средством регуляции эмоций.

Согласно Дж. Гроссу, эмоциональная регуляция является процессом оценки и выбора действий, который можно описать в виде модели, состоящей из пяти стадий: выбор ситуации, модификация ситуации, распределение внимания, когнитивное изменение, модуляция ответа [3]. Дж. Уолтер в своей работе выделил три вида компьютерно-опосредованной коммуникации: бесперсональную, межличностную и гиперперсональную. В бесперсональном взаимодействии повышается ориентация на задачу и снижается удовлетворенность взаимодействием, тогда как в межличностном и гиперперсональном формируются высокие уровни взаимопонимания и близости, которые можно сопоставить с живым общением [6]. Ф. Вердон, анализируя влияние социальных сетей на субъективное благополучие, подчеркивает их отрицательные последствия за счёт социального сравнения и появление чувства зависти, которое происходит на интернет-платформах в огромных масштабах. Однако упоминаются и положительные последствия использования социальных сетей, такие как увеличение и поддержание больших сетей связей, поскольку онлайн платформы делают общение более доступным, позволяя чаще запрашивать и оказывать поддержку [5]. Е.В. Васькова и А.А. Косова подчеркивают, что социальные сети могут использоваться как инструмент управления эмоциями, в частности через поиск эмоциональной поддержки и отвлечение от негативных переживаний. В работе также показано, что люди с более высоким уровнем эмоционального интеллекта проводят меньше времени в социальных сетях. Авторы интерпретируют это как проявление более эффективной эмоциональной регуляции, которая выражается в ограничении времени онлайн, установлении четких границ взаимодействия с цифровой средой и более осознанном выборе потребляемого контента [1]. Е.С. Игнатова выделяет, что существуют положительные и отрицательные стратегии использования интернет-платформ для эмоциональной регуляции. Положительные стратегии помогают снизить эмоциональное напряжение и имеют психотерапевтический эффект, в то время как отрицательные направлены на избегание и отвлечение [2]. В работе Б. Элисон описывается тенденция использования социальных сетей как средства управления эмоциями при снижении позитивного аффекта и усилении негативного. Также было подчеркнуто, что взрослые с высокой выраженностью депрессивных симптомов чаще использовали социальные сети для эмоциональной регуляции, и чаще всего именно мужчины сообщали о целях цифровой регуляции эмоций [4].

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что виртуальная коммуникация является значимым инструментом эмоциональной регуляции, однако недостаточно изучено,

как она функционирует как потенциально адаптивный и дезадаптивный механизм в зависимости от индивидуальных и культурных факторов. В связи с этим важно уточнить ключевые понятия: социальные сети – это цифровая среда поддержания межличностных связей [4]; виртуальная коммуникация – компьютерно-опосредованное взаимодействие с ограниченными невербальными сигналами и возможностью селективной самопрезентации [6]; эмоциональная регуляция – процессы управления переживанием и выражением эмоций, в том числе в онлайн-среде [3]. Исходя из этого, виртуальная коммуникация выступает специфической средой регуляции эмоций, расширяя возможности их контроля, но одновременно повышая риск неэффективной регуляции, особенно при наличии депрессивных симптомов.

Существующие исследования преимущественно основаны на западной выборке, тогда как особенности использования виртуальной коммуникации для регуляции эмоций в восточном контексте остаются недостаточно изученными. Учитывая, что использование социальных сетей широко распространено в восточных странах и происходит в условиях большей социальной связанности по сравнению с индивидуалистическими культурами, можно предположить, что цифровые практики стратегий регуляции эмоций также будут различаться [4]. Таким образом, виртуальная коммуникация представляет собой специфическую среду, в которой реализуются различные феномены эмоциональной регуляции, включая как потенциально конструктивные (поиск поддержки, переработка переживаний), так и неконструктивные (избегание, социальное сравнение). При этом влияние социокультурного контекста может определять предпочтение тех или иных стратегий, что особенно актуализирует необходимость изучения данного феномена на выборках, выходящих за пределы западной исследовательской традиции. Это определяет направление дальнейшего анализа роли виртуальной коммуникации как ресурса и риска эмоциональной регуляции личности.

Источники и литература

- 1) Васькова Е.В., Косова А.Л. Психология общения в виртуальном пространстве: роль эмоционального интеллекта и его влияние на разные возрастные группы // *Дневник науки*. 2025. № 10.
- 2) Игнатова Е.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и применения цифровых технологий: обзор современных исследований // *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. 2023. № 3. С. 365–381.
- 3) Gross J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26. № 1. P. 1–26.
- 4) Tuck A.B., Thompson R.J. United States adults' social media use and digital emotion regulation in everyday life: The potential of social media to be harnessed for mental health // *Personality and Individual Differences*. 2025. Vol. 240.
- 5) Verduyn P., Ybarra O., Résibois M., Jonides J., Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review // *Social Issues and Policy Review*. 2017. Vol. 11, № 1. P. 274–302.
- 6) Walther J.B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction // *Communication Research*. 1996. Vol. 23. № 1. P. 3–43.
- 7) DataReportal. Digital 2026 Global Overview Report // DataReportal. 2026. URL: <http://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report>