

Ресурсы и риски киберкоммуникации для подростков с акцентуациями характера

Д. К. Грядунова¹, Е. В. Алексеева¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, Россия, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторах:

Дарья Константиновна Грядунова
e-mail: daria.gryadunova@gmail.com

Елена Вячеславовна Алексеева
e-mail: al-lev@mail.ru
SPIN-код РИНЦ: 4773-7712

Финансирование: исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 20-013-00232.

© Авторы (2020).
Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В современном обществе информационно-компьютерные технологии оказывают большое влияние на психику человека. Подростковый возраст – это период, когда происходит становление Я-концепции, развитие самосознания. Подросткам присуща потребность в общении со сверстниками, которую они зачастую реализуют через киберкоммуникацию. Отсутствие социального одобрения в киберкоммуникативном пространстве, кибербуллинг, чрезмерная погруженность в виртуальную среду могут быть причинами снижения самоуважения, самооценки и, в целом, приводить ко многим психологическим проблемам. Акцентуации характера являются нормой развития в подростковом возрасте так же, как и озабоченность разнообразными жизненными проблемами. В киберкоммуникативном пространстве некоторые проблемы подростков могут усиливаться, другие, напротив, получают шанс решения. В проведенном нами исследовании популярности и проблемного использования социальных сетей было обнаружено, что с увеличением

включенности в интернет-общение увеличивается уровень проблемной озабоченности, в особенности в таких сферах жизни, как общение внутри семьи, школа, размышления о будущем, появляется большее количество акцентуированных черт характера, в частности, усиливается циклотимия. Кроме того, разные социальные сети создают свое «проблемное поле», т. е. оказывают различное влияние на психику подростка. Это связано с доминирующими акцентами социальных сетей, спецификой контента и наиболее популярными функциями каждой из них. В то же время широкое распространение и внедрение в повседневную жизнь людей виртуальной среды может иметь как негативные, так и позитивные последствия. Киберкоммуникация создает возможности для самореализации, компенсации тех или иных слабых сторон личности, проявляющихся в традиционном общении, поиска друзей и единомышленников, в некоторых случаях становится средством совладания с жизненными проблемами. Исходя из полученных данных, можно выделить перспективные направления психологической помощи подросткам с проблемным использованием социальных сетей.

Ключевые слова: социальные сети, киберкоммуникация, подростковый возраст, психологические проблемы, акцентуации характера.

Resources and risks of online communication for teenagers with accentuated personality traits

D. K. Gryadunova¹, E. V. Alekseeva¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors:

Darya K. Gryadunova

e-mail: daria.gryadunova@gmail.com

Elena V. Alekseeva

e-mail: al-lev@mail.ru

SPIN: 4773-7712

Funding: this publication was supported by the Russian Foundation for Basic Research, grant no. 20-013-00232.

Copyright:

© The Authors (2020).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. In the modern society, information and computer technologies have a great impact on the human psyche. Adolescence is a period when the formation of the self-concept and the development of self-consciousness occur. Teenagers have an inherent need to communicate with their peers, which they often realise through online communication. Lack of social approval in online communication environment, cyberbullying and excessive immersion in virtual reality can cause a decrease in self-respect and self-esteem and, in general, lead to many psychological problems. Accentuated personality traits, as well as concern about various life problems are developmental norms in adolescence. In online communication environment, some teenager problems may intensify, while others, on the contrary, may be solved. In our study of popularity and social networking, we found that as involvement in online communication increases, the concern about problems increases as well, especially in such areas of life as communication within the family, problems

at school or thoughts about the future. Moreover, a greater number of accentuated character traits appear; e.g. cyclothymia increases. In addition, different social networks create their own “problem fields,” i.e. they influence the teenager’s psyche in different ways. This is due to the dominant emphasis of social networks, specific features of the content and their most popular functions. At the same time, the widespread adoption of virtual environment in our daily lives can have both negative and positive effects. Online communication creates opportunities for self-realisation, compensating for certain weaknesses of the individual that are manifested in traditional communication, for finding friends and like-minded people, and in some cases becomes a means of coping with life problems. Based on the obtained data, we can identify promising areas of psychological guidance for adolescents with problematic use of social networks.

Keywords: social networks, online communication, adolescents, psychological problems, accentuations of character.

Введение

В последнее время в России и за рубежом очень много говорят и пишут о киберсреде. И это не случайно, ведь в современном обществе информационно-компьютерные технологии оказывают большое влияние на психику человека, в том числе и социальные сети, которые зачастую ста-

новятся главным средством межличностного взаимодействия.

В подростковом возрасте, когда активно формируется личность, человек стремится к самостоятельности, независимости, происходит становление Я-концепции, развитие самосознания, ведущей деятельностью становится интимно-личност-

ное общение со сверстниками, актуализируются потребности в уважении и принятии, и средства киберкоммуникации создают для этого дополнительные ресурсы. Социальные сети создают у человека иллюзию, что с их помощью он решает свои проблемы, внутренние конфликты. Ему кажется, что он нашел внимательных слушателей, компетентных советчиков, поддержку и понимание. Он может «выговориться» или сбросить эмоции, связанные с актуальными жизненными проблемами, особенно если его потребность в помощи и поддержке в реальной жизни является депривированной.

В свою очередь, активное включение интернет-общения в жизнь подростка, а тем более почти полное замещение реального общения виртуальным, может оказывать серьезное негативное влияние на формирующуюся личность. Под воздействием социальных сетей у подростка происходят изменения в поведенческой, эмоциональной, когнитивной и мотивационной сферах (Тончева 2013). Наблюдаются проблемы с распределением личного времени, трудности в межличностных отношениях, все меньше и меньше времени получается уделять учебе или увлечением, возможно даже пренебрежение собственным здоровьем. Проявляется неорганизованность, безответственность, низкая стрессоустойчивость, склонность к чувству вины, склонность к приукрашиванию собственной персоны, неуверенность в себе, гибкость по отношению к социальным нормам, отсутствие согласия с общепринятыми моральными правилами и стандартами (Ванина 2011). По мнению К. Д. Хломова, общение на форумах и в чатах улучшает вербальную составляющую коммуникации, но снижает способности невербального общения и обмена эмоциями (Хломов 2014). В эмоциональной сфере проявляется эмоциональная отчужденность, неустойчивость эмоциональных проявлений, снижение способности контролировать свои эмоциональные реакции, управлять настроением, часто имеет место робость в реальном общении (Тихо-

нов 2012). В когнитивной сфере также наблюдаются изменения, в частности, снижение критичности мышления. Происходят трансформации мыслительных операций (Регуш, Алексеева, Веретина и др. 2019).

Проблемы, которые раньше возникали в реальном общении, переносятся в виртуальную среду. Отсутствие социального одобрения в киберкоммуникативном пространстве, кибербуллинг, чрезмерная поглощенность виртуальной средой могут быть причинами снижения самоуважения, самооценки и в целом приводить ко многим психологическим проблемам в развитии и реальной жизни подростков. Поэтому становится актуальным изучение психологических проблем подростков, возникающих как в Интернет-среде, так и в реальной жизни, под влиянием погруженности в виртуальное пространство, а также компенсаторных возможностей киберпространства в зависимости от особенностей личности подростка, в частности, акцентуаций характера.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 70 учащихся 7–9 классов общеобразовательных школ Санкт-Петербурга (43 девушки и 27 юношей).

Для определения уровня включенности в киберкоммуникацию использовалась «Общая шкала проблемного использования интернета» А. А. Герасимовой и А. Б. Холмогоровой. С ее помощью мы можем судить о предпочтении вида общения респондентом (онлайн и оффлайн), о влиянии киберобщения на его настроение, уровне когнитивной поглощенности интернетом и его компульсивного использования, а также степени негативного влияния на жизнь подростка.

Для определения проблемной озабоченности подростков использовалась методика «Психологические проблемы подростков» (Л. А. Регуш и др.). Исследовались 8 групп проблем, характерных для подростков: проблемы, связанные с будущим;

с родительским домом, связанные со школой, с общением со сверстниками; с самой собой; с проведением досуга; со здоровьем; с развитием общества.

Для диагностики акцентуаций характера был выбран классический Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека. С ее помощью определяются 10 типов акцентуаций: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный).

Степень и критерии популярности социальных сетей среди подростков, а также определение наиболее востребованных способов их использования, изучались с помощью специально разработанной анкеты. Респондентам предлагалось выбрать наиболее привлекающие их социальные сети, описать их достоинства и недостатки, также исследовались время, проводимое в социальных сетях, и хобби респондентов.

Результаты

Социальная сеть (от англ. social networks) – это интернет-площадка, которая позволяет зарегистрированным на ней пользователям размещать информацию о себе и коммуницировать между собой, устанавливая социальные связи. Информационное наполнение этой пло-

щадки создается непосредственно пользователями, которые сами выбирают визуальный контент для своей страницы, информацию, которую они там разместят и т.д. Пользователи сообщают о своей жизни, обмениваются разнообразным контентом, находят друзей по интересам. Одной из самых важных особенностей социальной сети является возможность самопрезентации и самовыражения, что очень важно для подростков, и, возможно, это является одной из ключевых причин такой популярности социальных сетей.

Мы провели исследование психологических проблем и особенностей личности подростков – пользователей социальных сетей, которые были разделены на 3 группы (с высоким, средним и низким уровнем включенности в киберкоммуникацию).

В результате анализа полученных данных мы обнаружили, что уровень проблемной озабоченности у подростков из группы с высокой включенностью в киберобщение превышает норму практически по всем показателям, в особенности это касается проблем с будущим, с родителями и со школой, которые значимо выше, чем в группе с низким уровнем погруженности. Кроме того, в данной группе чаще наблюдаются проявления ярко выраженных акцентуаций характера и темперамента (см. таблицу).

Таблица. Сравнительный анализ проблем подростков с высоким и низким уровнем включенности в киберкоммуникацию

Названия шкал	Уровень включенности в киберкоммуникацию		U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
	Низкий	Высокий		
Проблемы с будущим	2,543	3,131	312,0	0,023*
Проблемы с родителями	2,178	2,750	297,5	0,013*
Проблемы со школой	2,671	3,265	287,5	0,009**
Тревожно-боязливый тип	7,895	10,941	354,0	0,082
Циклотимический тип	12,474	16,706	303,0	0,014*
Возбудимый тип	14,526	17,118	357,5	0,081

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Различие по шкале «Циклотимический тип» говорит о том, что погруженность в интернет-общение способствует резким перепадам настроения. Опираясь на положительную взаимосвязь шкал «Циклотимический тип» и «Регуляция настроения посредством интернет-общения», можно предположить, что подростки данной группы становятся раздражительными при продолжительном отсутствии возможности выйти в сеть. Кроме того, у активных пользователей социальных сетей чаще проявляются черты тревожно-боязливого и возбудимого типа: с одной стороны, склонность к страхам, робость и неуверенность, ощущение беспокойства, внутренняя напряженность, склонность ожидать неприятности, с другой – низкий самоконтроль, импульсивность, конфликтность, повышенная реактивность нервной системы, склонность к необдуманным поступкам, раздражительность, резкость и грубость в ответах на критику.

В ходе корреляционного анализа была выявлена взаимосвязь поглощенности киберкоммуникацией с личными проблемами подростков, в основном направленность корреляционной связи положительная, кроме проявления эмотивных и гипертимных черт характера. Мы обнаружили, что проблемное использование социальных сетей положительно взаимосвязано со сложностями с выбором будущей профессии, страхами неопределенности будущего, опасениями не в полной мере проявить себя, потерпеть неудачу и не достигнуть успеха, плохо сдать экзамены и т. д. Проблемы, которые могут заключаться в робости в общении с представителями противоположного пола, а также в скуке при общении со сверстниками, подростки зачастую пытаются решить с помощью киберобщения, где они рассчитывают найти интересных собеседников. Высокая поглощенность социальными сетями тесно взаимосвязана с частыми проявлениями недовольства собой, и, возможно, заниженной самооценкой. Это может быть связано с тем, что зачастую в ин-

тернет-пространстве пользователи демонстрируют только положительные, яркие моменты их жизни, упуская при этом все негативные, что может отрицательно влиять на психическое состояние подростков, которые начинают считать свою жизнь скучной и неинтересной.

Наибольшее количество проблем вызывает когнитивная поглощенность пользователя общением онлайн, которая приводит к нарушению процессов внимания и способности сконцентрироваться на чем-либо в обычной жизни – режиме офлайн – из-за постоянного мысленного возвращения в пространство интернета, а также ведет к дисфункциональному поведению (например, невыполнение обязанностей в учебной деятельности, поручений родителей), которое приводит к обострению соответствующих проблем (отсутствие взаимопонимания с учителями, с родителями, сверстниками) и появлению негативных последствий в повседневной жизни, что подтверждается и результатами других исследований (см., например, Davis 2001). Можно предположить, что такие черты личности, как робость, пугливость, присущие тревожному типу, в реальной жизни заставляют человека постоянно мысленно возвращаться в онлайн-пространство. А для подростков с проявлениями возбудимого типа социальные сети представляют собой ситуацию бесконтрольности (практически всегда есть возможность анонимного использования социальной сети), что позволяет им проявлять такие черты, как раздражительность, возможно даже агрессивность.

Снижение волевой регуляции и трудности осознанного планирования своей активности в интернете («компульсивное использование») могут приводить к возникновению частых ссор с родителями и учителями, непониманию с их стороны, обвинению в лени, пассивности и т. д. Пытаясь развеять скуку и решить проблемы с досугом, подростки начинают использовать социальные сети в качестве развлечения. Для подростков с чертами эмотивного типа (эмоциональных, сопереживающих,

отзывчивых) социальные сети представляют меньший интерес, так как им, как правило, не сложно устанавливать социальные контакты в реальной жизни.

Иногда подростки прибегают к неадаптивным методам психологической защиты и вместо решения проблем используют механизм вытеснения, пытаясь улучшить свое эмоциональное состояние с помощью социальных сетей. Как показано в исследовании S. Carlan, лица, использующие интернет для регуляции настроения, как правило имеют недостаточную саморегуляцию, которая приводит к еще большим отрицательным последствиям в повседневной жизни (Carlan 2010). Это относится, прежде всего, к подросткам с аффективно-лабильной акцентуацией, а также к циклотимикам, отличающимся частой сменой гипертимических и дистимических состояний, пытающихся перейти из состояния подавленности в состояние подъема за счет приятных положительных эмоций, возникающих от использования виртуального пространства.

В современном мире социальные сети выступают как важное пространство самопрезентации индивида, интернет позволяет человеку экспериментировать с различными аспектами своей реальной идентичности и создавать особый тип идентичности, определяемой сетевыми взаимодействиями (Тихонов 2012). Таким образом, через онлайн-общение для подростков может решаться проблема неприятия себя и заниженной самооценки. Предпочтение общения онлайн реальному взаимодействию является способом ухода от таких проблем, как неуверенность в общении, скованность во взаимодействии с представителями противоположного пола, стеснительность, отсутствие взаимопонимания со сверстниками. Предпочтение онлайн-общения наблюдается у респондентов дистимической акцентуацией. Такой формат коммуникации является для них наиболее комфортным, так как для них характерна низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчали-

вость, избегание шумной компании, замкнутый образ жизни, зачастую заниженная самооценка. Напротив, респонденты с гипертимической акцентуацией предпочитают общение лицом к лицу. Им часто присущи высокая самооценка, оптимистичность, большая подвижность, говорливость, им сложно переносить одиночество. Таким образом, для них виртуальное пространство не может быть полноценной заменой общения в реальности.

Так как каждая социальная сеть создает свое проблемное поле, нами был проведен сравнительный анализ данных пользователей ВКонтакте и Instagram, в результате чего выявлено наличие разных доминирующих проблем. Так, пользователи ВКонтакте чаще имеют проблемы в отношениях с родителями, тогда как пользователи Instagram чаще подвержены проблемам, связанным с самопониманием и самопринятием, также они демонстрируют высокий уровень обеспокоенности общественными проблемами и черты тревожного темперамента.

Выводы

Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что социальные сети занимают значительную часть времени подростков (более 50 % респондентов оказались в группе риска по проблемному использованию социальных сетей). Такие ресурсы социальных платформ как возможность постоянно быть в контакте со значимыми людьми, наличие развлекательного контента, возможность следить за событиями жизни других людей, делают социальные сети крайне привлекательными. В то же время было обнаружено достаточно взаимосвязей уровня и характеристик погруженности в киберкоммуникацию с психологическими проблемами. С увеличением включенности в интернет-общение проявляется большее количество акцентуированных черт характера. Мы можем говорить о том, что неумение контролировать время, проводимое онлайн, навязчивое желание все

время быть включенным в интернет-общение усугубляют личностные проблемы подростка, а наличие определенных черт характера и темперамента оказывает влияние на предпочтение подростком киберобщения.

Однако необходимо признать, что современный мир уже невозможен без использования киберкоммуникации, поэтому следует стремиться к минимизации ее негативного влияния на психику человека. Очень важно осознанно воспринимать информацию, находящуюся в интернете, и уметь ее грамотно использовать в своих целях. Способность критически оценивать то, что происходит в интернет-пространстве, является одной из наиболее важных способностей успешных интернет-пользователей и значимым компонентом социальной компетентности (Солдатова 2017). К сожалению, несмотря

на быстрое овладение навыками использования интернета, подростки не в достаточной степени осведомлены о возможных рисках и опасностях цифрового мира и не знают о возможностях совладания с ними. Одной из причин этого может быть дефицит социально-психологических программ, направленных на овладение подростками социальной и цифровой компетентностью. Это могут быть тренинги продуктивного общения для развития эффективности в разных видах коммуникации; индивидуальное и групповое консультирование для повышения уверенности в себе и самооценки, гармонизации детско-родительских отношений. Очевидна необходимость разработки специальных коррекционно-развивающих программ для подростков, склонных к онлайн-общению, с целью уменьшения влияния возбудимых, тревожных, циклотимических и дистимических черт на личность.

Литература

- Ванина, О. Е., Чеснокова, Д. Е. (2011) Факторы, влияющие на проявление зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте. В кн.: *Сборники конференций НИЦ «Социосфера»*, № 7, с. 187–198.
- Регуш, Л. А., Алексеева, Е. В., Веретина, О. Р. и др. (2019) Особенности мышления подростков, имеющих разную степень погруженности в Интернет-среду. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 194, с. 16–30.
- Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И. (2017) Мотивация в структуре цифровой компетентности российских подростков. *Национальный психологический журнал*, №1 (25), с. 3–13. DOI: 10.11621/npj.2017.0101
- Тихонов, М. Н., Богословский, М. М. (2012) Интернет-аддикция. *Энергия: экономика, техника, экология*, № 3, с. 74–80.
- Тихонов, О. В. (2012) Социальные сети как пространство самопрезентации индивида. *Вестник Казанского технологического университета*, №22, с. 196–198.
- Тончева, А. В. (2013) Проблема киберкоммуникативной зависимости в подростковом возрасте. *Вестник чувашского университета*, №1, с. 131–136.
- Хломов, К. Д. (2014) Подросток на перекрестке жизненных дорог: социализация, анализ факторов изменения среды развития. *Психолого-педагогические исследования*, т. 6, № 1, с. 1–9. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Hlomov.phtml> (дата обращения 31.08.2020).
- Caplan, S. E. (2010) Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, vol. 26 (5), p. 1089–1097. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Davis, R. A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, vol. 17 (2), pp. 187–195. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8

References

- Caplan, S. E. (2010) Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, vol. 26 (5), pp. 1089–1097. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.012 (In English)
- Davis, R. A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, vol. 17 (2), pp. 187–195. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8 (In English)
- Hlomov, K. D. (2014) Podrostok na perekrestke zhiznennyh dorog: socializaciya, analiz faktorov izmeneniya sredy razvitiya [Teenager at the life crossroads: socialization, analysis of the factors of developmental environment change]. *Psihologo-pedagogicheskie issledovaniya — E-journal "Psychological-Educational Studies"*, no. 1, pp. 1–9. [Online]. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Hlomov.phtml> (accessed 31.08.2020). (In Russian)
- Regush, L. A., Alekseeva, E. V., Veretina, O. R. et al. (2019) Osobennosti myshleniya podrostkov, imeyushchih raznyuyu stepen' pogruzhennosti v Internet-sredu [The influence of internet immersion on adolescents' cognitive functions]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gercena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 194, pp. 16–30. (In Russian)
- Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I. (2017) Motivaciya v strukture cifrovoj kompetentnosti rossijskih podrostkov [Motivation in the structure of the digital competence of Russian adolescents]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal — National Psychological Journal*, no. 1 (25), pp. 3–13. (In Russian)
- Tihonov, M. N., Bogoslovsky, M. M. (2012) Internet-addiksiya [Internet addiction]. *Energiya: ekonomika, tekhnika, ekologiya — Energy: Economics, technology, ecology*, no. 3, pp. 74–80. (In Russian)
- Tihonov, O. V. (2012) Social'nye seti kak prostranstvo samoprezentacii individa [Social networks as a space of individual self-presentation]. *Vestnik Kazanskogo tekhnologicheskogo universiteta — Bulletin of the Kazan technological University*, no. 22, pp. 196–198. (In Russian)
- Toncheva, A. V. (2013) Problema kiberkommunikativnoj zavisimosti v podrostkovom vozraste [The problem of cyber communication dependence in adolescence]. *Vestnik Chuvashskogo Universiteta — Bulletin of the Chuvash University*, no. 1, pp. 131–136. (In Russian)
- Vanina, O. E., Chesnokova, D. E. (2011) Faktory, vliyayushchie na proyavlenie zavisimosti ot social'nyh setej v podrostkovom vozraste [Factors influencing the manifestation of dependence on social networks in adolescence]. In: *Sborniki konferencij NIC "Sociosfera" [Collections of conferences of SIC "Sociosphere"]*, no. 7. pp. 187–198. (In Russian)