

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.9.07

### Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности\*

Г. У. Солдатова<sup>а</sup>, Е. И. Рассказова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова,  
Российская Федерация, 119991, Москва, Ленинские горы, 1

**Для цитирования:** Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 1. С. 24–37. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.102>

Деятельность в интернете, особенно у подростков и молодых людей, связана с эмоциональными переживаниями и возможностью ощущать себя в более широком круге социальных ролей по сравнению с деятельностью офлайн. Цель исследования — выявление особенностей личностных проявлений и психологической саморегуляции студентов онлайн и офлайн, а также их связи с особенностями деятельности в интернете и субъективным благополучием. 260 студентов заполняли краткую личностную шкалу, сбалансированную шкалу психологических потребностей и опросник когнитивной регуляции эмоций, сначала с оригинальной инструкцией, а затем с инструкцией оценить, где чаще проявляются эти особенности — онлайн или офлайн. Дополнительно использовались методики оценки субъективного благополучия, пользовательской и совмещенной активности, цифровой компетентности, отношения к технологиям, отношения к цифровизации образования. Предложенная модификация сбалансированной методики психологических потребностей и опросника когнитивной регуляции эмоций характеризуется достаточной надежностью-согласованностью, что позволяет применять ее в исследованиях, направленных на сравнение психологических проявлений онлайн и офлайн. В интернете, по сравнению с происходящим офлайн, студенты отмечают меньшую удовлетворенность потребности в связности; у них слабее выражены самообвинение, принятие, руминации, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и катастрофизация. При более высоком уровне

\* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 18-18-00365).

<sup>а</sup> Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2023

автономии, принятия, руминаций, позитивного перефокусирования и рассмотрения в перспективе эти особенности чаще проявляются офлайн, а не онлайн. Пользовательская активность связана с большей автономией онлайн, совмещение онлайн и других деятельностей — с компетентностью онлайн, а большая привлекательность цифровизации образования — с компетентностью и позитивной переоценкой в интернете. Различия в проявлениях психологической саморегуляции онлайн и офлайн не связаны с субъективным благополучием. Можно предположить, что оценка студентами своих возможностей психологической саморегуляции онлайн, в сравнении с офлайн, описывает скорее их отношение к своей деятельности в интернете и образ Я в интернете, чем отношение к современным технологиям и владение ими.

*Ключевые слова:* психологическая саморегуляция, сравнение поведения онлайн и офлайн, базовые потребности, когнитивная регуляция эмоций, копинг-стратегии, студенты.

## **Введение**

Современные молодые люди студенческого возраста — это люди поколения пограничного между «Игрек» и «Зет» и поколения «Зет», чье детство и подростковый возраст во многом были цифровыми (Поливанова, 2016; Солдатова и др., 2017; Danby et al., 2018), а социализация происходила и происходит настолько в большой степени в интернете, что это не только требует учитывать информационную, или цифровую, составляющую социализации (Марцинковская, 2010; Белинская, 2013; Карабанова, 2020), но и ввести в научный оборот термин «цифровая социализация» (Солдатова, Войскунский, 2021). Результаты эмпирических межпоколенческих исследований, проведенных нами в последние годы на основе разработанной и апробированной социально-когнитивной концепции цифровой социализации, позволили зафиксировать начало формирования нового антропологического типа современного человека (как ребенка, так и взрослого) как гиперподключенного, беспрецедентно технологически расширенного или достроенного, существующего в смешанной (конвергентной) реальности и через опыт проживания в ней приобретающего новую — цифровую — социальность.

Исследования показывают, что цифровая социальность сопряжена с эмоциональными переживаниями онлайн, более широким кругом социальных ролей, в которых можно себя попробовать (Солдатова и др., 2017), спецификой ролевой структуры в ситуации киберагрессии (Солдатова и др., 2021а) и т. п. Исследований, посвященных оценке своей деятельности и особенностям психологической саморегуляции онлайн, в сравнении с офлайн, значительно меньше. Некоторые данные указывают, что само присутствие электронного гаджета сказывается на решении когнитивных задач (Ward et al., 2017), однако открытым остается вопрос о том, до какой степени одинаково возможности психологической саморегуляции, совладания со стрессом и даже личностные особенности проявляются онлайн и офлайн. Упомянутые данные позволяют предполагать, что возможности совладания со стрессом и психологической саморегуляции онлайн у молодежи также богаче и шире, чем офлайн, однако такого рода исследования затруднены вследствие ограничений методических инструментов, позволяющих проводить такое сравнение.

Цель данного исследования — выявление особенностей личностных проявлений и психологической саморегуляции студентов онлайн и офлайн, а также их связи с особенностями деятельности в интернете и субъективным благополучием.

Выдвигались следующие гипотезы:

- Личностные особенности и особенности психологической саморегуляции более ярко проявляются онлайн, по сравнению с офлайн.
- Проявления психологической саморегуляции онлайн, по сравнению с офлайн, зависят от общей выраженности этих особенностей.
- Личностные особенности и особенности психологической саморегуляции более ярко проявляются онлайн, по сравнению с офлайн, у студентов с большей пользовательской и совмещенной активностью в интернете, более позитивным отношением к технологиям, выраженной цифровой компетентностью и положительным отношением к цифровизации образования.
- Различия в проявлениях психологической саморегуляции онлайн и офлайн связаны с субъективным благополучием, и эти связи обнаруживаются после статистического контроля общих особенностей.

## Методы

Исследование проводилось онлайн на платформе Google Forms. Студентов межфакультетского курса МГУ имени М. В. Ломоносова просили принять участие в исследовании и пригласить других студентов Москвы. Для исключения невалидных протоколов использовались четыре вопроса с очевидным ответом (например, «Я никогда не видел никого с голубыми глазами»). После исключения этих протоколов выборка составила 260 человек от 17 до 22 лет (средний возраст  $19,75 \pm 1,32$  года), из них 77 юношей (29,6 %) и 183 девушки (70,4 %).

Применялись следующие методики:

1. Для оценки особенностей личностных проявлений и проявлений саморегуляции онлайн и офлайн использовалась следующая модификация существующих опросниковых инструментов. Сначала они предъявлялись респондентам с оригинальной инструкцией, а затем те же вопросы предъявлялись повторно с инструкцией оценить, насколько эти особенности более характерны для них офлайн или онлайн. Шкала ответов была шкалой Лайкерта от 1 до 5 баллов (1 балл — «Офлайн чаще, чем онлайн», 3 балла — «Нет различий между онлайн и офлайн», 5 баллов — «Онлайн чаще, чем офлайн»). Таким образом, предъявлялись три методики:

А. Краткая личностная шкала (TIPI (Gosling et al., 2003) в апробации международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации ВШЭ, рук. Д. А. Леонтьев) — скрининговый инструмент оценки личностных особенностей Большой Пятерки (экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, эмоциональная стабильность, открытость опыту).

Б. Сбалансированная шкала психологических потребностей (Sheldon, Hilpert, 2012; Осин и др., 2015) представляет собой инструмент для оценки удовлетворенности потребности в автономии, компетентности и связности, в соответствии с теорией самодетерминации Э. Деси и Р. Райана,  $\alpha$  Кронбаха 0,71–0,76.

В. Опросник когнитивной регуляции эмоций (Garnefski et al., 2002; Расказова и др., 2011) — методика, направленная на оценку различных эмоционально-ориентированных копинг-стратегий. Включает шкалы самообвине-

ния, принятия, руминаций, позитивной перефокусировки, позитивной переоценки, фокусирования на планировании, рассмотрения в перспективе, катастрофизации и обвинения других,  $\alpha$  Кронбаха 0,66–0,84.

2. Субъективное благополучие оценивалось при помощи шкалы удовлетворенности жизнью (Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2020) и шкалы позитивных и негативных эмоциональных переживаний SPANE (Diener et al., 2010; Рассказова, Лебедева, 2020),  $\alpha$  Кронбаха шкал 0,80–0,90. Для расчета общего балла субъективного благополучия показатели удовлетворенности жизнью, позитивных и негативных эмоций были факторизованы (компонента благополучия объясняла 66,41 % дисперсии данных; факторные нагрузки были 0,80, 0,85 и –0,80 для удовлетворенности, позитивных и негативных эмоций соответственно). Рассчитывались факторные значения по этой компоненте для респондентов.

3. Цифровые факторы оценивались при помощи следующих методик:

А. Оценка пользовательской активности включала два вопроса о том, сколько времени студенты проводят онлайн в будни и выходные дни ( $\alpha$  Кронбаха 0,73). Для оценки совмещенной активности студентов просили оценить шесть типичных в течение дня ситуаций по тому, насколько часто они совмещают эти дела с выходом в интернет (например, «Сразу после пробуждения», «В общественных местах (кафе, музеи, магазины, др.)» и т. д.),  $\alpha$  Кронбаха 0,69.

Б. Опросник отношения к технологиям (Солдатова и др., 2021б) позволяет оценить выраженность технофилии, технофобии, технорационализма и технопессимизма,  $\alpha$  Кронбаха 0,62–0,83.

В. Шкала стремления к цифровизации образования (Рассказова, Солдатова, 2022) включает восемь пар противоположных утверждений, и респондент выбирает на шкале Лайкерта желаемое положение дел в учебных заведениях в будущем (например, «Обучение проходит в основном с помощью цифровых устройств» — «Обучение проходит в основном без использования цифровых устройств»,  $\alpha$  Кронбаха 0,74).

Г. Краткая версия индекса цифровой компетентности (Солдатова, Рассказова, 2018) использовалась для оценки знаний, навыков, возможностей обеспечения безопасности и мотивации по улучшению компетентности ( $\alpha$  Кронбаха 0,65–0,75).

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0. В связи со значительным размером выборки критический уровень значимости был выбран  $p < 0,01$ .

## Результаты

**Сравнение психологических особенностей офлайн и онлайн: надежность-согласованность, связь с полом и возрастом.** Все три шкалы сбалансированной методики психологических потребностей продемонстрировали достаточную надежность-согласованность (табл. 1). Согласованность модификации этих шкал для сравнения удовлетворенности и выраженности потребностей онлайн и офлайн варьировала от приемлемой до средней, что позволяет применять такую модификацию. Согласованность субшкал опросника когнитивной регуляции эмоций варьировала от приемлемой до высокой, а согласованность модификации

**Таблица 1. Описательная статистика и надежность-согласованность шкал личностных особенностей и саморегуляции, а также их модификации для сравнения онлайн и офлайн**

Личностные черты и особенности психологической саморегуляции	$\alpha$ Кронбаха по шкале	$\alpha$ Кронбаха — сравнение черт офлайн и онлайн	Среднее по шкале (балл от 1 до 5)	Ст. откл. по шкале
TIPI — Экстраверсия	0,30	0,13	2,89	0,87
TIPI — Доброжелательность	0,33	-0,08	3,77	0,78
TIPI — Добросовестность	0,78	0,53	3,75	0,91
TIPI — Эмоциональная стабильность	0,64	0,12	2,90	1,08
TIPI — Открытость опыту	0,22	0,26	3,47	0,73
BMPN — Удовлетворенность потребности в автономии	0,71	0,70	3,24	0,74
BMPN — Удовлетворенность потребности в компетентности	0,76	0,62	3,28	0,78
BMPN — Удовлетворенность потребности в связности	0,73	0,67	3,63	0,76
CERQ — Самообвинение	0,79	0,76	3,39	0,90
CERQ — Принятие	0,66	0,77	3,32	0,79
CERQ — Руминации	0,81	0,82	3,66	1,00
CERQ — Позитивное перефокусирование	0,78	0,80	2,63	0,91
CERQ — Фокусирование на планировании	0,69	0,81	3,45	0,77
CERQ — Позитивная переоценка	0,84	0,81	3,58	0,97
CERQ — Рассмотрение в перспективе	0,74	0,74	3,12	0,94
CERQ — Катастрофизация	0,76	0,81	2,07	0,89
CERQ — Обвинение других	0,73	0,83	1,95	0,71

этих шкал — от средней до высокой, также подтверждая применимость этого варианта диагностики. В отличие от этого, согласованность трех из пяти шкал краткой версии методики оценки черт Большой Пятерки была неприемлемо низка, как низки были показатели согласованности модифицированной версии по всем пяти шкалам. С нашей точки зрения, этот результат объясняется тем, что в краткую версию включено лишь по два пункта на шкалу, поэтому результат оценки на разных выборках может быть нестабильным. Согласованность этой методики требует подтверждения в дальнейших исследованиях; в нашем случае для полноты данных мы приводим показатели описательной статистики для нее, но не проводим другого анализа с использованием этих шкал по причине их недостаточной надежности-согласованности.

Показатели эмоциональной стабильности ( $t=4,87, p<0,01, d=0,66$ ) и удовлетворенности потребности в автономии ( $t=3,16, p<0,01, d=0,43$ ) выше у юношей, чем у девушек. Субъективные оценки успеваемости выше у студентов, чувствующих

Таблица 2. Сравнение психологических особенностей офлайн и онлайн<sup>1</sup>

Сравнение личностных черт и особенностей психологической саморегуляции офлайн и онлайн	Среднее различие офлайн и онлайн (балл от -2 до 2)	Ст. откл. различий офлайн и онлайн	Одно-выборочный <i>t</i> -критерий Стьюдента	<i>d</i> Коэна
TIPI — Экстраверсия	-0,05	0,79	-0,98	-0,06
TIPI — Доброжелательность	-0,15	0,56	-4,19**	-0,26
TIPI — Добросовестность	-0,12	0,66	-2,93**	-0,18
TIPI — Эмоциональная стабильность	0,13	0,63	3,27**	0,20
TIPI — Открытость опыту	-0,03	0,64	-0,82	-0,05
BMPN — Удовлетворенность потребности в автономии	0,06	0,53	1,97*	0,12
BMPN — Удовлетворенность потребности в компетентности	-0,03	0,51	-1,07	-0,07
BMPN — Удовлетворенность потребности в связности	-0,28	0,63	-7,26**	-0,45
CERQ — Самообвинение	-0,25	0,56	-7,17**	-0,44
CERQ — Принятие	-0,17	0,53	-5,17**	-0,32
CERQ — Руминации	-0,31	0,70	-7,27**	-0,45
CERQ — Позитивное перефокусирование	-0,06	0,62	-1,65	-0,10
CERQ — Фокусирование на планировании	-0,23	0,54	-6,67**	-0,41
CERQ — Позитивная переоценка	-0,19	0,55	-5,53**	-0,34
CERQ — Рассмотрение в перспективе	-0,16	0,50	-5,12**	-0,32
CERQ — Катастрофизация	-0,17	0,53	-5,20**	-0,32
CERQ — Обвинение других	-0,01	0,49	-0,47	-0,03

Примечание: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

себя более компетентными ( $r=0,24$ ,  $p<0,01$ ). Не выявлено других различий между студентами разного пола и возраста по измеряемым показателям, а также связи показателей с возрастом студентов.

Студенты отмечают, что менее доброжелательны и добросовестны, но более эмоционально стабильны онлайн, по сравнению с офлайн (табл. 2). Онлайн слабее удовлетворена потребность в связности, слабее выражены самообвинение, принятие, руминации, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и катастрофизация. Наиболее выражены различия по шкалам удовлетворенности связностью, руминаций, самообвинения и фокусирования на планировании.

<sup>1</sup> Положительные значения означают, что признак выражен сильнее онлайн, чем офлайн.

Таблица 3. Связь показателей по шкалам психологической саморегуляции с оценкой различий онлайн/офлайн по тем же шкалам

Шкалы психологической саморегуляции	Корреляция балла по шкале с оценкой различий онлайн/офлайн
BMPN — Удовлетворенность потребности в автономии	-0,30**
BMPN — Удовлетворенность потребности в компетентности	-0,12
BMPN — Удовлетворенность потребности в связности	-0,15*
CERQ — Самообвинение	-0,12
CERQ — Принятие	-0,19**
CERQ — Руминации	-0,16**
CERQ — Позитивное перефокусирование	-0,21**
CERQ — Фокусирование на планировании	-0,08
CERQ — Позитивная переоценка	-0,10
CERQ — Рассмотрение в перспективе	-0,19**
CERQ — Катастрофизация	-0,11
CERQ — Обвинение других	0,01

Примечание: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

Не выявлено различий между юношами и девушками в сравнении своих проявлений онлайн и офлайн. Не связаны эти различия также с возрастом и субъективными оценками успеваемости, за единственным исключением: студенты с более высокой успеваемостью выше оценивают свою автономию офлайн, чем онлайн ( $r = -0,19$ ,  $p < 0,01$ ).

**Связь особенностей психологической саморегуляции с различиями между их проявлениями онлайн и офлайн.** Оценка различий по показателям психологической саморегуляции офлайн и онлайн связана с особенностями этой саморегуляции отрицательно (табл. 3), хотя эти связи слабые и во многих случаях не достигают принятого уровня значимости. Иными словами, если у человека более выражены эти особенности, то обычно они офлайн выражены сильнее, чем онлайн. Студенты с большей автономией, принятием, руминациями, позитивным перефокусированием и рассмотрением в перспективе говорят, что чаще эти особенности проявляются офлайн, а не онлайн.

**Цифровые факторы различий между психологической саморегуляцией онлайн и офлайн.** Студенты, больше времени проводящие онлайн, чаще чувствуют себя автономными и компетентными онлайн, по сравнению с офлайн ( $r = 0,19$  и  $r = 0,17$ ,  $p < 0,01$  соответственно); студенты, чаще совмещающие активность онлайн с другими видами деятельности, также чувствуют себя более компетентными ( $r = 0,19$ ,  $p < 0,01$ ). Различия в психологической саморегуляции онлайн и офлайн не связаны с отношением к технологиям и цифровой компетентностью. Большая субъективная привлекательность цифровизации образования связана

Таблица 4. Различия в психологической саморегуляции онлайн и офлайн как предиктор субъективного благополучия: результаты иерархического регрессионного анализа

Шкалы психологической саморегуляции как предикторы субъективного благополучия	Шаг 1: показатели по шкале		Шаг 2: оценка различий	
	$\beta$	$\Delta R^2, \%$	B	$\Delta R^2, \%$
BMPN — Удовлетворенность потребности в автономии	0,58	33,1**	-0,06	0,0
BMPN — Удовлетворенность потребности в компетентности	0,47	22,5**	-0,07	0,1
BMPN — Удовлетворенность потребности в связности	0,53	28,0**	-0,01	0,0
CERQ — Самообвинение	-0,29	8,1**	0,02	0,0
CERQ — Принятие	0,01	0,0	-0,08	0,1
CERQ — Руминации	-0,24	5,6**	0,07	0,1
CERQ — Позитивное перефокусирование	0,32	10,1**	-0,09	0,7
CERQ — Фокусирование на планировании	0,20	4,0**	0,02	0,1
CERQ — Позитивная переоценка	0,29	8,5**	-0,02	0,1
CERQ — Рассмотрение в перспективе	0,02	0,0	-0,02	0,0
CERQ — Катастрофизация	-0,28	8,0**	0,03	0,1
CERQ — Обвинение других	-0,07	0,1	-0,12	0,2*

Примечание: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ .

с большей компетентностью онлайн ( $r = 0,23$ ,  $p < 0,01$ ), а не офлайн и большей позитивной переоценкой онлайн ( $r = 0,19$ ,  $p < 0,01$ ).

**Различия в психологической саморегуляции онлайн и офлайн и субъективное благополучие.** С целью проверки гипотезы о том, что различия в психологической саморегуляции онлайн и офлайн могут быть важны для субъективного благополучия, проводилась серия иерархических регрессионных анализов. Зависимой переменной выступали факторные значения субъективного благополучия (рассчитанные по показателям удовлетворенности жизнью, позитивных и негативных эмоций). Независимой переменной первого шага выступала каждая из особенностей психологической саморегуляции; на втором шаге к ней добавлялась оценка различий саморегуляции офлайн и онлайн по этой особенности. Как показано в табл. 4, результаты первого шага вполне очевидны. Большинство переменных связаны с субъективным благополучием (кроме принятия, рассмотрения в перспективе и обвинения других). Удовлетворенность базовых потребностей, а также позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании и позитивная переоценка связаны с благополучием положительно; самообвинение, руминации и катастрофизация — отрицательно. Добавление в модель оценки различия между поведением онлайн и офлайн ни в одном случае не привело к значимому улучшению предсказания. Иными словами, для субъективного благополучия важны общие особенности саморегуляции, а не то, где они в большей степени реализуются — онлайн или офлайн.

## Обсуждение результатов

**Методические возможности сравнения психологических проявлений онлайн и офлайн.** В данном исследовании впервые для сравнения проявлений психологических особенностей онлайн и офлайн использовался такой методический прием: после основной версии методики она предъявляется еще раз с задачей оценки по шкале Лайкерта (от 1 до 5 баллов), где эти признаки проявляются ярче — онлайн или офлайн. Полученные результаты указывают на надежность этого приема: как три шкалы сбалансированной методики психологических потребностей, так и шкалы опросника когнитивной регуляции эмоций продемонстрировали при таком применении согласованность от приемлемой до достаточной и высокой. Низкая согласованность по шкалам Большой Пятерки объясняется краткостью опросника и характерна в нашей выборке уже для оригинальной версии. Это не позволило интерпретировать результаты по данной методике.

**Проявление личностных черт и особенностей психологической саморегуляции офлайн и онлайн.** Вопреки первой гипотезе, студенты онлайн, по сравнению с офлайн, менее доброжелательны и добросовестны, более эмоционально стабильны, у них менее удовлетворена потребность в связности, слабее выражены самообвинение, принятие, руминация, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и катастрофизация. С нашей точки зрения, это означает, что, несмотря на более яркие эмоции, переживаемые подростками и молодыми людьми онлайн (Солдатова и др., 2017), возможности регуляции этих эмоций (как продуктивные, так и непродуктивные) в интернете выражены слабее. Хотя результаты, касающиеся личностных черт, следует интерпретировать с осторожностью, учитывая низкую согласованность этих шкал, они соответствуют данным о том, что онлайн люди менее склонны к соблюдению правил общения, чем офлайн (Солдатова, Рассказова, 2019). Более того, сама потребность в связности, по всей видимости, не получает в интернете такого же удовлетворения, как офлайн. Говоря метафорически, широчайшие возможности для общения, которые предоставляет цифровой мир, не обеспечивают того душевного тепла и поддержки от этого общения, как офлайн. Эти закономерности не зависят от пола и возраста студентов. Здесь следует отметить два момента, которые, по-видимому, могут объяснить то, что, по данным ранних исследований, эмоции онлайн проявляются более ярко и молодые люди чувствуют себя носителями большего круга социальных ролей (Солдатова и др., 2017), а по данным текущего исследования, стратегии регуляции эмоций выражены офлайн сильнее, чем онлайн. Во-первых, в данном исследовании речь идет о когнитивных стратегиях регуляции (удовлетворенность базовых потребностей также является результатом когнитивной оценки). Можно предварительно предполагать, что эмоциональность онлайн усилена, а когнитивный аспект психологической саморегуляции — ослаблен. Во-вторых, в исследовании эмоций и образа Я эти проявления онлайн были острее у подростков и менее выражены у взрослых, тогда как молодежь занимала промежуточное положение. В данном исследовании выборкой были студенты, и возможно, что их оценки себя в интернете не были столь яркими.

В соответствии со второй гипотезой, более частое проявление особенностей психологической саморегуляции офлайн, по сравнению с онлайн, характерно для

тех, у кого эти особенности в среднем более выражены. В первую очередь это касается автономии, принятия, руминаций, позитивного перефокусирования и рассмотрения в перспективе. С нашей точки зрения, можно предположить, что, оценивая свою саморегуляцию в целом, студенты чаще отвечают о своей деятельности офлайн, и выраженность определенных черт означает их яркое проявление офлайн.

**Проявление особенностей психологической саморегуляции онлайн слабо связано с пользовательской активностью и отношением к технологиям.** В третьей гипотезе предполагалось, что более яркие проявления особенностей психологической саморегуляции онлайн, в сравнении с офлайн, связаны с более позитивным отношением к технологиям и цифровой компетентностью, поскольку, с одной стороны, стимулируют их развитие, а с другой стороны, технофилия и цифровая компетентность могут способствовать яркости переживания себя и особенностей своей психологической саморегуляции в интернете. Таких связей выявлено немного: большая пользовательская активность связана с автономией онлайн, более частое совмещение онлайн и других деятельности — с компетентностью, а большая привлекательность цифровизации образования — с компетентностью и позитивной переоценкой. Хотя по своему направлению эти связи соответствуют третьей гипотезе, их недостаточно, чтобы говорить о закономерности. Можно предполагать, что компетентность и способность к позитивной переоценке помогают студентам оценить возможности цифровизации и чаще совмещать деятельность онлайн с выполнением других задач, а автономия молодых людей способствует большему вовлечению в интернет-активность, где возможности для нее особенно широки (Солдатова, Рассказова, 2019).

**Различия в оценке психологической саморегуляции онлайн и офлайн не связаны с субъективным благополучием.** Вопреки четвертой гипотезе, различия в оценке студентами удовлетворенности базовых потребностей и когнитивной регуляции эмоций онлайн и офлайн не являются предикторами субъективного благополучия. Этими предикторами выступают исключительно общие оценки базовых потребностей и стратегий регуляции — в этом отношении результаты соответствуют имеющимся данным о большей или меньшей продуктивности различных копинг-стратегий (Garnefski et al., 2002) и роли удовлетворенности базовых потребностей в благополучии человека (Sheldon, Hilpert, 2012).

## Выводы

Таким образом, предложенная модификация сбалансированной методики психологических потребностей и опросника когнитивной регуляции эмоций характеризуется достаточной надежностью-согласованностью, что позволяет применять ее в исследованиях, направленных на сравнение психологических проявлений онлайн и офлайн. В интернете, по сравнению с оценками потребностей офлайн, студенты отмечают меньшую удовлетворенность потребности в связности; у них слабее выражены самообвинение, принятие, руминации, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе и катастрофизация. При более высоком уровне автономии, принятия, руминаций, позитивного перефокусирования и рассмотрения в перспективе эти особенности чаще проявляются офлайн, а не онлайн. Пользовательская активность связана с большей автономией

онлайн, совмещение онлайн- и других видов деятельности — с компетентностью онлайн, а бóльшая привлекательность цифровизации образования — с компетентностью и позитивной переоценкой проблемы в интернете. Различия в проявлениях психологической саморегуляции онлайн и офлайн не связаны с субъективным благополучием. Можно предполагать, что оценка студентами своих возможностей психологической саморегуляции онлайн, в сравнении с офлайн, описывает скорее их отношение к своей деятельности в интернете и образ Я в интернете, чем отношение к современным технологиям и владение ими.

## Ограничения

Ключевое ограничение исследования состоит в его опоре на субъективные оценки студентов, что не дает возможности утверждать, идет речь о действительных различиях в поведенческих проявлениях онлайн и офлайн или о том, как респонденты видят эти различия, то есть об их образе Я. Дальнейшие исследования могут быть направлены на уточнение психологического содержания сравнения проявлений различных когнитивных и эмоциональных особенностей онлайн и офлайн. Помимо этого, в данном исследовании выборка была исключительно студенческой, и сравнение полученных результатов на выборках подростков и взрослых людей могло бы открыть дополнительные перспективы обсуждения результатов.

## Литература

- Белинская Е. П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. 2013. № 6 (30). С. 5. <https://doi.org/10.54359/ps.v6i30.679>
- Карабанова О. А. Риски информационной социализации как проявление кризиса современного детства // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2020. № 3. С. 4–22. <https://doi.org/10.11621/vsp.2020.03.01>
- Марцинковская Т. Д. Информационное пространство как фактор социализации современных подростков // Мир психологии. 2010. № 3. С. 90–102.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Осин Е. Н., Сучков Д. Д., Гордеева Т. О., Иванова Т. Ю. Удовлетворение базовых психологических потребностей как источник трудовой мотивации и субъективного благополучия у российских сотрудников // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. № 12 (4). С. 103–121. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2015-4-103-121>
- Поливанова К. Н. Детство в меняющемся мире // Современная зарубежная психология. 2016. № 5 (2). С. 5–10. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2016050201>
- Рассказова Е. И., Лебедева А. А. Скрининговая шкала позитивных и негативных переживаний Э. Динера: апробация русскоязычной версии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. № 17 (2). С. 250–263. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-2-250-263>
- Рассказова Е. И., Леонова А. Б., Плужников И. В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник психологии. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 161–179.
- Рассказова Е. И., Солдатова Г. У. Психологические и пользовательские предикторы отношения к учебе студентов в период дистанционного обучения в условиях пандемии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. № 19 (1). С. 26–44. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-1-26-44>
- Солдатова Г. У., Войскунский А. Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. № 18 (3). С. 431–450. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>

- Солдатова Г. У., Нестик Т. А., Рассказова Е. И., Дорохов Е. А. Психодиагностика технофобии и технофилии: разработка и апробация опросника отношения к технологиям для подростков и родителей // Социальная психология и общество. 2021б. № 12 (4). С. 170–188. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120410>
- Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Краткая и скрининговая версии индекса цифровой компетентности: верификация и возможности применения // Национальный психологический журнал. 2018. № 3 (31). С. 47–56. <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0205>
- Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Соблюдение правил общения онлайн и офлайн: межпоколенческий анализ // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 4 (40). С. 73–84.
- Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Нестик Т. А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017.
- Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Чигарькова С. В. Флейминг как вид киберагрессии: ролевая структура и особенности цифровой социальности // Психологический журнал. 2021а. Т. 42, № 3. С. 87–96. <https://doi.org/10.31857/S020595920015229-7>
- Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. No. 49. P. 71–75.
- Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings // Social Indicators Research. 2020. No. 97. P. 143–156.
- Danby S. J., Flear M., Davidson C., Hatzigianni M. Digital childhood. Amsterdam: Springer, 2018. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-6484-5>
- Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiden: DATEK2, 2002.
- Gosling S. D., Rentfrow P. J., Swann W. B. A very brief measure of the Big-Five personality domains // Journal of Research in Personality. 2003. No. 37. P. 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Sheldon K., Hilpert J. C. The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction // Motivation and Emotion. 2012. No. 36 (4). P. 439–451. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>
- Ward A. F., Duke K., Gneezy A., Bos M. W. Brain Drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // Journal of the Association for Consumer Research. 2017. No. 2 (2). P. 140–154. <https://doi.org/10.1086/691462>

Статья поступила в редакцию 28 октября 2022 г.;  
рекомендована к печати 17 ноября 2022 г.

Контактная информация:

Солдатова Галина Владимировна — д-р психол. наук, проф.; [soldatova.galina@gmail.com](mailto:soldatova.galina@gmail.com)  
Рассказова Елена Игоревна — канд. психол. наук; [e.i.rasskazova@gmail.com](mailto:e.i.rasskazova@gmail.com)

## Personality traits and psychological self-regulation of students online and offline: To the question of “digital” aspect of socialization\*

G. U. Soldatova<sup>a</sup>, E. I. Rasskazova

Lomonosov Moscow State University,  
1, Leninskie Gory, Moscow, 119991, Russian Federation

**For citation:** Soldatova G. U., Rasskazova E. I. Personality traits and psychological self-regulation of students online and offline: To the question of “digital” aspect of socialization. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023, vol. 13, issue 1, pp. 24–37. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.102> (In Russian)

Internet activities, especially in adolescents and young people, are related to higher emotions and the wider social roles, comparing to offline. The aim of the study was to reveal manifestations of

\* The study was funded by the Russian Science Foundation (grant no. 18-18-00365).

<sup>a</sup> Corresponding author.

personality traits and psychological self-regulation online comparing to offline, as well as their relationship with user activity, relationship to Internet and subjective well-being. 260 students filled the Brief Personality Scale, the Balanced Measure of Psychological Needs Scale, and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, first with original instruction, and then with instruction to assess whether these features are more likely to manifest online or offline. Additional measures included scales of assessment of subjective well-being, user and combined activity, digital competence, attitude to technology, attitude to the digitalization of education. The suggested modifications of the Balanced Measure of Psychological Needs Scale, and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire had sufficient reliability-consistency, which allows use them in research aimed at comparing psychological manifestations online and offline. On the Internet, compared to offline, students were less satisfied with relatedness; they are less self-blaming, accepting, ruminating, focusing on planning, had lower scores on positive reappraisal, perspective taking, and catastrophizing. Higher levels of autonomy, acceptance, rumination, positive refocusing, and perspective taking were related to higher offline rather than online manifestations of these traits. User activity was associated with greater online autonomy, the combined (online and offline) activity — with online competence, and with greater excitability of the digitalization of education with online competence and positive reappraisal. Differences in the manifestations of psychological self-regulation online and offline were not related to subjective well-being. It can be assumed that students' assessment of their possibilities of psychological self-regulation online, comparing to offline, describes their relationship to their Internet activities and self-image but not general relationship to technologies and digital competence.

*Keywords:* psychological self-regulation, comparison of online and offline, basic needs, cognitive regulation of emotions, coping strategies, students.

## References

- Belinskaya, E. P. (2013). Informational socialization of adolescents: social networks experience and psychological well-being. *Psikhologicheskies issledovaniia: elektronnyi nauchnyi zhurnal*, 6 (30), 5. <https://doi.org/10.54359/ps.v6i30.679> (In Russian)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi S., Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Danby, S. J., Fleer, M., Davidson, C., Hatzigianni, M. (2018). *Digital childhood*. Amsterdam, Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-6484-5>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorf, DATEK2.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Karabanova, O. A. (2020). Risks of information socialization as a manifestation crisis of the modern childhood. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, 3, 4–22. <https://doi.org/10.11621/vsp.2020.03.01> (In Russian)
- Marcinkovskaya, T. D. (2010). Information space as a socialization factor of modern teenagers. *Mir psikhologii*, 3, 90–102. (In Russian)
- Osin, E. N., Leont'ev, D. A. (2020). Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: psychometric properties and comparative analysis. *Monitoring obshchestvennogo mneniia: ekonomicheskie i social'nye peremeny*, 1, 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06> (In Russian)
- Osin, E. N., Suchkov, D. D., Gordeeva, T. O., Ivanova, T. Yu. (2015). Basic psychological need satisfaction as a source of work motivation and subjective well-being in Russian employees. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki*, 12 (4), 103–121. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2015-4-103-121> (In Russian)
- Polivanova, K. N. (2016). Childhood in a changing world. *Sovremennaia zarubezhnaia psikhologiya*, 5 (2), 5–10. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2016050201> (In Russian)

- Rasskazova, E. I., Lebedeva, A. A. (2020). Screening Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): Validation of the Russian version. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 17 (2), 250–263. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-2-250-263> (In Russian)
- Rasskazova, E. I., Leonova, A. B., Pluzhnikov, I. V. (2011). Development of the Russian version of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Vestnik psikhologii. Ser. 14. Psikhologiya*, 4, 161–179. (In Russian)
- Rasskazova, E. I., Soldatova, G. V. (2022). Psychological and user activity predictors of attitude toward learning in students during digitalization of education in pandemic. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 19 (1), 26–44. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-1-26-44> (In Russian)
- Sheldon, K., Hilpert, J. C. (2012). The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36 (4), 439–451. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>
- Soldatova, G. U., Voiskounsky, A. E. (2021). Socio-Cognitive concept of digital socialization: A new ecosystem and Social Evolution of the Mind. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 18 (3), 431–450. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450> (In Russian)
- Soldatova, G. U., Nestik, T. A., Rasskazova, E. I., Dorohov, E. A. (2021). Psychodiagnostics of technophobia and technophilia: Development and testing a Questionnaire of Attitudes towards technology for adolescents and parents. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 12 (4), 170–188. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120410> (In Russian)
- Soldatova, G. V., Rasskazova, E. I. (2018). Brief and screening versions of the Digital Competence Index: verification and application possibilities. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*, 3 (31), 47–56. <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0205> (In Russian)
- Soldatova, G. V., Rasskazova, E. I. (2019). Following communication rules online and offline: intergenerational analysis. *Psikhologicheskii zhurnal*, 40, 4, 73–84. (In Russian)
- Soldatova, G. V., Rasskazova, E. I., Nestik, T. A. (2017). *Russian Digital Generation: Competence and Security*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Soldatova, G., Rasskazova, E., Chigarkova, S. (2021a). Flaming and trolling as a type of cyberaggression: the role structure and features of digital sociality. *Psikhologicheskii zhurnal*, 42 (3), 87–96. <https://doi.org/10.31857/S020595920015229-7> (In Russian)
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M. W. (2017). Brain Drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2 (2), 140–154. <https://doi.org/10.1086/691462>

Received: October 28, 2022  
Accepted: November 17, 2022

#### Authors' information:

*Galina U. Soldatova* — Dr. Sci. in Psychology, Professor; [soldatova.galina@gmail.com](mailto:soldatova.galina@gmail.com)  
*Elena I. Rasskazova* — PhD in Psychology; [e.i.rasskazova@gmail.com](mailto:e.i.rasskazova@gmail.com)