

Резник Александр Иванович

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

Азизов Ильгис Рашитович

заведующий кассой

ПАО «Сбербанк России»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КИБЕРЗАВИСИМЫХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье излагаются результаты исследования особенностей копинг-стратегий и психологических защит киберзависимых подростков. Для достижения цели исследования подросткам, входящим в игровые интернет-сообщества, было предложено заполнить опросник теста Кимберли-Янг, измеряющего интернет-зависимость. По результатам тестирования были сформированы две группы испытуемых, в первую из которых вошли подростки с высоким уровнем интернет-зависимости, а во вторую – обычные пользователи интернета. Измерение выраженности психологических защит и копинг-стратегий в обеих группах производилось с помощью опросника Плутчика Келлермана Конте и опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Статистическая значимость различий между киберзависимыми подростками и обычными пользователями интернета определялась с помощью U-критерия Манна-Уитни. Исследование показало, что киберзависимые подростки значительно чаще используют такие психологические защиты, как регрессия, замещение, компенсация и отрицание, а также копинг-стратегии бегство-избегание и дистанцирование. Есть основание считать, что эти защиты и копинг-стратегии создают благоприятную почву для формирования киберзависимости, в то время как копинг-стратегия «самоконтроль», преобладающая в

контрольной группе, препятствует этому. С другой стороны, низкие значения гиперкомпенсации (реактивного образования), поиска социальной поддержки, положительной переоценки, принятия ответственности и конфронтационного копинга у киберзависимых подростков, скорее всего, являются следствием уже сформировавшейся киберзависимости.

Ключевые слова: подростковый возраст, совладание, аддикция, киберзависимость, психологическая защита, копинг-стратегия, регрессия, замещение, компенсация, отрицание, бегство-избегание, дистанцирование, самоконтроль.

Проблема киберзависимости подростков является одним из серьезных вызовов нашего времени. Столкновение с серьезными жизненными трудностями, которыми изобилует подростковый возраст, заставляет подростка искать эффективные способы совладания с ними. Нередко для этого используются разнообразные копинг-стратегии и психологические защиты. Однако далеко не все из них позволяют преодолеть эти трудности, но, напротив, создают благоприятную почву для формирования различных аддикций, в том числе, и киберзависимости.

По общему мнению специалистов, подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в жизни человека. Бурный физический рост, приводящий к непропорциональному развитию частей тела, диспропорция в развитии мышечной и сердечно-сосудистой системы, гормональная перестройка организма порождают обеспокоенность своей внешностью, опасение за свое здоровье, повышенную возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, ухудшение внимания и, как следствие, снижение успеваемости [1]. Это отрицательно сказывается на особенностях интимно-личностного общения, которое является ведущей деятельностью подросткового возраста. Подростки активно ищут расположения сверстников, но не всегда получают его. Стремясь завоевать авторитет, добиться уважения и признания, они проявляют повышенную агрессивность [2], что приводит к часто повторяющимся конфликтам.

Не менее серьезные проблемы подстерегают подростка и во взаимоотношениях с родителями. В этом возрасте у него формируется чувство взрослости, в то

время как родители продолжают воспринимать его как ребенка. С другой стороны, настаивая на своих правах, подросток не готов брать на себя ответственность за свои поступки: он самонадеян, амбициозен, болезненно реагирует на критику и легко поддается чужому влиянию. Все это наполняет жизнь подростка множеством стрессовых ситуаций, с которыми ему приходится совладать.

Проблема совладающего поведения стала предметом научного анализа в 50-е годы прошлого века. Первыми на нее откликнулись представители психоанализа, связывавшие совладание с использованием психологических защит [5]. Сторонники когнитивной психологии расширили это представление, введя понятие копинг-стратегии – когнитивных и поведенческих усилий, позволяющих субъекту сохранить равновесие между требованиями окружающей среды и имеющимися у него ресурсами [4]. Многолетние исследования, проведенные Р. Лазарусом и С. Фолкманом, позволило выделить восемь таких стратегий: планирование решения проблемы, конфронтацию, принятие на себя ответственности за возникшую ситуацию, самоконтроль своих эмоций и действий, положительную переоценку ситуации, поиск социальной поддержки, дистанцирование от проблемы путем уменьшения ее значимости и бегство-избегание [3].

Формирование способов совладания происходит в ходе приобретения жизненного опыта. Ясно, что опыт подростков весьма ограничен, и они зачастую прибегают к неадекватным и неэффективным средствам преодоления сложных жизненных ситуаций. Так, многие подростки пытаются уйти от проблем путем получения удовольствия – от потребления вкусной пищи, алкоголя или наркотиков, сексуальных отношений, участия в азартных играх, в том числе, осуществляемых в киберпространстве. Следствием этого могут стать различные аддикции, включая и кибераддикцию.

Целью настоящего исследования стало изучение психологических защит и копинг-стратегий, используемых киберзависимыми подростками. Для достижения этой цели подросткам, входящим в игровые интернет-сообщества, было предложено заполнить опросник теста Кимберли-Янг, измеряющего интернет-

зависимость. По результатам тестирования были сформированы две группы испытуемых, в первую из которых, состоящую из 20 человек, вошли подростки с высоким уровнем интернет-зависимости. Контрольную группу в количестве 23 человек составили подростки с низким показателем интернет-зависимости. Измерение выраженности психологических защит и копинг-стратегий в обеих группах производилось с помощью опросника Плутчика Келлермана Конте и опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Статистическая значимость различий между киберзависимыми подростками и обычными пользователями интернета определялась с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования.

Сравнение средних значений выраженности психологических защит в экспериментальной и контрольной группах обнаружило статистически значимые различия почти по всем шкалам методики (таблица 1).

Таблица 1

Средние значения выраженности психологических защит у подростков с разной степенью киберзависимости (в баллах)

Шкалы	Киберзависимые подростки	Контрольная группа	U-критерий	Уровень значимости
Вытеснение	4	4	230	Незначимы
Регрессия	11	7	53	$p < 0.01$
Замещение	5	3	97	$p < 0.01$
Отрицание	8	6	103.5	$p < 0.01$
Проекция	4	5	138	$p < 0.05$
Компенсация	6	4	70	$p < 0.01$
Гиперкомпенсация	3	4	128	$p < 0.01$
Рационализация	4	8	17,5	$p < 0.01$

Пожалуй, наиболее показательными являются статистически значимые различия ($p < 0,01$) по шкале регрессии – психологической защиты, посредством которой субъект пытается избежать ответственности путем перехода на более ранние ступени развития, характерной особенностью которых является игра. Вероятно, использование этой защиты и побуждает подростков уходить

от реальных проблем в игровое киберпространство, создавая благоприятную почву для формирования кибераддикции.

Не менее показательны и статистически значимые различия ($p < 0,01$) по шкале замещение. Эта психологическая защита выражается в разрядке подавляемых отрицательных эмоций (враждебности, гнева) на более доступных или менее опасных объектах, каковыми как раз и являются персонажи компьютерных игр.

Хорошо интерпретируются и значимые различия ($p < 0,01$) по шкале компенсация. Данная психологическая защита, как правило, используется для преодоления комплекса неполноценности и выражается в попытках восполнить собственные недостатки путем присвоения себе воображаемых достоинств. Компьютерная игра предоставляет для этого идеальные возможности, позволяя подростку отождествить себя с героем, спасающим мир, побеждающим противников, участвующим в автогонках и пр. Этим и объясняется склонность к кибераддикции подростков, использующих данный механизм.

Отдельного рассмотрения заслуживают статистически значимые различия ($p < 0,01$) по шкалам отрицание и рационализация. Обе эти защиты используются в тех случаях, когда неодобряемые мысли, желания или действия проникают в сознание субъекта. В случае отрицания они откровенно игнорируются или не признаются субъектом, а в случае рационализации под них подводится логическое обоснование. При этом, как отмечал еще З. Фрейд, рационализация требует определенных интеллектуальных усилий и способностей. В отсутствие таковых для защиты от негативных переживаний приходится прибегать к отрицанию. Компьютерная игра предоставляет для этого идеальные возможности: здесь в случае неудачи всегда можно выйти из игры, отключиться, сменить сервер и прочее. Поэтому у киберзависимых подростков выраженность отрицания значимо выше, чем у обычных пользователей интернета, которые, напротив, существенно превышают их по шкале рационализации.

Напрашивается вывод, что регрессия, замещение, компенсация и отрицание создают своего рода предпосылки к киберзависимости подростка. Иначе обстоит

дело с гиперкомпенсацией, которая у киберзависимых подростков значимо ниже ($p < 0,01$), чем у обычных пользователей интернета. Данная психологическая защита, чаще именуемая реактивным образованием, выражается в подсознательном преобразовании неприемлемых для субъекта мыслей, чувств и поступков на прямо противоположные по содержанию. Обычно она используется для преобразования агрессивных импульсов в их противоположность – чрезмерную доброжелательность. Скорее всего, у кибер-зависимых подростков в этой защите просто нет необходимости: свою агрессию они сублимируют в кибер-игре.

Сравнение средних значений выраженности копинг-стратегий в экспериментальной и контрольной группах также обнаружило статистически значимые различия почти по всем шкалам методики (таблица 2). При этом обращает на себя внимание, что подростки контрольной группы используют гораздо более широкий спектр копинг-стратегий, чем их киберзависимые сверстники. Последние превосходят контрольную группу на значимом уровне ($p < 0.01$) только по двум шкалам – дистанцированию и бегству-избеганию.

Самые высокие значения у кибер-зависимых подростков (17 баллов против 9; $p < 0.01$) зафиксированы по шкале «бегство-избегание». Такая копинг-стратегия состоит в стремлении избавиться от негативных переживаний, вызванных сложными жизненными обстоятельствами, путем отрицания проблемы, уклонения от ее решения, чрезмерно оптимистических ожиданий или отвлечения. Последнее, скорее всего, и побуждает подростка целиком погрузиться в мир игры.

Таблица 2

Средние значения выраженности копинг-стратегий у подростков с разной степенью киберзависимости (в баллах)

Шкалы	Киберзависимые подростки	Контрольная группа	U-критерий	Уровень значимости
Конфронтация	6	8	80.5	$p < 0.01$
Дистанцирование	11	8	29.5	$p < 0.01$
Самоконтроль	12	15	81.5	$p < 0.01$
Поиск социальной поддержки	11	14	54	$p < 0.01$
Принятие ответственности	7	9	119.5	$p < 0.01$
Бегство-избегание	17	9	0.5	$p < 0.01$
Планирование решения проблемы	11	12	179	не значимые
Положительная переоценка	9	11	83.5	$p < 0.01$

Аналогичными соображениями, вероятно, руководствуются киберзависимые подростки и в случае применения дистанцирования – субъективного снижения значимости реальной проблемы и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Напряженный ритм игры и происходящие в ней увлекательные события позволяют отодвинуть на задний план печальные реалии повседневной жизни.

К остальным копинг-стратегиям киберзависимые подростки прибегают гораздо реже, чем обычные пользователи Интернета. На наш взгляд, в большинстве случаев это является следствием киберзависимости, добровольного заточения себя в киберпространство. Так, киберзависимый подросток, проводя большую часть свободного времени за игрой, лишает себя возможности завести друзей, поддерживать отношения с близкими, использовать роскошь живого человеческого общения. Это исключает применение такой копинг-стратегии как поиск социальной поддержки, что и отразилось в результатах исследования: у кибер-зависимых подростков ее средние значения составляют 11 баллов против 14 баллов в контрольной группе ($p < 0,01$).

По той же причине кибер-зависимые подростки значимо реже ($p < 0,01$) используют стратегию положительной переоценки. Поглощенные игровой зависимостью, они не способны рассматривать проблемную ситуацию в широком

контексте, что исключает возможность ее переосмысления и использования как стимула для личностного роста.

С другой стороны, регулярное участие в кибер-играх позволяет субъекту отреагировать свои отрицательные эмоции, которые в противном случае выплеснулись бы на его социальное окружение. Это объясняет более низкую выраженность у кибер-зависимых подростков конфронтационного копинга – попытках разрешить проблемную ситуацию за счет агрессивных эмоциональных и поведенческих реакций.

Еще одним следствием киберзависимости являются статистически значимые различия ($p < 0.01$) по шкале «принятие ответственности». Как уже отмечалось, компьютерная игра предоставляет субъекту отличные возможности избежать ответственности за неудачу или переложить ее на разработчиков программы, вследствие чего у регулярно играющих в компьютерные игры подростков может сформироваться привычка избегать ответственности и в реальной жизни.

Иначе объясняются статистически значимые различия ($p < 0.01$) по шкале «самоконтроль». Эта стратегия выражается в попытках преодолеть негативные переживания, вызванные проблемой, за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Использование такой копинг-стратегии исключает необходимость в случае возникновения проблемы искать утешения в игре. Кроме того, субъект, контролирующей свои эмоции и поведение, не позволит вовлечь себя в игру настолько, чтобы стать зависимым от нее. Поэтому не удивительно, что средние значения по этой шкале в контрольной группе оказались самыми высокими: они составляют 15 баллов против 12 баллов в группе киберзависимых подростков.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что такие защиты и копинг-стратегии как регрессия, замещение, компенсация, отрицание, бегство-избегание и дистанцирование создают серьезные предпосылки к формированию киберзависимости, в то время как копинг-стратегия «самокон-

троль» препятствует этому. С другой стороны, есть основания считать, что низкие значения гиперкомпенсации (реактивного образования), поиска социальной поддержки, положительной переоценки, принятия ответственности и конфронтационного копинга у киберзависимых подростков являются следствием уже сформировавшейся киберзависимости.

Список литературы

1. Артеменко О.Н. Психология развития: учебное пособие / О.Н. Артеменко, Л.И. Макадей. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 305 с. EDN ZGJNDX
2. Кобзева О.В. Динамика агрессивности и ее взаимодействия с личностными особенностями в подростковом и юношеском возрасте / О.В. Кобзева // Прикладная психология. – 2006. – №5. – С. 66–70.
3. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. №2. – С. 88–95. – EDN INMJAH
4. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс: Физиологические и психологические реакции: Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса / под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.
5. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 98 с.