

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.

2 <https://phsreda.com>

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. Эндер, 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 $U_{эмп} = 260,5$ ($p \leq 0,05$). 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 $U_{эмп} = 377$ ($p \leq 0,05$). 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 значение и оказался незначимо выше у подростков с высоким уровнем интернет-зависимости (44,23), чем у подростков без зависимости (42,06) при $U_{эмп} = 529,5$ ($p \leq 0,1$). 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 устраниить 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 – Авантиул, 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. Меркульева // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – №23(4). – С. 130–137. DOI 10.17759/cpp.2015230408. EDN VHSQNT
5. Многосмысlova A.A. Взаимосвязь копинг-стратегий и интернет- зависимости человека / A.A. Многосмысlova // Mир 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.