

Волков Богдан Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕПАРАЦИЯ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: ПАРАДОКСЫ АВТОНОМИИ В УСЛОВИЯХ МЕДИАРЕАЛЬНОСТИ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию трансформации процесса психологической сепарации детей и подростков в условиях нарастающей цифровизации повседневного пространства. На основании анализа современного корпуса эмпирических данных обосновывается амбивалентный характер влияния цифровых технологий на указанный процесс: с одной стороны, они выступают инструментом формирования индивидуальной автономии, с другой (порождают новые, ранее не описанные формы зависимости. В рамках концептуального анализа выделяется ряд ключевых парадоксальных феноменов: опосредованная сепарация без физического дистанцирования, интенсификация скрытых форм оппозиционного поведения в условиях жесткого родительского контроля, а также структурное рассогласование между цифровой и реальной социальной компетентностью. На основании полученных выводов формулируются направления психолого-педагогической коррекционной работы, ориентированные на развитие способностей к саморегуляции и рефлексивному освоению цифровых ресурсов.*

***Ключевые слова:** цифровая среда, автономия подростков, родительский контроль, цифровая социализация, саморегуляция.*

Психологическая сепарация традиционно квалифицируется как один из центральных процессов онтогенетического развития личности. В классических теоретических системах [1–3] она трактуется как постепенное формирование психологической автономии и личностной независимости от родительской фигуры. Данный процесс неизбежно сопровождается конфликтными взаимодей-

ствиями, нарастающей эмоциональной дистанциацией и конституированием индивидуальной идентичности – феноменами, признаваемыми нормативными в рамках соответствующего возрастного периода. В первые десятилетия XXI века стремительная экспансия цифровой среды обусловила принципиальные изменения контекста социализации. Подростки получили возможность конструировать значительную часть своих социальных взаимодействий, не покидая физического пространства семьи. Данное обстоятельство влечёт за собой качественную трансформацию механизмов сепарации и требует их концептуального переосмысления в категориях современной психологической науки. Как известно, «формирование и развитие личности в условиях современности в основном взаимосвязано с социальными и психологическими факторами» [4].

В структурном отношении психологическая сепарация представляет собой многокомпонентный конструкт, включающий четыре относительно самостоятельных измерения: функциональную автономию как способность самостоятельно решать практические жизненные задачи; эмоциональную независимость, предполагающую снижение аффективной зависимости от родительского одобрения; ценностную дифференциацию как процесс выработки собственной системы убеждений и нравственных ориентиров; наконец, способность к конструктивному конфликту – умение отстаивать собственную позицию при сохранении отношений привязанности. Результирующим образованием успешно протекающей сепарации выступает субъект, обладающий устойчивыми навыками саморегуляции, принятия ответственности и автономного целеполагания. Нарушения в протекании данного процесса связываются в литературе с широким спектром психологических дисфункций – от тревожно-зависимого поведения до трудностей идентификации.

В рамках настоящей работы под цифровой сепарацией предлагается понимать специфическую форму психологической автономизации, реализуемую преимущественно посредством инструментов информационно-коммуникационных технологий. Операциональными признаками данного феномена выступают: формирование автономной онлайн-идентичности, констру-

ирование частных коммуникативных пространств, недоступных для родительского контроля; самостоятельный и нередко осознанно оппозиционный выбор медиаконтента; наконец, освоение технических средств обхода систем родительского мониторинга.

Принципиальной теоретической особенностью цифровой сепарации, отличающей её от классически описываемых форм данного процесса, является возможность осуществления психологического отделения без сопутствующего физического дистанцирования. Это обстоятельство существенно модифицирует как феноменологию самого процесса, так и систему поведенческих индикаторов, по которым он может быть идентифицирован.

Анализ эмпирических данных и теоретических обобщений позволяет выделить пять ключевых парадоксальных эффектов, характеризующих процесс цифровой сепарации в современных условиях.

1. Цифровые технологии в целом и социальные медиаплатформы в частности предоставляют подростку разнообразные инструменты уклонения от родительского контроля, тем самым создавая объективные условия для расширения поведенческой автономии. Вместе с тем алгоритмически детерминированная структура цифровых сред – персонализированные ленты, системы вознаграждения, механизмы непредсказуемого подкрепления – способствует формированию устойчивых поведенческих паттернов, феноменологически близких к компульсивным формам использования. В результате расширение одного вида свободы сопровождается нарастанием иной формы несвободы – зависимости от алгоритмически сформированных предпочтений и привычек.

2. Интенсификация родительского мониторинга и ограничительных практик в цифровом пространстве, вопреки ожидаемому эффекту, нередко провоцирует обратную динамику: подростки осваивают всё более изощрённые технические и поведенческие стратегии обхода внешних ограничений. Данный механизм согласуется с психологической теорией реактивного сопротивления [5]: воспринимаемое ограничение свободы активизирует мотивацию к её восстановлению. Практически значимым следствием этого процесса является смещение

центра психологической активности подростка с развития внутренней саморегуляции на противодействие внешнему давлению, что объективно снижает развивающий потенциал воспитательных воздействий.

3. Цифровая среда создаёт условия для формирования специфической конфигурации семейного взаимодействия, при которой физическая совместность не сопровождается эмоциональной вовлечённостью. Все члены семьи могут физически находиться в одном помещении, оставаясь при этом психологически изолированными в индивидуальных цифровых пространствах. В итоге формальные показатели совместно проведённого времени утрачивают связь с качественными характеристиками диадного взаимодействия, тогда как дефицит подлинного эмоционального контакта может иметь пролонгированные негативные последствия для развития эмпатии и коммуникативной компетентности. В этой связи следует подчеркнуть, что «эмпатия помогает чувствовать других людей, встраиваться в их психику, предугадывать желания, понимать и слышать» [6].

4. Цифровое коммуникативное пространство предоставляет подростку существенно более низкий порог для самовыражения, аргументированной полемики и манифестации оппозиционных позиций по сравнению с аналогичными задачами в офлайн-среде. Асинхронность цифровой коммуникации, возможность редактирования высказываний и опосредованность взаимодействия нивелируют ряд барьеров, актуальных при непосредственном межличностном контакте. Вместе с тем развиваемые в данной среде навыки не обеспечивают формирования полного спектра социальных компетенций, востребованных в офлайн-взаимодействии, что порождает функциональное рассогласование между цифровой и реальной социальной компетентностью.

5. Особого внимания заслуживает нормативное противоречие, имманентное самой структуре современного семейного воспитания. Именно родители, как правило, инициируют включение детей в цифровое пространство – предоставляют гаджеты, обеспечивают доступ к интернету. Впоследствии те же самые субъекты, в ответ на интенсификацию цифрового поведения ребёнка, вво-

дят ограничения и санкции. Данная амбивалентность родительской позиции создаёт противоречивую нормативную среду и служит объективным основанием для развития у подростков двойных стандартов поведения и скрытых форм обхода семейных правил.

Анализ описанных парадоксов позволяет систематизировать комплекс психологических рисков, сопряжённых с дисфункциональными сценариями цифровой сепарации. К числу наиболее значимых из них относятся следующие:

– задержка становления практической автономии: опыт цифровой независимости не обеспечивает формирования навыков самостоятельного решения реальных жизненных задач, что создаёт риск диссоциации между воспринимаемой и функциональной компетентностью;

– снижение эмоциональной дифференциации: ограниченность аффективного диапазона в опосредованной коммуникации препятствует полноценному развитию эмоционального интеллекта и способности к распознаванию нюансов межличностного взаимодействия, а «эмоции – основа языкового поведения человека» [7];

– низкая толерантность к фрустрации: немедленная доступность цифровых подкреплений и технические инструменты разрешения дискомфорта формируют сниженный порог устойчивости к отсрочке удовлетворения и трудностям, неизбежным в офлайн-контексте, при этом «несомненно, толерантность также имеет свои пределы в условно выстроенной «пирамиде мнений»; после известной черты мы относимся к отклонениям от привычного непримиримо» [8];

– трудности переноса навыков: поведенческие стратегии, эффективные в цифровой среде, нередко обнаруживают принципиальную непереносимость в условия непосредственного социального взаимодействия, что существенно ограничивает их адаптивный потенциал.

Обобщение результатов теоретического анализа позволяет сформулировать следующие направления психолого-педагогической работы, ориентированной на поддержку нормативного протекания цифровой сепарации:

– переориентация с контролирующих на со-регулирующие стратегии: замена системы внешних ограничений и санкций практиками совместного обсуждения и согласования правил цифрового поведения, обеспечивающими интернализацию норм;

– целенаправленное развитие навыков саморефлексии: создание условий для осознанного анализа подростком собственного цифрового поведения, формирование способности к критической оценке своих медиапредпочтений и их последствий;

– системная организация пространств офлайн-взаимодействия: обеспечение регулярного опыта непосредственного общения, позволяющего компенсировать дефициты, формируемые цифровой средой;

– признание права подростка на приватность: принятие права на личное информационное пространство как нормативного элемента возрастной автономизации, что снижает интенсивность оппозиционного поведения;

– поэтапное включение в реальные жизненные задачи: создание структурированных ситуаций, требующих применения практических навыков и обеспечивающих генерализацию компетенций за пределы цифровой среды.

Проведённый анализ позволяет констатировать, что цифровая среда производит принципиальную трансформацию процесса психологической сепарации, наделяя его устойчиво амбивалентным характером. В данном отношении цифровые технологии выступают одновременно как расширяющие горизонты индивидуальной автономии, так и продуцирующие новые, специфические формы зависимости и деформации идентичности.

Принципиально важным теоретическим выводом является следующее: пять описанных парадоксов – автономии и зависимости, контроля, совместного присутствия, компетентности и инициации – не являются независимыми феноменами, но образуют системно взаимосвязанную структуру, отражающую объективные противоречия, присущие цифровой социализации на данном этапе технологического и культурного развития. Из сказанного следует, что централь-

ной задачей современного воспитания в условиях цифровой среды должно стать не ограничение технологий как таковых, а целенаправленное формирование субъектной способности к их осознанному, рефлексивному и регулируемо-му использованию. Именно развитие данной способности, а не технические или административные барьеры, может выступать надёжной основой для нормативного протекания сепарационных процессов в условиях медиареальности. Перспективы дальнейших исследований связываются с разработкой и эмпирической верификацией диагностических инструментов для оценки степени цифровой сепарации, а также с лонгитюдным изучением отдалённых последствий различных стилей родительского медиавоспитания для становления автономной личности.

Список литературы

1. Blos P. The second individuation process of adolescence / P. Blos // *The Psychoanalytic Study of the Child*. – 1967. – Vol. 22, No. 1. – P. 162–186.
2. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment / J. Bowlby. – New York : Basic Books, 1969.
3. Mahler M.S. The psychological birth of the human infant / M.S. Mahler, F. Pine, A. Bergman. – New York : Basic Books, 1975.
4. Донскова Л.А. Развитие эмпатии средствами иностранного языка как фактор успешной коммуникации / Л.А. Донскова // *Когнитивные исследования языка*. – 2023. – №3–1 (54). – С. 404–408. EDN GIAKTQ
5. Brehm S.S. Psychological reactance: A theory of freedom and control / S.S. Brehm, J.W. Brehm. – New York : Academic Press, 1981.
6. Донскова Л.А. Эмпатия языковой личности в межкультурном пространстве / Л.А. Донскова // *Научные исследования в современном мире. Теория и практика: сборник избранных статей Всероссийской (национальной) научно-практической конференции*. – СПб., 2021. – С. 107–109. EDN SQFHWU
7. Донскова Л.А. Смысловое поле эмотивности в различных лингвокультурах / Л.А. Донскова // *Современные тенденции развития системы подготовки*

обучающихся: региональная практика: материалы международной научной конференции. – Красноярск, 2024. – С. 40–43. EDN FRUOJY

8. Донскова Л.А. Сравнительная характеристика коммуникативной толерантности и интолерантности / Л.А. Донскова // Культурная жизнь Юга России. – 2009. – №5 (34). – С. 121–122. EDN PIOHEL

9. Odgers C.L. Annual research review: Adolescent mental health in the digital age – Facts, fears, and future directions / C.L. Odgers, M.R. Jensen // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2020. – Vol. 61, No. 3. – P. 336–348. DOI 10.1111/jcpp.13190. EDN IUHKMJ

10. Valkenburg P.M. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence / P.M. Valkenburg, A. Meier, I. Beyens // Current Opinion in Psychology. – 2022. – Vol. 44. – P. 58–68. DOI 10.1016/j.copsyc.2021.08.017. EDN AERQSG