

Орлова Елена Евгеньевна, студент-магистр,

Российский государственный социальный университет, Россия, г. Москва

БЛОГ КАК СРЕДСТВО: ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕБ-ЖУРНАЛОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

Аннотация: Как и в каких условиях веб-блоги раскрывают свой положительный или отрицательный потенциал для преодоления стресса, необходимо проанализировать более подробно. По мере того как все больше и больше исследований по этой теме возникают, государству следует больше внимания уделять данной проблеме. Проведение более точного анализа тем обсуждений на просторах интернета, в том числе возрастная градация, дадут более детальное понимание существующим психологическим проблемам населения страны. Понимание как работает интернет площадка и чем она удобна, вопросы анонимности и безнаказанности являются болезненными в предотвращении негативных последствий стресса.

Ключевые слова: стресс, блог, снижение стресса, социальная практика, анонимность.

Abstract: How and under what conditions web blogs reveal their positive or negative potential to overcome stress needs to be analyzed in more detail. As more and more research on the topic emerges, the state should pay more attention to the issue. A more accurate analysis of topics of discussion on the Internet, including age gradation, will give a more detailed understanding of the existing psychological problems of the population of the country. Understanding how the internet platform works and how it is convenient, issues of anonymity and impunity are painful in preventing the negative effects of stress.

Keywords: stress, blog, stress reduction, social practice, anonymity.

Введение: В психологии понятие «стресс» является термином для широкого спектра преимущественно негативных психологических состояний с потенциально влияющими на здоровье последствиями [1, с. 18]. Стресс может варьироваться не только по продолжительности и интенсивности, но и по симптомам, которые различаются индивидуально и проявляются либо биологически (высокое кровяное давление, отсутствие аппетита, бессонница, тремор, сердечнососудистые заболевания и т.д.), либо психологически (беспокойство, депрессия, страх, паника и т.д.). Стресс рассматривается не как простой эффект обстоятельств, а как результат сложного взаимодействия ситуаций, личностных качеств и поведения [1, с. 23]. Учитывая сложность концепции психологического стресса, исследования сталкиваются с проблемой поиска новых способов помочь людям справиться с разнообразными и очень индивидуальными стрессовыми переживаниями. Поскольку государство, «подвергающееся стрессу», все чаще рассматривается как нормальное, существует потребность в методах с низким порогом для вмешательства, которые не стигматизируют отдельных лиц как «находящихся в лечении» по второстепенным проблемам.

Основная часть: Одним из последних событий стало использование интернет-коммуникаций, особенно веб-журналов (блогов), для преодоления стресса. Чтобы понять потенциальные преимущества и относительную новизну этого подхода, необходимо краткое переформулирование теоретических основ преодоления стрессовой и письменной терапии.

Согласно классическому определению Р. Фолькмана стресс является личной реакцией на ситуацию, которая субъективно воспринимается как угрожающая (первичная оценка), когда есть субъективная нехватка ресурсов для противостояния ей (вторичная оценка). Копаясь, люди стремятся изменить ситуацию, вызывающую стресс, или уменьшить чувство стресса [2, с. 9]. Продуктивное совмещение можно рассматривать как ориентированное на проблемы или сосредоточенное на эмоциях, хотя есть и другие отличия.

Традиционное ручное и бумажное журналирование рассматривалось как полезный инструмент как для ориентированного на эмоции, так и для решения проблемных задач, а исследования в области письменной терапии предполагали, что раскрытие посредством письменного перевода имеет положительные познавательные функции, а также на когнитивной стороне письмо может привести к адаптивному переосмыслению ситуаций.

Например, путем создания новых описаний и интерпретаций прошлых ситуаций, признания изменений в текущей ситуации или разработки новых планов действий по изменению будущей ситуации.

С эмоциональной стороны письменность может быть использована как форма эмоционального вытеснения и, особенно при написании для аудитории, может приглашать к сопереживанию и солидарности, будь то наедине или публично. Оба аспекта взаимосвязаны. Тем не менее, когнитивная переоценка, как ожидается, приведет к более глубокой эмоциональной переоценке, чем наоборот. Подводя итог многочисленным исследованиям после новаторских работ многих психологов, которые неоднократно демонстрировали положительные эффекты терапевтического письма. Эти существенные эффекты также могут быть объяснены общими характеристиками письма.

В отличие от разговоров, письменность имеет много уникальных характеристик: она позволяет больше времени думать. Такая модель создает фиксированную запись, которая переносит момент ее создания, ее можно перечитать, поделиться и прокомментировать (независимо от времени и места). Письмо потенциально анонимно, оно может быть инициировано самостоятельно или поручено. Следовательно, существует множество вариантов письменных вмешательств. В дополнение к вариантам «письменной терапии», запись в журнале (блоге) использовалась как общий инструмент для стимулирования рефлексивной практики. В то время как исследования по письменной терапии были сосредоточены на написании письменных текстов, исследования рефлексивной практики и справок в основном касались более самостоятельных подходов к написанию как своего рода самолечение.

Сегодня, с появлением цифровых средств записи, исследования должны решить вопрос о том, могут ли эти новые возможности расширить преимущества традиционных подходов к журналированию как для самостоятельных, так и для санкционированных процедур написания.

Веб-блоги (далее по тексту – веблоги), вероятно, являются самым близким цифровым эквивалентом традиционных журналов в Интернете. Веблог можно понимать как технологический инструмент, а также форму индивидуальной и социальной практики. Как технологический инструмент, это относительно простая в использовании система управления веб-контентом, которая облегчает разработку и обслуживание хронологически структурированного веб-сайта, который требует частого обновления. Популярными примерами с открытым исходным кодом являются Wordpress (www.wordpress.org) и Drupal (www.drupal.org). В число размещенных примеров входят компании Blogger (www.blogger.com) и Tumblr (www.tumblr.com).

В отличие от других систем управления контентом записи (так называемые «сообщения») обычно представлены в обратном хронологическом порядке. Последние сообщения отображаются вверху страницы, а старые записи перемещаются вниз. Сообщения обычно группируются по дням, неделям и месяцам, а старые записи перемещаются в архив. Во многих системах управления контентом weblog сообщения могут быть дополнительно помечены категориями и тегами, что позволяет использовать альтернативные способы поиска определенного контента. Weblogs первыми приняли ряд новых функций, таких как RSS-каналы и трекбэки, что порождает так называемую «блогосферу», где блоги можно рассматривать как инструмент многосторонней коммуникации, а не индивидуальный обмен информацией.

Как социальная практика, блоги изменили то, как личная информация стала предметом общественного интереса. Термин «weblog» первоначально был придуман Джоном Барджером в 1997 году, который писал свои ежедневные публикации «Robot Wisdom Weblog» очень личным и

неформальным образом, описывая его ежедневные онлайн-открытия и мысли для неизвестной и открытой группы читателей. Даже сегодня, когда программное обеспечение weblog было принято и используется компаниями и для многих других целей, «блоггинг» можно концептуализировать как неформальный способ писать личные мысли на регулярной основе в хронологическом порядке на веб-странице. Другими словами: «Блоггеры вынуждены документировать свою жизнь, выражают глубоко ощущаемые эмоции, формулируют идеи посредством письма, формируют и поддерживают форумы сообщества» [3, с. 41].

Сегодня эта социальная практика была дополнена и частично интегрирована в услуги микроблогов, такие как Twitter (www.twitter.com) и социальные сети, например Facebook (www.facebook.com). В то время как традиционные блоги имеют преимущество технологического владения (например, система управления контентом weblog может быть установлена на собственный сервер), и они имеют тенденцию быть более сложными, чем те, которые находятся в микроблоге и социальных сетях, например, сайты микроблогов добавляют дополнительный контроль в видимость блога для избранных друзей, контактных сетей и сообществ. По сравнению с онлайн-форумами, которые в совокупности связаны с группой людей, как блоги, так и социальные сети микроблогов - это пространства с повышенной личной ответственностью. Кроме того, неофициальный характер веб-журналов претерпевает некоторые изменения. Например, в образовательных контекстах блоги считаются частью личной учебной среды и все чаще используются в качестве инструмента для облегчения саморегулируемого, ориентированного на ученика и рефлексивного обучения.

Блоги включают в себя запись сообщений в блогах, чтение сообщений в других блогах, получение и написание комментариев. По сравнению с традиционными печатными журналами и журналом в интернете, блоги имеют ряд дополнительных возможностей. Цифровые текстовые записи могут быть сохранены, повторно открыты и отредактированы, а цифровые изображения и

мультимедийные файлы могут быть встроены в записи блога. Блоги могут быть написаны для разных аудиторий и с различными вариантами видимости. Записи могут быть закрыты или защищены паролем для определенной аудитории или полностью открыты для Интернета. Они могут быть написаны индивидуально или совместно. Блог предоставляет блоггерам чувство письменности для аудитории и дает читателям возможность добавлять комментарии рядом с оригинальной публикацией или реагировать в своем собственном блоге, добавляя ссылку трекбэка.

Как цифровые СМИ с возможностью всемирной аудитории и в то же время, при желании, относительная анонимность, блоги могут уменьшить ограничения, которые мешают людям сообщать о стрессовых событиях, предлагая безопасные условия, с которыми люди лучше могут делиться внутренними мыслями и чувствами. Это открывает новые возможности для социальной поддержки, которые могут принимать форму эмоционально-эмоциональных комментариев (например, выражать солидарность, понимание или поощрение) или проблемных комментариев (например, дополнительная информация, альтернативные объяснения, возможные решения). Необходимо выяснить, ограничено ли чувство социальной поддержки комментариями к собственным блогам авторов или распространяется ли оно на другие записи в блогах и комментарии в блогосфере, создавая, таким образом общее сетевое сообщество. В отличие от онлайн-форумов или списков рассылки, которые обычно используются онлайн-группами поддержки, блоги различаются по своим личным собственным тематикам и хронологической структуре ведения журнала. Наконец, помимо очевидных потенциалов, существует также ряд опасностей и подводных камней, которые следует учитывать.

Выводы: Самораскрытие в Интернете создает проблемы конфиденциальности, которые не могут быть легко отменены. Хотя эти риски в первую очередь связаны с использованием Интернета, в Интернете некоторые из них могут быть применимы, и скрыты от «взрослых». Что касается стрессовых событий, то блоги могут привести к усилению уязвимости

блоггеров (приглашение к пыткам, издевательствам, и пр.), повышенному вниманию не тех людей, которые склонны оказывать проблемную поддержку и непрофессиональные советы (например, поощрение самоубийства), или приводит к ощущению повышенного одиночества и отчаяния, когда сообщения в блоге не получают столько обратной связи, как ожидалось, и даже к зависимостям.

Блоги могут быть сделаны в разной степени анонимности, поэтому блоггеры могут создавать индивидуальное пространство, где они могут чувствовать себя комфортно, чтобы раскрывать свои мысли и чувства. Результаты исследований в блогах общего назначения показывают, что преодоление стресса входит в число основных причин ведения блога. В исследованиях, посвященных блоггерам с особыми проблемами, добровольные блоггеры сообщали, что блоги являются эффективным средством сокращения стресса. Однако этот вывод может пострадать от предвзятого подтверждения. Еще слишком мало экспериментальных исследований, чтобы сделать вывод о том, можно ли использовать этот подход в санкционированных условиях. Хотя общая шумиха вокруг блогосферы исчезает, а практика ведения блогов становится все более разнообразной с преобладанием социальных сетей, вопросы, касающиеся конкретных видов использования в особых целях, по-прежнему имеют большую актуальность

Библиографический список:

1. Aldwin, журнал, С. М. (2007). Стресс, преодоление и развитие: интегративная перспектива. Нью-Йорк, Нью-Йорк: The Guilford Press.
2. Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008b), журнал. Бедствие, совпадение и ведение блога: сравнение новых пользователей Myspace по их намерению вести блог. Киберпсихология и поведение.
3. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Поиск структуры справки: обзор и критика систем категорий для классификации способов преодоления.