

**Белозерова Лилия Алмазовна**

канд. биол. наук, доцент

**Семикашева Инна Алексеевна**

канд. психол. наук, доцент

**Бакланова Анастасия Сергеевна**

магистр

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный  
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»  
г. Ульяновск, Ульяновская область

## **КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С ПРИЗНАКАМИ ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА**

***Аннотация:** авторы подчеркивают, что цифровая среда, в частности Интернет, являясь доминирующим пространством социализации современных детей и подростков, формирует не только нормы и ценности у подрастающего поколения, но и может приводить к появлению у него деструктивных паттернов поведения (формированию интернет-аддикций) и неадаптивных механизмов совладания со стрессом. Установлено, что подростки с признаками интернет-зависимости преимущественно прибегают к стратегии эмоционально-ориентированного копинга и реже к проблемно-ориентированным стратегиям поведения по сравнению со сверстниками, не имеющими признаков зависимости.*

***Ключевые слова:** копинг-поведение, интернет-зависимость, подростки, интернет.*

В современных условиях стремительного распространения цифровых технологий в различных сферах жизни, включая образование, проблема интернет-зависимости среди детей и подростков приобретает особую остроту и требует комплексного рассмотрения. Актуальность проблемы в настоящее время усиливается следующими факторами: ростом доступности цифровых технологий;

увеличением времени, проводимого в Сети; формированием новых социальных норм, связанных с цифровым пространством; снижением навыков реального общения; изменением структуры досуга подростков. Те нормы и стереотипы поведения, которые подрастающее поколение приобретает и применяет в Интернет-пространстве, зачастую переносятся и транслируются в обычной жизни, в межличностное взаимодействие и общение.

Сталкиваясь с разнообразными трудностями в Интернет-пространстве, проблемами в повседневной жизни, возрастными кризисами, стрессами подростки применяют определенные модели поведения, чтобы с ними справиться. Такое поведение, направленное на преодоление трудных ситуаций, адаптацию к изменяющимся условиям окружающей действительности, преодоление жизненных вызовов, в психологии называют совладающим или копинг-поведением. Психологическая значимость копинга заключается в том, чтобы эффективно адаптироваться к требованиям ситуации, позволяя овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, «погасить» негативное действие. Однако, существуют риски формирования деструктивных паттернов поведения и неэффективных способов совладания со стрессом. Особую тревогу вызывает тот факт, что неконструктивные копинг-стратегии, сформированные в подростковом возрасте, могут закрепиться и перейти во взрослую жизнь, создавая серьезные проблемы в личностном и дальнейшем профессиональном развитии.

В связи с вышесказанным актуальным представляется исследование характерных черт копинг-стратегий подростков с признаками проблемного использования интернета. Под проблемным использованием Интернета подразумевается различный спектр нарушений в использовании цифровой среды, а именно: чрезмерное время, затрачиваемое на онлайн-активности, регулярное желание выхода в сеть, предпочтение виртуальных форм коммуникации реальному взаимодействию, когнитивная поглощенность интернет-контентом и компульсивное поведение, проявляющееся в неспособности контролировать свое время, проводимое в Сети.

В исследовании участвовало 120 подростков разного пола, в возрасте 15–16 лет. Для оценки уровня интернет-зависимости применялась методика «Тест на интернет-зависимость» К. Янг (адаптация В.А. Лоскутова) [6]. По результатам данного тестирования участники были разделены на три группы: без зависимости (29%), использующими Интернет в рамках обычного пользовательского поведения; со средним уровнем зависимости, у которых отмечается риск негативных последствий, связанных с чрезмерным использованием Интернета (42%); с выраженными признаками интернет-зависимости (29%). Доминирующие копинг-стратегии определялись по опроснику «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) (Н. Эндлер, Дж. Паркер, адаптация: Т.Л. Крюкова) [2]. Для выявления значимых различий в выборе копинг-стратегий подростков с низким и высоким уровнем проблемного использования Интернета был использован U-критерий Манна-Уитни.

Анализ выраженности стратегии «Проблемно-ориентированный копинг», под которой понимается применение индивидом активных действий, направленных на преодоление трудных ситуаций, выявил значимые различия между обычными и зависимыми пользователями Интернета. Первые показывают более высокий уровень средних значений данных стратегий (62,34) по сравнению с зависимыми (52,14) при  $U_{\text{эмп}} = 260,5$  ( $p \leq 0,05$ ). Данный результат можно объяснить нейрофизиологическими особенностями, наблюдаемыми у зависимых подростков. Так, у них преобладает снижение функциональной активности префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за целеполагание, планирование и самоконтроль [4]. Такие дефициты затрудняют рациональный анализ проблем и составление стратегий их разрешения.

«Эмоционально-ориентированный копинг» показал средние значения и оказался выше у подростков с высоким уровнем проблемного использования Интернета (53,51) по сравнению с группой контроля (43,71) при  $U_{\text{эмп}} = 377$  ( $p \leq 0,05$ ). Данный вид копинга характеризуется фокус на управлении эмоциональными реакциями (тревога, гнев), а не на изменении ситуации, включает самообвинение, фантазирование или подавление чувств. Лица с ин-

тернет-зависимостью демонстрируют такие личностные особенности как низкая самооценка и мотивация избегания неудач [1]. Такие характеристики могут приводить к тому, что подростки склонны сосредотачиваться на регуляции своего эмоционального состояния вместо того, чтобы предпринимать активные действия для разрешения проблемной ситуации.

Также и «Копинг, ориентированный на избегание», включая его субшкалы – «Отвлечение» и «Социальное отвлечение», показал средние значения и оказался незначимо выше у подростков с высоким уровнем интернет-зависимости (44,23), чем у подростков без зависимости (42,06) при  $U_{\text{эмп}} = 529,5$  ( $p \leq 0,1$ ). Данные стратегии представляют собой механизмы, при которых человек стремится справиться со стрессовыми ситуациями, избегая признания существования проблемы и прямого столкновения с трудностями. Вместо этого, происходит переключение внимания на другие виды деятельности или общение [5].

Таким образом, подростки с интернет-зависимостью преимущественно прибегают к стратегии «Эмоционально-ориентированный копинг» и реже к стратегии «Проблемно-ориентированный копинг» по сравнению с их сверстниками, не имеющими признаков зависимости. Несмотря на отсутствие значимых статистических различий, подростки, демонстрирующие чрезмерную привязанность к Интернету, проявляют склонность к более частому использованию стратегий «Копинг, ориентированный на избегание», включая его субшкалы по сравнению с подростками, не проявляющими признаков интернет-зависимости. Как отмечают Е.В. Лебедева и В.А. Горфинкель, подростки, демонстрирующие признаки интернет-зависимости, избегают активных попыток повлиять на проблемную ситуацию и устранить источник стресса, а стремятся отвлечься от нее [3].

Следовательно, подростки с признаками проблемного использования Интернета, нуждаются в психологической помощи, направленной на формирование конструктивных копинг-стратегий. Для этого целесообразно развивать у них умения определять и выражать эмоции, навыки саморегуляции и контроля, способности осознавать и мобилизовать внутренние ресурсы для преодоления

трудностей и негативных переживаний, умения адекватно оценивать проблемные ситуации и принимать конструктивные решения.

### ***Список литературы***

1. Ионова М.С. Личностные особенности студентов, склонных к интернет-зависимому поведению / М.С. Ионова, Е.В. Пятаева // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. – 2021. – Т. 21. №2(54). – С. 189–202. DOI 10.15507/2078-9823.54.021.202102.189-202. EDN QVCPIN
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с. EDN QYAVPX
3. Лебедева Е.В. Взаимосвязь копинг-стратегий и компьютерной зависимости старшеклассников / Е.В. Лебедева, В.А. Горфинкель // Педагогическое образование в России. – 2022. – №6. – С. 181–189. DOI 10.26170/2079-8717\_2022\_06\_22. EDN NUOOAR
4. Малыгин В.Л. Нейропсихологический профиль подростков с интернет-зависимым поведением / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – №23(4). – С. 130–137. DOI 10.17759/cpp.2015230408. EDN VHSQNT
5. Многосмылова А.А. Взаимосвязь копинг-стратегий и интернет-зависимости человека / А.А. Многосмылова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/20PSMN120.pdf> (дата обращения: 20.10.2025). EDN HACAPZ
6. Клиническая психометрика: учеб. пособие / под ред. В.А. Солдаткина. – М.: КноРус, 2022. – 664 с.