

Юрченко Н.И.

Обзор статьи John Suler «The Online Disinhibition Effect»

Yurchenko N.I.

Review of the John Suler's article «The Online Disinhibition Effect»

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия

Представлен обзор статьи доктора философских наук Джона Сулера «The Online Disinhibition Effect» (перевод: «Эффект дезингибиции в онлайн-пространстве»). Автор углубляется в феномен того, как по-разному люди ведут себя в Интернете и при личном общении. В статье исследуются шесть ключевых факторов, способствующих данному явлению: диссоциативная анонимность, невидимость, асинхронность, солипсическая интроспекция, диссоциативное воображение и минимизация авторитета. Диссоциативная анонимность снижает чувство уязвимости и ответственности, облегчая дезингибированное поведение. Невидимость устраняет ингибиции, связанные с внешностью и невербальными подсказками, позволяя людям выражать себя более свободно. Асинхронность помогает открываться людям без немедленных социальных последствий. Солипсическая интроспекция подчеркивает размытие границ между собой и другими в виртуальных средах и её значение для дезингибированного поведения. Диссоциативное воображение рассматривается как психологический процесс, лежащий в основе онлайн-фантазии, и облегчающий дезингибицию. Минимизация авторитета, приводящая к демократизации онлайн-пространств, дает людям больше свободы в выражении себя. Автор иллюстрирует, как эти факторы взаимодействуют друг с другом, и выявляет причины возникновения дезингибиции (растормаживания) в онлайн-пространстве. Примечательно, что в статье подчеркивается роль личностных особенностей во влиянии на степень этого растормаживания. Одна из сильных сторон исследования Сулера заключается в том, что оно отходит от рассмотрения расторможенности как простого раскрытия своего «истинного я». Вместо этого автор предлагает концептуализировать расторможенность как сдвиг внутри самоструктуры. В целом, в статье представлена ценная информация о сложностях онлайн-поведения, позволяющая по-новому взглянуть на природу дезингибиции в киберпространстве.

Ключевые слова: дезингибция, диссоциативная анонимность, невидимость, асинхронность, солипсическая интроспекция, диссоциативное воображение, минимизация авторитета, интрапсихические констелляции

Для цитирования: Юрченко, Н.И. Обзор статьи John Suler «The Online Disinhibition Effect» // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 182–190. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_09

Введение

В статье доктора философских наук Джона Сулера «The Online Disinhibition Effect» (перевод: «Эффект дезингибции (растормаживания) в онлайн-пространстве») представлен анализ пользовательского поведения, наблюдаемого в киберпространстве. Исследование проливает свет на феномен, когда люди демонстрируют поведение в Интернете, отличающееся от поведения при личном взаимодействии.

Опираясь на наблюдения обычных интернет-пользователей, врачей и исследователей, автор статьи обращается к концепции эффекта онлайн-дезингибции, онлайн-растормаживания (online disinhibition effect) – термин, обозначающий описание того, как люди более открыто выражают себя в цифровой сфере, чем в реальной.

Поясняется, что этот эффект растормаживания действует в двух противоположных направлениях: добродетельном (benign disinhibition) и токсичном (toxic disinhibition). В то время как некоторые люди демонстрируют позитивное и конструктивное поведение, например, делятся личными мыслями и проявляют доброту, другие транслируют негативное поведение, прибегая к употреблению обценной лексики, резкой критики, угроз, а также к ненависти и гневу.

Поднимается вопрос об основных мотивах каждого выше указанного типа поведения. Исследователь предполагает, что добродетельная расторможенность может быть результатом стремления к самопознанию и личностному росту, тогда как токсичная расторможенность, скорее всего, является результатом слепого катарсиса или навязчивого повторения без ориентации на личностный рост.

Как и во всех концептуальных дихотомиях, отличить добродетельную дезингибцию от токсичной в некоторых случаях довольно сложно, так как то, что может показаться негативным в одном контексте, может быть терапевтическим или социально приемлемым в другом.

Джон Сулер задаётся вопросами о причинах появления онлайн-дезингибции, а также о том, какие элементы киберпространства

приводят к ослаблению психологических барьеров, которые препятствуют выявлению скрытых чувств и потребностей. Он указывает на шесть ключевых факторов, способствующих расторможенности в Интернете, подчеркивая сложное взаимодействие между различными элементами киберпространства. Исследуя эти факторы, автор предоставляет ценную информацию о механизмах, лежащих в основе онлайн-поведения.

Диссоциативная анонимность

Имена пользователей и адреса электронной почты, часто лишённые личных идентификаторов, позволяют людям скрывать свою подлинную личность в киберпространстве. Отсутствие легко идентифицируемой информации о людях, участвующих в онлайн-взаимодействии, способствует возникновению у них чувства анонимности и, как следствие, дезингибции.

Посредством анализа Дж. Сулер объясняет, как анонимность позволяет людям отделить свои действия в Интернете от своей офлайн-идентичности, создавая чувство отстранённости и снижая уязвимость. Такое отделение от последствий ненормативного поведения в реальной жизни побуждает людей вести себя так, как они не решились бы при личном общении.

Более того, в статье подчеркивается разделение «Я» и онлайн-я, когда люди могут дистанцироваться от своего онлайн-поведения и уклоняться от ответственности за свои действия. По мнению автора, эта отстранённость от моральных и социальных ограничений ещё больше усиливает эффект растормаживания. Фактически люди в состоянии даже убедить себя в том, что эти онлайн-поведенческие черты «вовсе не я».

Невидимость

Автор исследует, как отсутствие визуальных подсказок в онлайн-взаимодействии порождает ощущение невидимости и способствует эффекту расторможенности.

Во многих текстовых онлайн-средах люди не могут видеть друг друга, создавая ощущение анонимности и невидимости. По их мнению, эта невидимость побуждает людей проявлять поведение, которое они не могли бы проявлять при личном общении.

Подчеркивается различие между анонимностью и невидимостью: хотя анонимность также скрывает личность, но невидимость помимо сокрытия личности исключает визуальные и слуховые

сигналы. Отсутствие физического присутствия усиливает эффект дезингибиции, поскольку люди освобождаются от беспокойства по поводу своей внешности и того, как их воспринимают другие.

Проводя параллели с традиционной психоаналитической теорией (где аналитик сидит за пациентом, чтобы оставаться физически неоднозначной фигурой, не выражающей никаких эмоций, без мимики, жестов, чтобы пациент мог свободно обсуждать всё, что ему хочется, не ориентируясь на реакции аналитика), автор подчеркивает освобождающий эффект невидимости в онлайн-взаимодействии. способствующий открытому обсуждению,

Отмечается, что избегание зрительного контакта в повседневной офлайн-коммуникации также дезингибирует людей, позволяя им более свободно выражать своё мнение. Текстовое общение, как утверждает Сулер, даёт встроенную возможность сохранить это чувство невидимости и «увести взгляд в сторону».

Асинхронность

В статье проводится фундаментальное различие между асинхронным общением, при котором ответы не мгновенные, а могут занять минуты, часы или даже дни, и синхронным общением, при котором взаимодействие происходит в режиме реального времени.

Опираясь на психологические принципы, в статье исследуется, как отсутствие немедленных реакций при асинхронном общении растормаживает людей, позволяя им обходить социальные нормы и ограничения, обычно регулирующие личное взаимодействие. Без давления немедленной обратной связи люди могут оказаться более склонными к глубокому выражению мыслей и эмоций, независимо от того, соответствуют ли эти их выражения ожиданиям общества.

Джон Сулер погружается в концепцию «эмоционального удара и бегства» (emotional hit and run), феномена, выявленного онлайн-психотерапевтом Кали Манро, при котором люди могут сначала эмоционально ярко вступать в онлайн-общение, а затем вовсе отказываться от разговора. По мнению автора, такому поведению способствует асинхронный характер онлайн-коммуникации, дающий людям чувство безопасности и отстраненности.

Солипсическая интроекция

В основе дискуссии лежит концепция солипсической интроекции, т.е., когда люди усваивают голоса и личности своих онлайн-собеседников, создавая в сознании сложные психологические

полотна. Из-за отсутствия сигналов, возникающих в ситуации лицом к лицу, люди могут присваивать визуальные образы и даже голоса своим онлайн-компаньонам, создавая сложные повествования, сформированные личными ожиданиями, желаниями и прошлым опытом.

Джон Сулер исследует, как онлайн-отношения, реальные или воображаемые, могут глубоко укорениться в интрапсихическом мире, стирая границы между реальностью и фантазией. Проводя параллели с творческими начинаниями такими, как написание романа или пьесы, он подчеркивает, что киберпространство служит сценой, где люди могут участвовать в сложных ролевых играх и фэнтезийных сценариях, часто с чувством расторможенности.

Рассматривается феномен субвокализации, при котором люди «слышат» голоса своих цифровых собеседников, используя собственный внутренний голос. Этот внутренний диалог, как утверждает исследователь, может способствовать возникновению чувства безопасности и близости, побуждая людей выражать свое мнение более открыто и свободно, чем при личном общении.

Посредством анализа солипсической интроспекции автор проливает свет на сложное взаимодействие между онлайн-коммуникацией и человеческой психикой. Он предлагает ценную информацию для исследователей, психологов и людей, стремящихся понять динамику онлайн-взаимодействия и его влияние на психическое здоровье и благополучие.

Диссоциативное воображение

Джон Сулер разбирает в статье концепцию диссоциативного воображения, согласно которой люди отделяют свою онлайн-личность от своей офлайн-идентичности, рассматривая интернет-взаимодействия как отдельное, воображаемое измерение. Опираясь на идеи Эмили Финч, известной писательницы и адвоката по уголовным делам, исследователь показывает, что некоторые люди воспринимают свою онлайн-жизнь как игру с чёткими правилами и нормами, это позволяет им отказаться от ответственности за свои действия в виртуальной сфере.

Отмечается глубокое влияние диссоциативного воображения на виртуальное поведение: люди, которым трудно отличить фантазию от реальности, они могут стирать границы между онлайн-фэнтезийной средой и реальными социальными взаимодействиями. В обществе, движимом средствами массовой информации и цифровыми

технологиями, сила воображения пронизывает реальность, позволяя сформировать восприятие себя и других как в онлайн-, так и в офлайн-контексте.

Исследуется взаимосвязь между диссоциативным воображением и анонимностью. Несмотря на то, что анонимность усиливает эффект диссоциации, автором подчёркивается различие этих двух феноменов по сложности диссоциированного Я. В то время как анонимность может привести к упрощению самовыражения, диссоциативное воображение способствует развитию сложной, многогранной онлайн-персоны.

Минимизация авторитета

Центральное место в статье занимает идея о том, что отсутствие физических сигналов таких, как одежда, язык тела и окружение, снижает влияние авторитета в текстовой онлайн-среде. В отличие от взаимодействия лицом к лицу, где статус и власть часто передаются посредством визуальных подсказок, онлайн-сфера уравнивает правила игры, позволяя людям участвовать в общении на равных, независимо от их офлайн-статуса.

Более того, в статье подчеркивается, как философия Интернета в качестве эгалитарного пространства способствует развитию культуры однорангового взаимодействия, где люди чувствуют себя вправе свободно выражать своё мнение, не опасаясь репрессий со стороны авторитетных лиц. Этот идеал равенства и инноваций пронизывает онлайн-сообщества, побуждая людей высказывать своё мнение и бросать вызов общепринятым нормам.

Выделяя важность коммуникативных навыков, настойчивости и качества идей по сравнению с традиционными маркерами статуса, статья указывает на демократизирующее влияние киберпространства. В этом цифровом мире люди имеют смелость высказываться и бросать вызов авторитетам, способствуя динамичному и разнообразному онлайн-дискурсу.

Индивидуальные различия и предрасположенности

Эффект растормаживания онлайн не является одинаковым у разных людей, а скорее варьируется в зависимости от ряда индивидуальных особенностей. Такие факторы, как интенсивность основных эмоций, количество потребностей и уровень мотивации выделены в качестве ключевых, определяющих восприимчивость к дезингибированности.

Кроме того, важную роль играют стили личности: люди проявляют различную степень сдержанности или самовыражения в зависимости от своих уникальных черт. Например, люди с демонстративным поведением описываются как более открытые и эмоциональные, в то время как люди с компульсивными чертами, как правило, более сдержанны в своем онлайн-взаимодействии.

Подчеркивается, что эффект растормаживания у разных людей имеется не в одинаковой мере. Некоторые пользователи взаимодействуют в онлайн-среде с незначительным отклонением от их офлайн-поведения, а у других разница между реальным и виртуальным поведением будет радикальной.

Сдвиги в интрапсихических констелляциях

Черпая вдохновение из теорий Фрейда и Юнга, автор статьи исследует, как онлайн-взаимодействия могут вызывать сдвиги в интрапсихических констелляциях человека, что приводит к разному самовыражению в онлайн- и офлайн-контексте. Подчеркивается, что дезингибированное поведение в Интернете не обязательно отражает более подлинное или истинное Я, а скорее представляет собой один из аспектов многомерной личности.

В статье подчеркивается важность учета личных и культурных ценностей при определении того, какие аспекты личности считаются подлинными. Автор бросает вызов идее о том, что дезингибированность демонстрирует скрытые истины, утверждая следующее: это лишь один из процессов динамики личности, не менее реальный и существенный, чем другие процессы.

Психоаналитики часто сосредотачиваются на работе с защитами и сопротивлением, чтобы понять и устранить ингибиторы структуры личности. Однако, даже когда защитные механизмы выявлены и снижены, они всё равно остаются, выполняя важные регуляторные функции внутри личности.

Личность, как утверждает исследователь, не отделена от окружающей среды; вместо этого она выражается в различных ситуативных контекстах. Автор предлагает концептуализировать внутренний психологический мир как интрапсихическое поле, содержащее взаимосвязанные кластеры эмоций, памяти и мышления, находящиеся под влиянием переменных окружающей среды. Эта точка зрения помогает объяснить эффект растормаживания как переход к интрапсихической констелляции, диссоциированной от личного Я.

Таким образом, автор резюмирует, что различные способы онлайн-коммуникации и среда способствуют разнообразию самовыражения, но ни одна из его форм по своей сути не является более истинной, чем другие. Он отмечает, что комплексная теория психотерапии в применении к киберпространству должна исследовать, как компьютерная среда может выражать, развивать и регулировать различные аспекты структуры личности.

В целом статья Джона Сулера содержит ценные идеи о различных факторах, способствующих онлайн-дезингибции, предлагая многомерную модель интрапсихических констелляций для понимания человеческого поведения в виртуальной среде.

Благодарность

Статья выполнена в рамках госзадания, FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

Suler, J. The online disinhibition effect // *CyberPsychology & Behavior*. 2004. Vol. 7. No. 3. P. 321–326. DOI: 10.1089/1094931041291295

Сведения об авторе

Наталья И. Юрченко, магистр психологии, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; *yurchenko_natalya@icloud.com*

Yurchenko N.I.

Review of the John Suler's article «The Online Disinhibition Effect»

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia

The overview of the article “The Online Disinhibition Effect” by John Suler, PhD, is presented. The author delves into the phenomenon of how differently people behave online and in person. The article examines six key factors contributing to this phenomenon: dissociative anonymity, invisibility, asynchronicity, solipsistic introjection, dissociative imagination, and minimization of status and authority. Dissociative anonymity reduces feelings of vulnerability and responsibility, facilitating disinhibited behavior. Invisibility removes inhibitions associated with appearance and nonverbal cues, allowing people to

express themselves more freely. Asynchronicity helps you open up to people without immediate social consequences. Solipsistic introjection emphasizes the blurring of boundaries between self and others in virtual environments and its implications for disinhibited behavior. Dissociative imagination is seen as a psychological process underlying online fantasy and facilitates disinhibition. The minimization of status and authority leading to the democratization of online spaces gives people more freedom to express themselves. The author illustrates how these factors interact with each other and identifies the causes of disinhibition in the online space. It is noteworthy that the article emphasizes the role of personality traits in influencing the degree of this disinhibition. One of the strengths of Suler's research is that it moves away from viewing disinhibition as simply the revelation of one's "true self." Instead, he proposes to conceptualize disinhibition as a shift within the self-structure. Overall, the article provides valuable insight into the complexities of online behavior and prompts new thinking about the nature of disinhibition in cyberspace.

Key words: disinhibition, dissociative anonymity, invisibility, asynchronicity, solipsistic introjection, dissociative imagination, minimization of status and authority, intrapsychic constellations

For citation: Yurchenko, N.I. (2024). Review of the John Suler's article «The Online Disinhibition Effect». *New Psychological Research*, No. 1, 182–190. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_01_09

Acknowledgment

The article was prepared within a state task, project FNRE-2024-0016.

References

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. DOI: 10.1089/1094931041291295

Information about the author

Natalya I. Yurchenko, Master of Psychology, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Moscow, Russia, 125009; *yurchenko_natalya@icloud.com*