

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СКЛОННОСТЬ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ  
С РАЗНЫМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль Психология образования  
заочной формы обучения, группы 02061358  
Гладких Татьяны Александровны

Научный руководитель:  
канд. психол. наук, доцент  
Е.И. Зиборова

БЕЛГОРОД 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретическое изучение склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения	8
1.1. Психологическая характеристика подросткового возраста.....	8
1.2. Склонность к интернет-зависимости в подростковом возрасте....	15
1.3. Психологический анализ понятия копинг-стратегий личности....	25
1.4. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте	30
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения	38
2.1. Организация и методы исследования.....	38
2.2. Анализ результатов исследования.....	40
2.3. Рекомендации по профилактике склонности к интернет-зависимости среди подростков .....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	67
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	67
Приложение 2. Сводные таблицы данных.....	74
Приложение 3. Результаты статистической обработки полученных данных.....	77

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** Подростковый возраст - один из важнейших этапов в становлении личности человека. Он характеризуется рядом специфических особенностей. Это возраст преобразований в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Этот этап еще продолжает рост человека, формирование организма в процессе полового созревания, что оказывает важное влияние на психофизиологические особенности. Основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение в ходе различных видов деятельности – учебной, производственной, творческих занятий и прочих.

В современном мире склонность к интернет–зависимости очень распространенная проблема. Конечно, трудно не согласиться с тем, что компьютер способен принести массу полезной и интересной информации для ребенка, он является бесценным источником познания, через него добываются учебные материалы, увлекательные редкие книги, фильмы, с помощью него можно найти новых друзей по всему миру и т.д. Многие компьютерные игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал – например, логические игры и головоломки превосходно развивают мышление, способность анализировать, обобщать, находить связи и строить логические цепочки. Общение в социальных сетях способствует улучшению навыков общения и позволяет выучить иностранные языки.

К сожалению, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений. Мы говорим о старших подростках, поскольку они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких

психологических расстройств, но следует помнить, что зависимость от компьютера может развиваться и у младших школьников, и у взрослых людей.

Наша страна сейчас переживает настоящий бум ИТтехнологий. Внезапно открывшиеся интернет-возможности поглотили все слои населения. Особенно, это коснулось детско-юношеской среды. Школьники и студенты все больше и больше времени проводят в интернете, онлайн-играх. Интернет влияет на личную жизнь, на успеваемость, заменяет реальное общение. Даже выходя из дома, многие не могут расстаться с интернетом, используя мобильные телефоны или планшеты. Для нас оказалось довольно любопытным выяснить, насколько серьезна эта проблема.

Если Интернет в России развивается довольно интенсивно, то исследовательская активность в области психологии Интернета еще не набрала темп. Проблемой интернет-зависимости занимались такие российские учёные, как А.Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егорова, Ц.П. Короленко.

В качестве психологических предпосылок развития аддиктивного (зависимого) поведения ряд авторов выделяет низкий уровень самостоятельности и свободы в выборе поведения, неспособность контролировать свою вовлеченность в общение с компьютером в процессе игры (В.Д. Менделевич), высокую восприимчивость к внешнему воздействию (В.В. Шабалина). В исследованиях Т.М. Поповой, С.В. Фроловой, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского показано, что развитию аддиктивного поведения в подростковом возрасте могут способствовать трудные жизненные ситуации. Ведущая роль в понимании и прогнозировании человеком собственного поведения в трудной жизненной ситуации и в ее разрешении, принадлежит эффективному копинг-поведению (Т.Л. Крюкова, Р.С. Лазарус, И.М. Никольская, С. Фолкман и др.). Однако в подростковом возрасте наблюдается недостаточное развитие социальных навыков и личностных ресурсов, которое ведёт к уходу подростка от

решения проблем, сложных ситуаций, и свидетельствует о развитии неэффективного копинг-поведения (Н.А. Сирота). Проведенный теоретический анализ показал, что сегодня достаточно разработаны вопросы, связанные с предпосылками, механизмами, факторами развития наркозависимого и алкогольнозависимого поведения и их связи с девиантным и копинг-поведением подростка; в то же время практически отсутствуют исследования, посвященные проблеме взаимосвязи компьютерной зависимости и копинг-стратегий поведения в подростковом возрасте.

**Проблема исследования:** каковы копинг-стратегии поведения подростков с разным уровнем склонности к интернет-зависимости?

**Целью исследования** является решение поставленной проблемы.

**Объект исследования:** склонность к интернет-зависимости у подростков.

**Предмет исследования:** склонность к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения.

**Гипотеза исследования:** существуют различия в копинг-стратегиях поведения у подростков с разным уровнем склонности к интернет-зависимости, а именно: подросткам с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости наиболее свойственны такие копинг-стратегии как поиск социальной поддержки, дистанцирование и избегание, а подросткам с низким уровнем склонности к интернет-зависимости – планирование решения проблемы, позитивная переоценка.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать современное состояние проблемы склонности к интернет-зависимости подростков с разными копинг-стратегиями поведения;
2. Выявить склонность к интернет-зависимости у подростков;
3. Изучить копинг-стратегии поведения подростков;

4. Определить различия в склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения;

5. Разработать практические рекомендации для родителей по профилактике интернет-зависимости среди подростков.

**Теоретической основой** нашего исследования явились научные работы о склонности к интернет-зависимости (Ш.Л. Ван, А.Е. Войскунский, А. Голдберг, С.А. Кулаков, К. Янг), а также понятие копинг-стратегии поведения (Н.В. Гришина, Р. Лазарус, С. Фолкман).

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы.

В нашем исследовании использовались следующие **методы**:

- организационные методы: сравнительный метод (сопоставление отдельных групп испытуемых с целью установления сходств и различий между ними);

- эмпирические методы: психодиагностические методы;

- методы обработки данных: количественный метод (статистическая обработка данных проводилась с использованием Н-критерия Крускала-Уолисона основе пакета статистических программ «SPSS 17.0»);

- интерпретационные методы: структурный метод (установление структурных взаимосвязей между изучаемыми характеристиками).

**Методики исследования:**

1. Тест на изучение склонности к интернет – зависимости С.А. Кулакова;

2. Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

**База и объем выборки исследования.** Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19 города Белгорода

имени В. Казанцева». В нем принимали участие обучающиеся девяти классов. Объем выборки составил 85 человек.

**Практическая значимость работы.** Полученные в ходе исследования результаты использованы для разработки рекомендаций родителям по профилактике интернет-зависимости у подростков.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Апробация результатов исследования проводилась на кафедре возрастной и социальной психологии Педагогического института НИУ «БелГУ» (в апреле 2018 года) в рамках студенческой научно-практической конференции «Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии».

**Структура и объем работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованных источников (86 наименований), приложений. Объем работы без приложений составляет 66 страниц.

## **ГЛАВА I. Теоретическое изучение склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения**

### **1.1. Психологическая характеристика подросткового возраста**

По периодизации Д.Б. Эльконина [82], стадию развития человека от 10-11 до 13-14 лет в психологии традиционно называют подростковым, а также характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Обратимся к зарубежным исследованиям подросткового возраста.

Ст. Холл [цит. по 58] впервые описал парадоксальность характера подростка, выделив ряд основных противоречий: чрезмерная активность может привести к изнурению, безумная веселость сменяется унынием, уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость, эгоизм чередуется с альтруистичностью, высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями, страсть к общению сменяется замкнутостью и т.д. Содержание подросткового периода Ст. Холл описывает как кризис самосознания, преодолев который, человек приобретает «чувство индивидуальности». Отсюда следует, что подросток постоянно находится в поиске себя, места своей реализации и все эти поиски приводят к формированию личности, которая уже будет находиться под влиянием результатов этих поисков.

Э. Шпрангер [цит. по 58] разработал культурно-духовную концепцию подросткового возраста. Подростковый возраст, по Э. Шпрангеру, – это возраст вхождения в культуру. Он писал, что психическое развитие есть вхождение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи. Э. Шпрангер описал три типа развития отрочества. Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, когда отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое «Я».



Второй тип развития – плавный, медленный, постепенный рост, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности. Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы.

Э. Штерн [80] рассматривал подростковый возраст как один из этапов формирования личности. В зависимости от того, какая ценность переживается как наивысшая, определяющая жизнь, совершенно по-разному формируется личность. Э. Штерн описал шесть таких типов: теоретический тип - личность, все стремления которой направлены на объективное познание действительности; эстетический тип — личность, для которой объективное познание чуждо, она стремится постигнуть единичный случай и «исчерпать его без остатка со всеми его индивидуальными особенностями»; экономический тип – жизнью такого человека управляет идея пользы, стремление «с наименьшей затратой силы достигнуть наибольшего результата»; социальный – «смысл жизни составляют любовь, общение и жизнь для других людей»; политический – для такой личности характерно стремление к власти, господству и влиянию; религиозный – такая личность соотносит «всякое единичное явление с общим смыслом жизни и мира». По Э. Штерну, переходный возраст характеризует не только как особая направленность мыслей и чувств, стремлений и идеалов, но и особый образ действий. Построение и переоценка системы ценностей – основной процесс морального развития в подростково-юношеском возрасте.

По мнению Э. Эриксона [83], задача, с которой встречаются подростки, состоит в том, чтобы собрать воедино все имеющиеся к этому времени знания о самих себе и интегрировать эти многочисленные образы себя в личную идентичность, которая представляет собой осознание, как прошлого, так и будущего, которое логически следует из него. Идентичность («субъективное чувство непрерывной самотождественности») является

ключевым словом в характеристике подросткового самосознания. Сознательное исследование собственной уникальности в отношении к другим людям, поиск того интегративного начала, которое, с одной стороны, обеспечивает непрерывность личного опыта в разных эпизодах жизни, а с другой стороны, объединяет разные ипостаси Я (прежде всего – Я в собственном восприятии и Я глазами других людей) составляет, согласно Э. Эриксону, основное содержание личностного развития в подростковом возрасте.

Именно пубертат является центральным и «пусковым» событием подросткового возраста в периодизации З. Фрейда и А. Фрейд [74]. Переориентация либидо, необходимая для разрешения Эдипова комплекса, является центральной задачей развития в отрочестве, а ее решение приводит к резкой перестройке тех детско-родительских отношений, которые определяют весь ход психического развития в детстве. Привязанность к обоим родителям становится амбивалентной, сочетающей любовь и враждебность, что порождает весьма напряженные отношения в семье, антисоциальные проявления подростков, стремящихся сломить власть и авторитет общества как символ отцовской власти. По контрасту, возрастает роль общения со сверстниками, в котором подростки ищут опору своей борьбе против родительской власти и новые объекты идентификации. Бунтарство, проявляющееся, прежде всего в семейных отношениях, признается нормой подросткового поведения.

Таким образом, в зарубежных исследованиях подросткового возраста прослеживаются общие тенденции этого периода, такие как – поиск себя путем общения, общения преимущественно со сверстниками, повышенная конфликтность с взрослыми, стремление отстоять свое, делать свое и, конечно, отмечается формирование личности в этом периоде.

Теперь обратимся к рассмотрению этого периода в отечественных подходах.

Отечественные ученые выделяют стабильные и кризисные периоды в возрастном развитии ребенка. Считается, что развитие ребенка есть диалектический процесс, в котором переход от одной стадии к другой совершается революционным, а не эволюционным путем. В эти периоды, как утверждает Л.С. Выготский [21], происходят кардинальные изменения в развитии ребенка, которые заметны окружающим.

Проанализировав симптоматику разных возрастных переходов и их сравнение, К.Н. Поливанова [60] говорит о том, что именно произвольность всегда является условием начала нового стабильного периода, различие состоит в том, какая психологическая характеристика приобретает свойства произвольности. Предполагается, что любая значимая для дальнейшего развития функция требует собственной ситуации переноса. Необходимо некоторое психологическое пространство пробности, то есть некоторые условия, в которых можно было бы исследовать, проверить те новообразования, которые возникли раньше, узнать, годятся ли они для иных условий.

Наиболее общее определение содержания кризиса психического развития во всех исследованиях культурно-исторической теории может быть сформулировано так: возрастной кризис связан с изменением системы отношений ребенка с миром. К концу стабильного возрастного периода старая система отношений (старая социальная ситуация развития) исчерпывает себя и должна быть преобразована, преодолена. Положительный смысл поведения ребенка в кризисные периоды обусловлен попыткой построить новую систему отношений.

Ключ ко всей проблеме психологического развития подростка, по мнению Л. С. Выготского [21], лежит в сфере его интересов. Он писал, что все психологические функции человека на каждой ступени развития, в том числе и в подростковом возрасте, действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые

конкретными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами. Появившиеся в этот период интересы могут приобрести постоянный характер. Так как в этот период происходит формирование личности, то интересы носят не малозначимый характер.

Л. С. Выготский [21] перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это эгоцентрическая доминанта (интерес подростка к собственной личности); доминанта дали (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); доминанта усилия (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других негативных проявлениях); доминанта романтики (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

Согласно Л. С. Выготскому [21], существенные изменения происходят в этом возрасте и в развитии воображения. Подросток мыслит для себя и о себе. Подросток прячет свои фантазии как сокровеннейшую тайну и охотнее признается в своих проступках, чем обнаруживает свои фантазии. Поэтому в этом возрасте отмечается два новообразования: развитие рефлексии и на ее основе самосознания.

В концепции Д. Б. Эльконина [82], подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя. Решение вопроса «Что я такое?» может быть найдено только путем столкновения с действительностью. Особенности развития подростка проявляются в следующих симптомах: возникают трудности в отношениях с взрослыми: негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из

школы, так как главное для ребенка происходит теперь вне школы; стремление к компаниям сверстников (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять); ребенок начинает вести дневник.

Сравнивая себя с взрослым, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает, что также обладает правами. Центральное новообразование этого возраста - возникновение представления о себе как «не о ребенке»; подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым. Л.Ф. Обухова [58] описывает многообразные виды «взрослости»:

– Подражание внешним признакам взрослости - курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, использование косметики, украшений и др.

– Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины». Это - сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. Средством самовоспитания часто становятся занятия спортом. Интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые веками считались мужскими.

– Социальная зрелость. Она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника взрослого.

– Интеллектуальная взрослость. Она выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы (кружки, чтение особой литературы, музеи и т.п.).

Тенденция к взрослости – стремление быть, казаться и считаться взрослыми обнаруживается в отношениях с взрослыми и сверстниками, в копировании разных сторон поведения и внешнего облика старших. Стремление быть взрослым вызывает сопротивление со стороны

действительности. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Здесь происходит мыслимое и воображаемое проигрывание всех самых сложных сторон будущей жизни.

Л. И. Божович [7] считает, что подростковый возраст состоит из двух фаз - 12-15 лет и 15-17 лет. Она отмечает, что к началу переходного возраста в общем психическом развитии появляются новые, более широкие интересы, стремление занять более самостоятельную, более «взрослую» позицию в жизни. Однако в переходном возрасте еще нет возможностей (ни внутренних, ни внешних), чтобы занять эту позицию. Характеризуя подростковый возраст, Л. И. Божович также писала, что «в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе... и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь» [7, стр. 68].

В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики. Структура мотивов характеризуется иерархической системой, наличием определенной системы соподчиненных различных мотивационных тенденций на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Именно в мотивационной сфере, как считала Л. И. Божович, находится главное новообразование переходного возраста. Еще одно новообразование, возникающее в конце переходного периода, Л. И. Божович называла «самоопределением» [7]. Подростковый период знаменует собой переход к взрослости, и особенности его протекания накладывают отпечаток на всю последующую жизнь: интересы могут стать постоянными, социальная ситуация, которая окружает подростка формирует личность. Образование взрослости – это как бы «конечный» этап

формирования личности, поэтому важно, как пройдет подростковый кризис и с чем может приобрести, освоить человек за этот период.

Из всего вышесказанного для себя мы отмечаем основные положения подросткового периода:

1) это кризис возрастного развития, здесь происходит выстраивание новой системы отношений, повышенный интерес к себе, к своему внутреннему миру;

2) общение (преимущественно со сверстниками) выступает как ведущая деятельность, которая объясняется стремлением понять себя, найти свое место в жизни;

3) формируется самосознание, которое позволяет определять свою позицию, роль в обществе.

4) чаще взрослый для подростка преграда, соперник для опробования, реализации своего «Я»; оценка, мнение взрослых для подростка малозначительны, за исключением авторитетов, которые им признаются.

## **1.2. Склонность к интернет-зависимости в подростковом возрасте**

Как пишет А.Е. Войскунский[15], современные технические средства коммуникации не стоят на месте, а стремительно развиваются. Основополагающую роль среди них занимает Интернет. Компьютерное общение на сегодняшний день является самым доступным и удобным средством связи. После 1991 года началось повальноераспространение склонности к интернет–зависимости приходится. Именно тогда в США обычным гражданам стал доступен высокоскоростной широкополосный. С того времени чрезмерное времяпрепровождение во всемирной паутине стало приобретать черты болезни: тысячи молодых людей по всему миру выпадают из социальной реальности; друзья и родители зависимых пытаются помочь им вернуться к нормальной жизни; ученые ищут способы предотвратить

развитие и ликвидировать последствия этой зависимости, а сам термин «интернет – зависимость» уже появился во многих словарях.

В современном обществе главными социальными проблемами, характеризующими последствия данного явления, как считают социологи и психологи, являются разрыв социальных связей, приводящий к десоциализации пользователя.

А.Е. Войкунский [16] отмечает, что это проблема конкретного пользователя, приносящая вред многим, хоть и не преследуется законом. Концентрируясь на виртуальной реальности, пользователь теряет связь со своим физическим «я» и сводит на нет общение с друзьями и знакомыми в реальной жизни, что опасно не только полной изоляцией человека, но и глобальной трансформацией структуры общества.

С.Д. Варламова [13] описывает четыре основных научных подхода к изучению феномена интернет-зависимости:

- психотерапевтический (исследование пограничных состояний индивидов с крайними степенями интернет-зависимости как врожденной психической предрасположенности);
- медицинский (определение интернет–зависимости как пагубного явления, наравне с нарко- и алкогольной зависимостью, обусловленного отклонениями в биохимических процессах организма);
- психологический (рассмотрение психологического состояния интернет-зависимого пользователя, его отношения к себе, окружающему миру);
- социологический (анализ позиции интернет-зависимого пользователя в обществе, факторов и условий формирования зависимости, рассмотрение ее как результата нарушений социализации).

Мы в своей работе придерживаемся третьего, психологического подхода, поскольку для психологии склонность к интернет–зависимости представляет интерес в силу психолого-социологической обусловленности



феномена, значительного распространения явления и возможностей анализа причин его возникновения и перспектив.

К. Янг [85] считает бегство в виртуальную зависимость от Интернета стадийным процессом: на первой стадии происходит знакомство и заинтересованность Интернетом и новыми возможностями, на второй – Интернет замещает значимые стороны жизни, на третьей – можно говорить о собственно бегстве. Автор приводит 4 симптома Интернет-зависимости:

1. Навязчивое желание проверить e-mail;
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Более развернутую систему критериев приводит А. Голдберг [цит. по 17]. По его мнению, можно констатировать Интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов из следующих:

1. Толерантность. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает, если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

2. «Синдром отказа». Характерный «синдром отказа»: прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет. Два или больше из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца): психомоторное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет; фантазии или мечты об Интернет; произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. Использование сети Интернет позволяет избежать симптомов «синдрома отказа».

3. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

4. Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернета.

5. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернета.

6. Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими).

По описанию А.Е. Войскунского [20], понятие «Интернет-зависимость» объединяет следующие феномены: зависимость от компьютера, т.е. обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам опосредствованной компьютером деятельности); информационная перегрузка, «электронное бродяжничество», т.е. компульсивная длительная (многочасовая) навигации по WWW без конкретной цели; источником удовольствия служит факт пребывания в Сети, мультимедийные формы поощрения и стимуляции посетителей сайтов либо узнавание нового в результате подобных блужданий; компульсивное применение Интернета, т.е. патологическая привязанность к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам и биржам или электронным покупкам; зависимость от «кибер-отношений», т.е. от социальных контактов: общения (в чатах, групповых играх и телеконференциях) и установления в ходе общения дружеских отношений или «флирта».

Джон Сулер [67] в своей работе «Люди превращаются в Электроников» выделил кроме прочих и такую особенность виртуального общения: «Это так не похоже на настоящий мир и так для него странно - в киберпространстве можно постоянно иметь под рукой (клавишей) вечные летописи того, что ты говорил, кому и когда. Так как все сетевые интеракции основаны только на документах - то есть происходят в письменном виде... Но хоть велик соблазн лелеять мысль о сохраненном тексте как об объективной записи частички живых эмоций, не менее телячий восторг охватывает от осознания величины пропасти между эмоциональными реакциями на одну и ту же запись, перечитанную при разных обстоятельствах. В зависимости от состояния души мы наделяем написанное слово всеми мыслимыми значениями и намерениями».

А.Г. Асмолов [3] предлагает воспользоваться интегративной моделью Интернет-зависимости, в построении которой он исходит из концепции информационного стресса, предложенной В.А. Бодровым [6], и коммуникативных расстройств, рассматриваемых многими авторами, а также пытается обосновать нейропсихологический подход к проблеме формирования Интернет-зависимости. Автор отстаивает свой взгляд на Интернет, как на среду, провоцирующую зависимость.

В психологической теории деятельности А. Н. Леонтьева выделяются следующие компоненты деятельности: мотив – предмет, побуждающий к деятельности, на который направлена цель; цель – представление о результате действия; объективно-предметные условия деятельности, среди которых важнейшую роль играют средства достижения цели; цель, данная в определенных условиях представляет собой задачу деятельности. Если учитывать гибкость отношений между компонентами деятельности: то, что является в одной ситуации целью деятельности, может при определенных условиях стать средством ее достижения, и наоборот. Именно превращение способа действия, средства достижения некоторой цели в самостоятельную

цель имеет место при формировании Интернет-зависимости (сдвиг мотива на цель по А.Н. Леонтьеву) [цит. по 3].

Модель Интернет-зависимости Дж. Грохола [цит. по 3] указывает на очень важный факт: активность человека циклична по своей природе, и его активность в сети не исключение. Как полагает данный автор, большинство людей, считающих себя Интернет-зависимыми и обращающиеся по этому поводу к специалистам, познакомились с Интернетом совсем недавно, испытав шок от новых возможностей социализации – самопрезентации, в дальнейшем же достигается определенный баланс положительной и отрицательной мотивации использования Интернета. Феномен зависимости от Интернета, полагает автор – не более чем стадия освоения информационных технологий. «Заикливание» на первой стадии – стадии «очарования» выражается у новичка в поведенческих реакциях, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости знаменует переход на стадию «разочарования», за которой следует стадия «сбалансированности». Люди, которые не смогли от стадии увлечения перейти к стадии разочарования, скорее всего, имеют некоторые побочные проблемы – повышенную тревожность, семейное неблагополучие, нарушение социальных контактов и т. д. Обобщая взгляды Дж. Грохола, можно сказать, что Интернет-аддикция в его модели представлена, как перенос смысла коммуникации с ее содержания, эмоционального, социального и когнитивного, на ее форму, а именно – обмен репликами в чатах, форумах, т. е. на процессуальную структуру коммуникации (замещающее подкрепление).

По мнению К. Мюррея [56] общепринятое представление об Интернет-зависимости отражает психоаналитическую трактовку киберпространства как способа ухода от жизненной реальности. Уход может иногда быть способом вхождения в реальность заново. Проведя эмпирическое исследование, данный автор пришел к выводу, что зависимость от Интернета

может быть преодолена, в том числе и без обращения к специалисту по психическому здоровью, и находит в опыте подобного преодоления позитивный смысл, считая, что элементы зависимости от Интернета – далеко не всегда негативный опыт, как это часто представляется: ее «можно рассматривать по аналогии с другими интересами к «иным мирам», например «жаждой путешествий» или «глотанием книг».

Большинство исследователей сходятся во мнении, что изучаемый феномен приводит к деформации самооценки и утрате социальных связей. Д.Гринфилд отмечает, что «интернет-зависимость многомерна, включает проявления эскейпизма, поиска новизны, стремления к стимуляции чувств, эмоциональную привязанность к интернету, желание ощутить себя сетевым «виртуозом» [52, с.24]. М. Гриффитс определяет ее как «...поведенческую зависимость, включающую избыточное «взаимодействие « между человеком и машиной» [52, с.24]. К. Янг – как «чрезмерное использование сети, нарушающее модель поведения, распорядок дня и социальную жизнь пользователя» [85, с. 15]. А.Е. Войскунский определяет интернет–зависимость как «неспособность и нежелание пользователя отвлечься даже на короткое время от пребывания в интернете, сопровождающееся прерыванием социальных связей в реальности и негативными эмоциональными реакциями при невозможности выйти в сеть» [20, с. 4].

Этапы развития компьютерной онлайн-зависимости хорошо описали В.В.Зайцев и А.Ф.Шайдулина [34]:

На первом этапе появляется «точка кристаллизации» в связи с переживанием яркой положительной эмоции (или отбрасыванием отрицательной) при определенном действии. Человек начинает понимать, что существует вид активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменить свое реальное психическое состояние.

На втором этапе устанавливается зависимый ритм, который выражается в определенной последовательности обращения к средствам зависимости.

На третьем этапе формируется зависимость как составляющая часть личности. В этот период к предмету зависимости обращаются лишь в связи с жизненными осложнениями. Существует внутренняя борьба между зависимым и естественным стилями жизни.

Четвертый этап – полного доминирования зависимого поведения, которое полностью определяет стиль жизни индивида, его отношения с окружающими. Он начинает углубляться в зависимость и отчуждаться от общества. Происходит смена решения проблемы «здесь и сейчас» адиктивной реализацией, человек откладывает существующие задачи «на потом», достигает тем самым психологического комфорта. Те, для кого виртуальная жизнь становится более значимой, чем реальная, те, кто перестает отличать «Я-виртуальное» от «Я-реального» – это и есть потенциальные и действительные компьютерные-аддикты.

Как нельзя разделить мир на черное и белое, так же и здесь исследователи сходятся во взглядах, что нельзя определенно разделить исследуемых на зависимых и однозначно независимых. Существует несколько пограничных стадий склонности к интернет-зависимости: от легких (сопровождающихся легким дискомфортом при невозможности выйти в интернет) и до тяжелых (характеризующихся полной потерей контроля над действиями, проявление физической и словесной агрессии). Так, все активнее пробивает себе дорогу точка зрения, согласно которой традиционно относимым к Интернет-аддикции феноменам могут быть даны альтернативные объяснения.

Возможностей использования сети для подростков огромное количество. Во-первых, подростки испытывают потребность в общении со сверстниками, во множестве контактов, новых знакомств, возможности

обмениваться информацией. Эту потребность они реализуют через «чаты», «форумы» и электронную почту. Многих привлекает возможность общаться от разных лиц (бесплатные электронные адреса можно зарегистрировать на любую вымышленную фамилию и имя), многие подростки компенсируют в Интернете недостаток общения в повседневной жизни, используют Сеть как способ самоутверждения. Во-вторых, Интернет позволяет подросткам получать информацию, которую они хотят получить, а не то, что им навязывают средства массовой информации, к которым постепенно они могут потерять доверие. Степень доверия к информации, представленной в Сети несколько выше, так как там они могут найти намного больше информации по одному и тому же вопросу.

В цепочке «старший подросток – компьютер – интернет» возможно два варианта развития их взаимосвязи: «положительный» и «отрицательный». «В первом случае, молодой человек разумно и рационально использует потенциал компьютера и интернет-ресурсов. Во втором случае при частом использовании компьютера и интернета возникают интернет-зависимость, выражающаяся в большом количестве проблем поведения и контроля над влечениями, и в итоге к изменению личности в целом» [11, с.33]. «Отрицательными последствиями влияния виртуального пространства на личность являются деперсонификация и метаперсонификация человека, перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть, аутизация» [11, с.35]. Анонимность и фактическая невозможность проверки, предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей стимулируют развитие интернет-зависимости.

Зависимость от интернета провоцирует развитие целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические стрессы, депрессии, предпочтение виртуального мира реальной жизни, трудности

коммуникации, потеря контроля времяпрепровождения за компьютером, возникновение чувства беспокойства при отсутствии возможности пользования интернетом. Юношам и подросткам, страдающим зависимостью от интернета, нередко характерны неумение выстраивать отношения с противоположным полом и со сверстниками, тяжелая адаптация в коллективе, что порождает уход от жизненных трудностей в виртуальный мир и постепенному формированию интернет зависимости.

Уход в Интернет-среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками подросток старается избегать ситуаций , где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет–среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения [12].

Таким образом, приступая к исследованию феномена Интернет-зависимости, мы обращаем внимание на то, что в большей степени подросток осуществляет деятельность общения в виртуальном пространстве и реже какую-либо другую. Поэтому мы решили изучать феномен Интернет-зависимости через процесс общения. В подростковом возрасте требования к жизни завышены, вследствие чего развивается негативизм в оценках, установка на отрицательную позицию в общении, поэтому в этом возрасте дети пытаются ограничить общение кругом доверенных лиц, для них свойственно демонстративное увлечение модными в данный момент вещами, к которым относится и компьютер. Специфичность деятельности подростков в виртуальной реальности может иметь следствием неадекватность восприятия реальных контактов и привести к деформации межличностных отношений.



### **1.3. Психологический анализ понятия копинг-стратегий личности**

Ф.Е. Василюк [14] пишет, копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) – это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, – переживание. Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития [цит. по 22]. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Более точно копинг-поведение определяется так: копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [68, с.887].

Ф.Е. Василюк, И.В. Камынина, Д. Либин [14, 39, 49] подчеркивают, что копинг – это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. С одной стороны, многие теории учитывают, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными, а с другой стороны

существуют авторы, в том числе Р.М. Грановская, с точки зрения которых неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность; они определяют совладание как «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные» [22, с.82]. Альтернативная точка зрения состоит в том, что копинг не всегда является продуктивным; его эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором эта стратегия реализуется.

Р. Лазарус [47] говорит о том, что реакции совладания нацелены на то, чтобы повлиять либо на окружающий мир, либо на самого себя, либо на то и другое. Этому соответствует в определенной степени два вида совладающего поведения: копинг, ориентированный на проблему, и копинг, сфокусированный на эмоциях.

Разными авторами предложены различные типы копинг-стратегий:

- Копинг, ориентированный на ситуацию (активное влияние, бегство или уход, пассивность);
- Копинг, ориентированный на репрезентацию (поиск информации, вытеснение информации);
- Копинг, ориентированный на оценку (переоценка или придание смысла; изменение цели).

В теории копинг-поведения выделяются следующие базисные копинг-стратегии: копинг-стратегия разрешения проблем, копинг-стратегия поиска социальной поддержки и копинг-стратегия избегания.

Одной из важнейших копинг-стратегий является копинг-стратегия разрешения проблем – комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями. Разрешение социальных проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий процесс, путем которого личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни, как основная копинг-

стратегия, целью которой является открытие широкого круга альтернативных решений, способствующих общей социальной компетентности.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки является одним из самых мощных копинг-ресурсов. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека. Социальная поддержка может оказать не только позитивный, но и негативный эффект, последний связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности. При этом очень важно знание субъективной оценки адекватности получаемой социальной поддержки для определения психологического состояния индивида.

Следующей копинг-стратегией является копинг-стратегия избегания. Она становится одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения [63, стр. 105]. При этом формируется тенденция к немедленному снятию, избеганию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, копинг-стратегия избегания – это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий. Это стратегия, направленная на совладание со стрессом, способствующая его редукции, но обеспечивающая функционирование и развитие индивида на более низком функциональном уровне.

Копинг-стратегии, или что то же, сознательно сформулированные способы совладания, успешно осуществляются при соблюдении трех условий: достаточно полном осознании возникших трудностей; знании способов эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; умением своевременно применить их на практике [64].

3. Фрейд [74] указывал, что существуют два основных способа справляться с тревогой. Первым, более здоровым способом, он считал

взаимодействие с порождающим тревогу явлением: это может быть и преодоление препятствия, и осознание мотивов своего поведения, и многое другое. Вторым же, менее надежным и более пассивным способом является способ справиться с тревогой за счет бессознательной деформации реальности (она может быть внешней и внутренней), т. е. способ формирования какого-либо защитного механизма. В современной психологии эта идея обрела новое звучание в виде разделения понятий защитные стратегии и стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Стратегии совладания могут быть различны, но они всегда осознаны, рациональны и направлены на источник тревоги (например, ученик, тревожащийся по поводу конкретного экзамена, может выбирать различные стратегии для подготовки к нему и успешного его прохождения). Защитные же стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение.

Р. Лазарус [47] выделил два глобальных типа реагирования при стрессе: проблемно ориентированный и субъектно ориентированный. Первый связан с рациональным анализом проблемы, с построением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации. Второй касается эмоционального реагирования на ситуацию, он не сопровождается конкретными действиями, поскольку человек пытается не думать о проблеме вообще, стремится забыться во сне, отвлечься от отрицательных эмоций, принимая алкоголь или поглощая еду, вовлечь других в свои переживания.

Р.М. Грановская и И.М. Никольская (2001) [22] установили, что взрослые чаще всего используют следующие способы совладания с внутренним напряжением: взаимодействуют с продуктами человеческого творчества (читают книги, слушают музыку, ходят в музей) или сами рисуют, сочиняют стихи, поют, т. е. творчески самовыражаются; ищут поддержку у

друзей и знакомых; погружаются в работу; сменяют вид активности с психической на физическую (занятия спортом, прогулки, водные процедуры) или используют так называемые приемы «за-» (заесть, заспать, залюбить, загулять, затанцевать); обдумывают возникшую ситуацию. У детей и подростков копинг-стратегии иные. Наиболее характерными являются следующие: остаюсь один, сам по себе; обнимаю, прижимаю, глажу; плачу, грущу; борюсь, дерусь; молюсь; прошу прощения, говорю правду; говорю сам с собой; думаю об этом; стараюсь забыть; стараюсь расслабиться, оставаться спокойным; смотрю телевизор, слушаю музыку.

Копинг-стратегии современными авторами оцениваются с точки зрения их эффективности или неэффективности, а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам [57].

Стратегии, направленные на решение проблем, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых – совладание с отношением индивида к проблеме. Но, как бы то ни было, исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию. Как уже было сказано, эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.

Таким образом, на основе анализа работ различных авторов можно выделить три подхода к понятию «копинга»: определение копинга в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовое событие; рассмотрение копинга в качестве одного из способов психологической защиты, используемой для

ослабления напряжения. Сторонники этого подхода склонны отождествлять копинг с его результатом. К третьему подходу принадлежат Лазарус и Фолкман, согласно которым копинг должен пониматься как динамический процесс, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внутренними и (или) внешними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности. Это определение имеет несколько важных отличий от других концепций копинга. Первое: копинг рассматривается как «постоянно изменяющийся»; второе: делается различие между копингом и чисто адаптивным поведением, копинг ограничивается реакциями, когда ресурсы личности оценены как напрягающие, предвосхищающие. Третье: Лазарус отличает копинг от его результата, так как копинг – это «попытка преодоления», которая включает больше, чем просто результат.

#### **1.4. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте**

А.А. Баранов и С.В. Рожина [4] утверждают, что активное становление копинг-поведения приходится на подростковый и ранний юношеский возраст, то есть на самый сложный, кризисный и противоречивый период в жизни человека. Среди основных трудностей подростка выделяются снижение самооценки, повышенная чувствительность и раздражительность, физическое и душевное недомогание, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувство одиночества, боязнь насмешек, гиперболизация недостатков внешности, повышенная тревога, беспокойство, неуверенность и др. Подросток сталкивается с массой объективных и субъективных проблем, требующих разрешения.

По мнению Т.Л. Крюковой [45], совладающее поведение детерминируется системой факторов, обуславливающих выбор субъектом копинг-стилей (диспозиционный, динамический, регулятивный и социокультурный

факторы), и имеет ряд закономерных тенденций. В частности, к ним относятся возрастные изменения совпадающего поведения в разные периоды жизни. Взросление, развитие самопознания и владения собой изменяет само совладание в сторону увеличения его субъектности. Положительная субъектная динамика заключается в увеличении с возрастом продуктивных (ориентированных на действия по разрешению трудной ситуации) и в снижении непродуктивных стилей и стратегий совладания (деструктивные формы разрядки). Снижение уровня субъектности и адекватности поведения человека или группы приводит к росту непродуктивного или самодеструктивного совладания/несовладания. Развитие и формирование стиля совпадающего поведения активизируется в подростковом и юношеском возрасте при взаимодействии с родителями и сверстниками. Психологическое содержание выбираемых подростками стратегий совладающего поведения зависит от различных стрессовых ситуаций, претерпевая изменения в зависимости от их характера.

Копинг-поведение подростков до сих пор остается еще малоизученным. Далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной социально-психологической ситуации, сфера ее возникновения.

Е.Н. Туманова [72] выявила следующие типичные кризисные ситуации в жизни подростков. Это неприятности в таких сферах, как: семья («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»); учебная деятельность («неудача на контрольной»); здоровье («болезни, травмы»).

Бланкард [цит. по 53] с соавторами провели сравнительное возрастное исследование предпочтения форм психологического преодоления. Обнаружены отчетливые возрастные закономерности в выборе способа копинг-поведения. Эмоционально-отреагированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной феминностью, а проблемно-ориентированные формы

психологического преодоления напротив, используются чаще, но их применение сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект. Если в подростковом возрасте наиболее характерными является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей (поскольку это часто релевантно содержанию самих проблем), то в пожилом возрасте преобладают духовные, религиозные способы сопротивления стрессу.

Поскольку развитие успешных стратегий преодоления трудностей крайне важно для решения задач развития в периоде взросления, возникает вопрос о возможности стимулировать эти стратегии, способствуя, таким образом, конструктивному разрешению самых серьезных жизненных проблем. Эти принципы разработаны Майхенбаум Д. и их эффективность подтвердилась [цит. по 62]. Большую важность представляет информация о роли познавательных способностей в возникновении проблемы. Так, мысли о своем ничтожестве, некритическое восприятие стереотипных мнений, недооценка доступных стратегий или другие «негативные представления» могут повлечь за собой нарушение адаптации. Постоянное внимание к негативным и ложным высказываниям о себе самом и о собственном поведении может стать причиной неэффективности преодоления своих трудностей. Должны использоваться основополагающие стратегии разрешения проблем (определение проблемы, предвидение последствий, оценка реакции и т. д.). Должны использоваться модели поведения и оценки, подтвердившие свою эффективность. Следует усилить концентрацию внимания и положительную самооценку. Постепенное усложнение выдвигаемых перед подростками задач облегчает достижение все более сложных целей.

К. Накано (1991) [цит. по 57], изучая адаптацию к повседневным стрессам у старшеклассников, установил, что активная поведенческая борьба с трудностями, концентрация на решении способствует укреплению



психологического благополучия субъекта, а избегание и эмоциональное регулирование, напротив, приводят к появлению или усилению невротической симптоматики. Эти результаты, полученные в Японии, были аналогичны полученным в США; это дает повод говорить, что такие закономерности не подвержены влиянию культурных традиций.

Копинг-стратегия избегания используется индивидом после повторной неудачи, а более активные копинг-стратегии – в сходных ситуациях. Стратегия избегания оказывает отрицательное влияние и на эффективность интеллектуальной деятельности индивида.

Д. Шек [цит. по 38] исследовала способы преодоления критических ситуаций в раннем юношеском возрасте, в качестве основного предмета внимания она изобрела такие формы социальной поддержки, как когнитивная, инструментальная, эмоциональная, материальная помощь. Так, буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной оказалась эмоциональная поддержка. Социальная поддержка смягчает воздействие стресса на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека и способствует развитию индивида. Итак, важную роль в подростковом возрасте играет социальная поддержка. В этот период идет интенсивный процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главную роль в успешности данного процесса играет совместная деятельность со взрослым.

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский [65], следуя подходу Р. Лазаруса, рассматривают копинг как «деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям». Они рассматривают ряд особенностей преодоления эмоционального стресса подростками. Механизмы преодоления эмоционального стресса у подростков определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида. Эти поведенческие модели могут

сменять друг друга, претерпевая определенное прогрессивное развитие, и могут носить ригидный, фиксированный характер с последовательным усложнением, приводящим к возникновению нарушений. Механизмы преодоления эмоционального стресса представляют собой сложные паттерны личностно-средового взаимодействия, включающие концепцию «Я», контроль, системы вербальной, невербальной коммуникации и другие составляющие. Реализация механизмов преодоления стресса происходит на различных взаимозависимых уровнях: эмоциональном, когнитивном, соматическом, поведенческом. Наиболее четко измеряемым уровнем реализации механизмов преодоления стресса у подростков является поведенческий уровень. Преодоление стресса подростками может быть связанным с экстернальной либо интернальной по отношению к среде направленностью контроля, эмпатическими, аффилиативными тенденциями, чувствительностью к отвержению. Выраженным влиянием на преодоление стресса обладает система социальной поддержки индивида и способность к ее восприятию.

В подростковом возрасте механизмы преодоления стресса носят динамический и транзиторный характер, обеспечивают развитие индивида, способствуют или препятствуют включению биологических и социальных факторов риска развития поведенческих, психосоматических и психических нарушений.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский на основе своих исследований копинг-поведения подростков разработали три теоретические модели [65].

Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения. Для этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде.

Психологический фон для преодоления стресса обеспечивают следующие личностно-средовые копинг-ресурсы: позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки.

Модель пассивного, дисфункционального копинг-поведения. Характеризуется преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными, дефицитом социальных навыков разрешения проблем, интенсивным использованием детских копинг-стратегий, не соответствующих возрасту. В качестве ведущей используется копинг-стратегия «избегание». Преобладает мотивация избегания неудачи. Неготовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения, отсутствие направленности на стрессор, как причину психоэмоционального напряжения. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов: негативная, слабо сформированная Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля. Относительно высокая чувствительность к отвержению.

С.В. Фролова, Т.В. Сенина [75], проанализировав и обобщив полученные данные, выделили наиболее часто употребляемые подростками способы совладания с трудностями в той или иной жизненной сфере. Наименее вариативно совладающее поведение и младших, и старших подростков в ситуации конфликтов друг с другом. Подобные жизненные ситуации у многих подростков вызывают шок, торможение жизненной активности, когнитивных и эмоциональных процессов. Среди копинг-стратегий адаптивные присущи 28,8 % старших подростков и 22 % младших подростков, тогда как неадаптивных – 31,8 % старших подростков и 45,5 % младших подростков. Наиболее часто встречающимися копинговыми

стратегиями в стрессовой ситуации, касающейся конфликтов со сверстниками, в старшей подростковой группе является поиск решения проблемы (42,5 %), эмоционально-волевое сосредоточение (37,5 %), уход от реальности (27,5 %), отрицание (25 %), а в младшей подростковой группе – поиск решения проблемы (27 %), чувство вины (21 %), изоляция (19 %). Общее снижение жизненной активности отмечается и в ситуации конфликта с учителем у младших подростков, для значительной их части конфликт с учителем – это одна из самых сильных травмирующих ситуаций, приводящих к своеобразной «парализации» психической активности. Многие подростки беспомощны в совладании с такой ситуацией; часть младших подростков (19 %) пытается забыть произошедший конфликт, погружаясь в любимое дело. Другие 17 % пытаются отрицать значимость произошедшего. Еще часть подростков отмечает, что в такой ситуации они «впадают в бешенство, становятся агрессивными, ругают и обвиняют во всем других». А вот относительно старших подростков уже можно говорить о сложившихся тенденциях реагирования в ситуациях такого типа сложности: поиск решения проблемы (35 % старших подростков), ориентация на мнение значимых других (30 %), отрицание (30 %), избегание проблемы (27,5 %) и агрессивность (27,5 %). Интересно отметить, что такую адаптивную стратегию совладающего поведения, как альтруизм (стремление в трудную минуту помочь другому) выбрали в основном только младшие подростки и только для ситуации семейного кризиса. Старшие подростки демонстрируют уже большую внешнюю обособленность от семейных конфликтов, стараются выглядеть и вести себя перед другими так, словно у них все в порядке (сохранение апломба). По всей видимости, с возрастом семейные проблемы становятся всё более табуированными, и всё большая активность направлена не на разрешение проблем, а на их тщательную маскировку. Таким образом, у подростка уже появляются некоторые стили совладания, но так как они

находятся еще в стадии формирования и развития, то в дальнейшем они будут меняться.

Таким образом, исследователи утверждают, что активное становление копинг-поведения приходится на подростковый и ранний юношеский возраст, то есть на самый сложный, кризисный и противоречивый период в жизни человека. Типичные кризисные ситуации в жизни подростков: неприятности в таких сферах, как: семья («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»); учебная деятельность («неудача на контрольной»); здоровье («болезни, травмы»). Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский [65] на основе своих исследований копинг-поведения подростков разработали три теоретические модели: модель активного адаптивного функционального копинг-поведения, модель пассивного копинг-поведения, модель дисфункционального копинг-поведения.

## **ГЛАВА II. Эмпирическое исследование склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации эмпирического исследования склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения.

В данном параграфе представлено описание логики исследования, выборки испытуемых, обоснование методов исследования, способов обработки эмпирического материала.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19 города Белгорода имени В. Казанцева». В нем принимали участие обучающиеся девятого класса. Объем выборки составил 85 человек.

Цель эмпирического исследования заключалась в определении характера связи между склонностью к интернет-зависимости подростков и копинг-стратегиями поведения.

Задачи эмпирического исследования:

1. Выявить склонность к интернет-зависимости подростков;
2. Изучить копинг-стратегии поведения подростков;
3. Определить различия в склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения;
4. Разработать практические рекомендации по профилактике интернет-зависимости среди подростков для родителей.

Методики исследования: тест на изучение интернет-зависимости С.А. Кулакова [46]; копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптирован Т.Л.

Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой) [45]. Данные методики приведены в Приложении 1.

Задачу диагностики склонности подростков к интернет-зависимости решил тест С.А. Кулакова.

Цель: определение уровня склонности к интернет-зависимости. Методика состоит из 20 утверждений.

Опросник выявляет 3 вида компьютерной зависимости: нулевой риск формирования компьютерной зависимости; стадия риска; очевидная компьютерная зависимость.

Во время стадии риска формирования зависимости человек перестает различать настоящий и виртуальный мир, предпочитая последний. При стадии зависимости происходят глубинные изменения в ценностно-смысловой сфере человека. Наблюдается изменение самосознания и самомнения. Эти проявления с медицинской точки зрения именуется психопатологией.

Задачу диагностики копинг-стратегий поведения в конфликтных ситуациях решил копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году. Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными

обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Опросник состоит из 50 вариантов реагирования в трудной ситуации. Испытуемому предлагается выбрать, как часто (часто, иногда, редко, никогда) он прибегает к каждому из возможных вариантов. В нашем исследовании мы попросили подростков применить данные варианты поведения к ситуации конфликта.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием Н-критерия Крускала-Уоллиса на основе пакета статистических программ «SPSS 17.0».

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

В результате исследования склонности к интернет-зависимости у подростков нами были выявлены особенности, которые наглядно можно представить на рис. 2.2.1.

Исследование уровня склонности к интернет-зависимости подростков по методике С.А. Кулакова показывает, что до 50 баллов влияние интернета считается незначительным. При сумме баллов 50–79 стоит учитывать серьезное влияние сети на жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, то испытуемому необходима помощь психолога.

Большинство испытуемых имеют средний показатель уровня склонности к интернет-зависимости. Среди подростков этот процент составляет 58%. Это говорит о том, что, как правило, таким людям чаще приходится сталкиваться с проблемами из-за чрезмерного использования Интернета. Эти проблемы на данном этапе могут возникать время от времени



либо довольно часто. Они все глубже погружаются в зависимость от компьютера. Им обязательно обратить свое внимание на влияние этого на их жизнь и исправить существующее положение. Пока еще можно остановить их зависимость от интернета собственными силами.

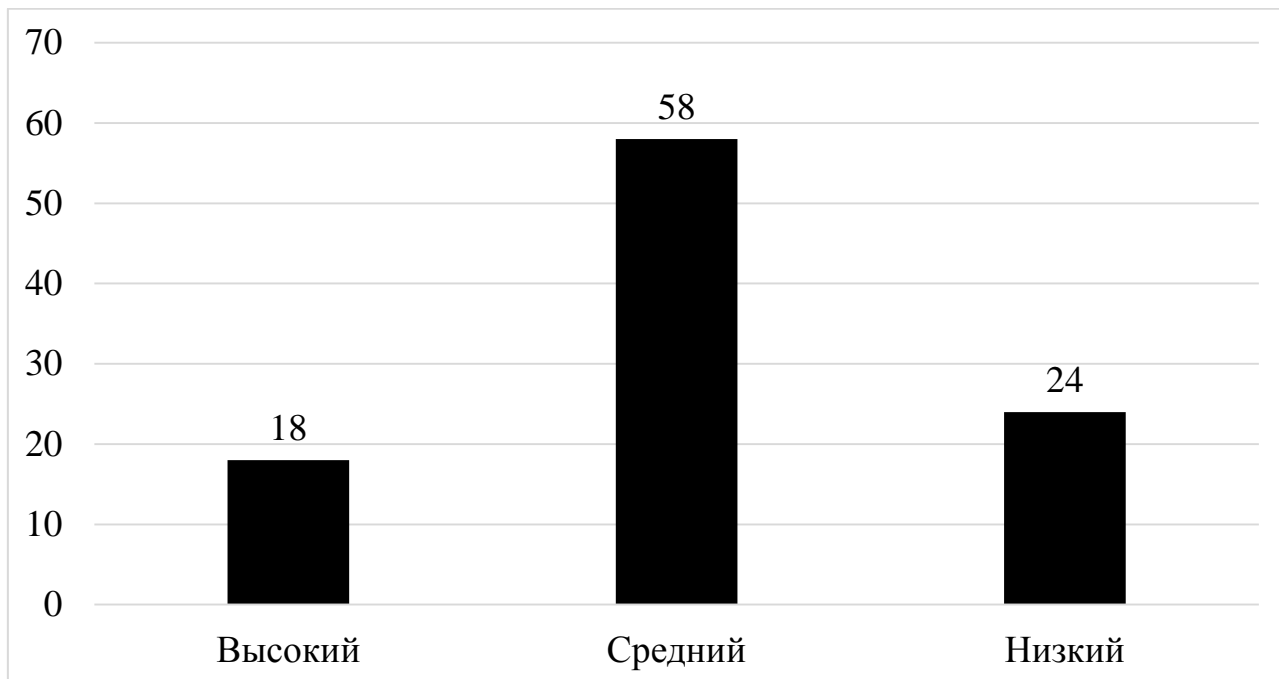


Рис. 2.2.1. Распределение подростков по уровню интернет-зависимости (%).

Высокий показатель уровня склонности к интернет-зависимости выражен у 18 % подростков. Скорее всего, эти люди хотят или не хотят признавать или нет, но очевидно, что чрезмерное использование компьютера и Интернета уже породило в их жизни значительные проблемы. У них налицо компьютерная зависимость. Им следует осознать влияние виртуальной жизни на их настоящую реальную жизнь и заняться теми проблемами, которые напрямую связаны с использованием Интернета. Возможно, будет сложно, но необходимо существенно сократить, а лучше отказаться на время от онлайн общения, компьютерных игр, и интернет сети. Обратиться за помощью к близким, друзьям, или даже психологу. Им может понадобиться лечение компьютерной зависимости.

Низкий показатель уровня склонности к интернет-зависимости был выявлен у 24 % испытуемых. Таким людям не о чем переживать. Это самые

обычные интернет - пользователи, во всяком случае, пока. Временами они действительно остаются в сети несколько дольше обычного, но они вполне в состоянии контролировать самостоятельно использование Интернета. У них нет зависимости от социальных сетей и от компьютера.

В результате исследования копинг-стратегий поведения подростков нами были выявлены особенности, которые наглядно можно представить на рис. 2.2.2.

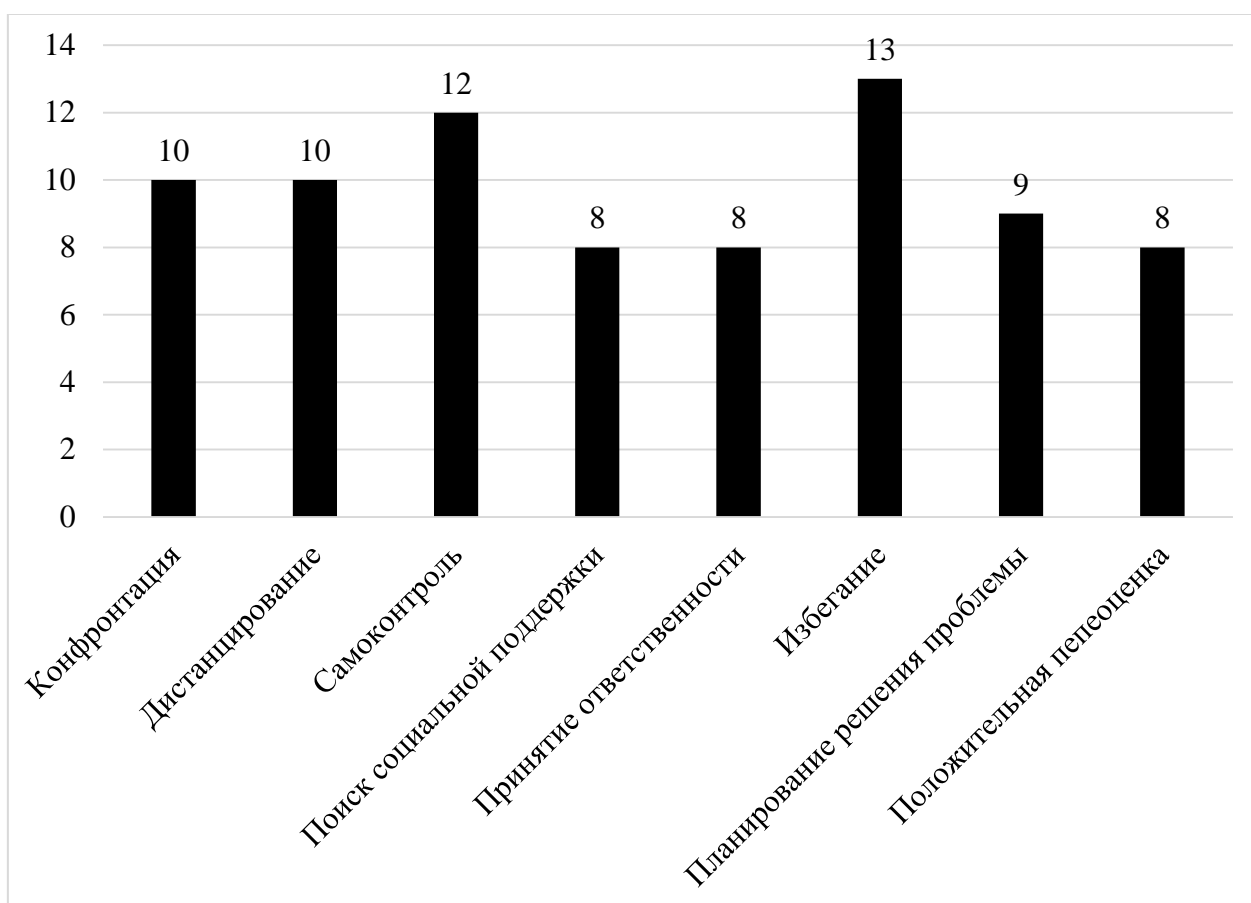


Рис. 2.2.2. Выраженность копинг-стратегий поведения подростков (ср.б.)

Исследование копинг-стратегий поведения подростков по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана показывает, какие копинг-механизмы представлены среди подростков. Всего методика определяет 8 различных копинг-механизмов, при этом при наборе определенного количества баллов по субшкале высчитывается уровень напряженности: 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга; 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии; 13-18 –

высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Из рисунка 2.2.2. мы видим, что практически все средние показатели находятся в пределах среднего уровня, кроме стратегии «Избегание» – преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Но рассмотрим копинг-стратегии поведения подростков в аспекте их увлеченности интернет-ресурсами( рис. 2.2.3.)

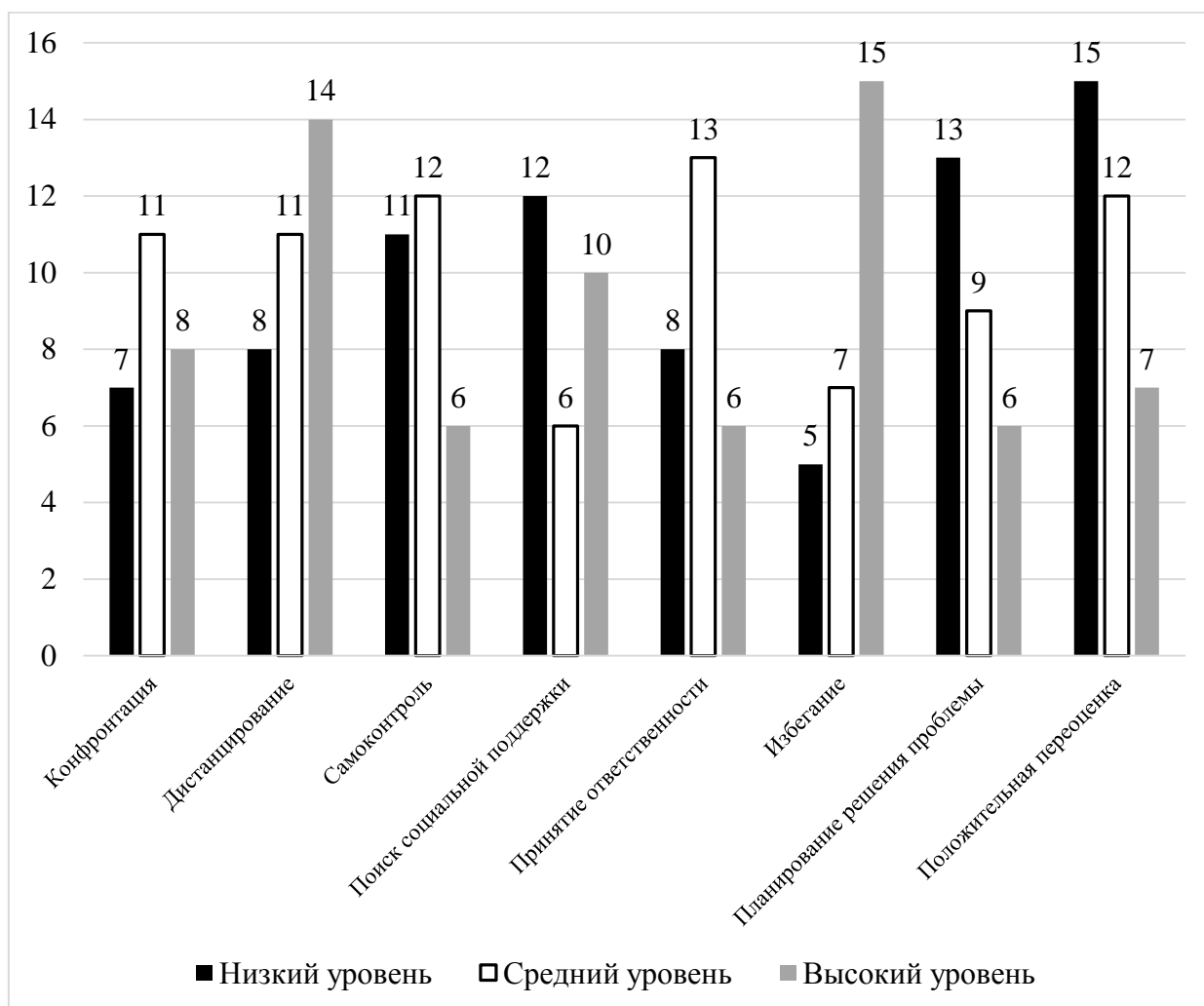


Рис. 2.2.3. Представленность копинг-стратегий поведения подростков с разным уровнем интернет-зависимости, (ср.б.).

Особое внимание мы обратили на группу с высокой склонностью интернет-зависимости. Можно сделать следующие выводы:

– Конфронтация ( $M_e=8$ , средний уровень). Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

– Дистанцирование ( $M_e=14$ , высокий уровень). Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

– Самоконтроль ( $M_e=6$ , низкий уровень). Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

– Поиск социальной поддержки ( $M_e=12$ , средний уровень, граничащий с высоким). Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

– Принятие ответственности ( $M_e=6$ , низкий уровень). Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может

приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

– Избегание ( $M_e=15$ , высокий уровень). Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

– Планирование решения проблемы ( $M_e=6$ , низкий уровень). Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

– Положительная переоценка ( $M_e=7$ , средний уровень, на границе с низким). Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Отмечая особенности копинг-стратегий поведения подростков со средним уровнем склонности к интернет-зависимости, отметим средние, на границе с высоким баллами, по шкалам «Конфронтация», «Самоконтроль», «Позитивная переоценка» и «Дистанцирование» ( $M_e=11, 12$ ), высокие баллы по шкале «Принятие ответственности» ( $M_e=13$ ), низкие баллы по шкале «Поиск социальной поддержки» ( $M_e=6$ ), средние баллы, на границе с низкими, по шкале «Избегание» ( $M_e=7$ ).

Говоря о группе с низким уровнем склонности к интернет-зависимости, отметим низкие баллы по шкале «Избегание» ( $M_e=5$ ) и высокие баллы по шкалам «Планирование решения» и «Позитивная переоценка» ( $M_e=13, 15$ ).

Таким образом, можем сделать вывод о том, что группе с высоким уровнем интернет-зависимости наиболее свойственны такие копинг-стратегии как «Поиск социальной поддержки» и «Избегание», а группе с низким уровнем интернет-зависимости – «Планирование решения проблемы», «Позитивная переоценка».

В соответствии с третьей задачей исследования – определить копинг-стратегии подростков, имеющих разный уровень склонности к интернет-зависимости, мы провели статистический анализ данных показателей копинг-стратегий подростков, имеющих разный уровень склонности к интернет-зависимости с применением Н-критерия Крускала-Уолиса. Результаты проведенного анализа мы отразили в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Результаты статистического анализа различий копинг-стратегий поведения подростков с разным уровнем склонности к интернет-зависимости

Копинг-стратегии поведения	Уровни склонности к интернет – зависимости			Н эмп
	Низкий	Средний	Высокий	
Конфронтация	7	11	8	6,47*
Дистанцирование	8	11	14	19,21**
Самоконтроль	11	12	6	4,51
Поиск социальной поддержки	10	6	12	40,03**
Принятие ответственности	8	13	9	7,98*
Избегание	5	7	15	49,09**
Планирование решения проблемы	13	9	6	41,29**
Положительная переоценка	15	12	7	23,35**

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

Мы разделили подростков на три группы по уровню их склонности к интернет-зависимости: 1 группа - с низким уровнем, 2 - со средним, 3 - с

высоким уровнем. Для выявления различий в трех независимых выборках используем критерий Крускала-Уоллиса, но т.к. в каждой из выделенных трех групп количество испытуемых более 5, то  $N_{кр}$  определяем по таблице критических значений для  $\chi^2$  (с использованием данных числа степеней свободы). В нашем случае ст.св.=2, то есть критические значения при  $p \leq 0,05$   $N_{кр}=5,991$ , при  $p \leq 0,01$   $N_{кр}=9,210$ , то есть любое значение  $N_{эмп}$  более 9,210 является достоверным на высоком уровне значимости, любое значение  $N_{эмп}$  менее 9,210, но более 5,991 является достоверным на значимом уровне. А любое значение  $N_{эмп}$  менее 5,991 не является значимым.

В ходе исследования нами было выявлено, что подростки, имеющие разный уровень склонности к интернет-зависимости различаются по показателям копинг-стратегий поведения. Так, респонденты имеющие высокий уровень склонности к интернет-зависимости статистически значимо отличаются от подростков со средним и низким уровнем склонности к интернет – зависимости по более высокому баллу в шкалах копинг-стратегий поведения «Дистанцирование» ( $M_e=14$   $N_{эмп}=19,21$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $M_e=12$   $N_{эмп}=40,03$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Избегание» ( $M_e=15$   $N_{эмп}=49,09$ ;  $p \leq 0,01$ ), а также по более низкому баллу по сравнению с группами подростков со средним и низким уровнем склонности к интернет-зависимости по показателям копинг-стратегий поведения «Планирование решения проблемы» ( $M_e=6$   $N_{эмп}=41,29$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Положительная переоценка» ( $M_e=7$   $N_{эмп}=23,35$ ;  $p \leq 0,01$ ).

И напротив, респонденты имеющие низкий уровень склонности к интернет – зависимости статистически значимо отличаются от подростков со средним и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости по более высокому баллу в показателях копинг-стратегий поведения «Планирование решения проблемы» ( $M_e=13$   $N_{эмп}=41,29$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Положительная переоценка» ( $M_e=15$   $N_{эмп}=23,35$ ;  $p \leq 0,01$ ), а также по более низкому баллу по сравнению с группами подростков со средним и высоким уровнем

склонности к интернет-зависимости по показателям копинг-стратегий поведения «Конфронтация» ( $M_e=7$   $N_{эмп}=6,47$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Дистанцирование» ( $M_e=8$   $N_{эмп}=19,21$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Избегание» ( $M_e=5$   $N_{эмп}=49,09$ ;  $p \leq 0,01$ ).

У подростков со средним уровнем склонности к интернет-зависимости мы выявили статистически значимые различия с подростками с высоким и низким уровнем склонности к интернет-зависимости по более высокому баллу в шкалах копинг-стратегий поведения «Принятие ответственности» ( $M_e=13$   $N_{эмп}=7,98$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Конфронтация» ( $M_e=11$   $N_{эмп}=6,47$ ;  $p \leq 0,05$ ), а также по более низкому баллу по сравнению с группами подростков со средним и низким уровнем склонности к интернет-зависимости по показателю копинг-стратегий поведения «Поиск социальной поддержки» ( $M_e=6$   $N_{эмп}=40,05$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Данные тенденции доказаны на достоверном и высоком уровнях значимости. По показателю «Самоконтроль» статистически значимых различий в ходе исследования обнаружено не было.

Таким образом, у подростков с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости, и это статистически доказано, наблюдаем следующие виды копинга:

– Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

– Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;



– Избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

У подростков со средним уровнем склонности к интернет-зависимости наблюдаем следующие копинг-стратегии поведения:

– Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

– Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

У подростков с низким уровнем склонности к интернет-зависимости наблюдаем такие виды копинг-стратегий поведения как:

– Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

– Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения

ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Таким образом, наша гипотеза о том, что существуют различия в копинг-стратегиях поведения подростков с разным уровнем интернет-зависимости, а именно: подросткам с высоким уровнем интернет-зависимости наиболее свойственны такие копинг-стратегии как поиск социальной поддержки, дистанцирование и избегание, а подросткам с низким уровнем интернет-зависимости – планирование решения проблемы и позитивная переоценка, подтвердилась.

### **2.3. Рекомендации по профилактике склонности к интернет-зависимости среди подростков**

Самым результативным средством лечения любой болезни всегда является ее профилактика. То же касается и склонности к интернет-зависимости. Еще с дошкольного детства, когда ребенок только узнал о существовании чудо-машины, стоит приучать детей к мысли, что компьютер и интернет-средства для образования и работы, а не для развлечения. Прививать отношение к компьютеру как к трудовому инструменту-самая эффективная профилактика склонности к интернет-зависимости.

С годами родителям уже сложнее контролировать своих детей, так как об Интернете они уже слышаны гораздо больше своих родителей и компьютером владеют лучше них. Тем не менее, очень важно соблюдать соглашение между родителями и детьми особенно важно строго относительно правил интернет-безопасности. Помимо этого, крайне важно как можно чаще просматривать историю посещения сайтов в интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских

паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

В этом возрасте подростки активно используют поисковые системы, пользуются электронной почтой и другими службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Парням в этом возрасте очень нравится обходить запреты, им хочется грубого юмора, азартных игр, видео «для взрослых». Девушки любят общаться в онлайн – чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Ниже мы предлагаем список рекомендаций для родителей, чьи дети, так или иначе, проводят некоторое время за компьютером. На чем акценты ставить в этом возрасте:

1. Так или иначе, список домашних правил посещения Интернета при обязательном участии подростков должен быть создан. И требовать безусловного его выполнения. Указать список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах);

2. Часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0.

3. Беседа с подростками об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивать о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

4. Родителям необходимо знать, какими чатами пользуются дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

5. Встречи с друзьями из Интернета возможны только вместе с родителями.

6. Помогать им защищаться от спама. Научить подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

7. Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

8. Обсудить с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Знание ребенком элементарных правил отбора информации, а также умение ею пользоваться способствует развитию системы защиты прав детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

9. Крайне важно предоставлять альтернативные возможности времяпрепровождения: предлагать посещать кинотеатры, спортивные секции, фитнес-клуб и пр.

10. Чаще проводить время на свежем воздухе, найти интересное совместное семейное занятие, которое отвлечет: например, прогулка в лес, пикники и т.п.

11. Если нет возможности у ребенка часто общаться с друзьями, можно домашнего питомца – и проводить время, ухаживая за ним.

12. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет - зависимости.

13. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.

14. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

15. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать интернет-зависимым. Его интересы не

обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).

16. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье – повод и основание для ухода в виртуальный мир.

17. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

18. Напомнить, что дети не могут играть в эти игры согласно существующим законам. Виртуальная среда, так же как и реальный мир, обладает своими законами и правилами поведения. Поэтому прежде чем отпускать ребенка в самостоятельное путешествие по бескрайним просторам Интернета, следует научить его основам безопасного и грамотного пользования сетью. Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный контент, и полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержанием, но возможно предупредить его, научить справляться с угрозой, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый день миллионы людей начинают свое утро с просмотра электронной почты, посещения страничек в соц. сетях, выкладывания новых фотографий. Кто любит онлайн – шопинг, кто-то сидит на форумах и пишет комментарии, а некоторые находятся в интернете практически круглые сутки, ведь именно с ним связан характер их работы. Многие никогда не расстаются со своими телефонами, планшетами, ноутбуками, больше уделяя времени своим виртуальным знакомым, а не близким людям.

Всемирная паутина образовала свое киберпространство, особый мир со своей киберкультурой, понятиями, мировоззрением, образом мыслей и языком. Столь сильное влияние интернета на молодых людей рождает интерес к изучению этой проблемы.

Подводя итоги, следует заметить, что интернет, став неотъемлемой частью полноценной жизни студента, заняли большую часть его свободного времени. Вытеснив способы коммуникационного общения, они заменили студенту хобби, вербальное общение. Интернет, а не учебник и преподаватель, стал для него главным помощником в подготовке к экзаменам.

Итак, в первой главе нашего исследования были рассмотрены теоретические аспекты изучения особенностей склонности к интернет-зависимости у подростков с разными копинг-стратегиями поведения.

Определили ключевые моменты подросткового возраста: 1) это кризис возрастного развития, здесь происходит выстраивание новой системы отношений, повышенный интерес к себе, к своему внутреннему миру; 2) общение (преимущественно со сверстниками) выступает как ведущая деятельность, которая объясняется стремлением понять себя, найти свое место в жизни; 3) формируется самосознание, которое позволяет определять свою позицию, роль в обществе; 4) чаще взрослый для подростка преграда, соперник для опробования, реализации своего «Я»; оценка, мнение взрослых

для подростка малозначительны, за исключением авторитетов, которые им признаются.

Приступая к исследованию феномена склонности к Интернет-зависимости, мы обратили внимание на то, что в большей степени подросток осуществляет деятельность общения в виртуальном пространстве и реже какую-либо другую. Поэтому мы решили изучать феномен склонности к Интернет-зависимости через процесс общения. В подростковом возрасте требования к жизни завышены, вследствие чего развивается негативизм в оценках, установка на отрицательную позицию в общении, поэтому в этом возрасте дети пытаются ограничить общение кругом доверенных лиц, для них свойственно демонстративное увлечение модными в данный момент вещами, к которым относится и компьютер. Специфичность деятельности подростков в виртуальной реальности может иметь следствием неадекватность восприятия реальных контактов и привести к деформации межличностных отношений.

На основе анализа работ различных авторов выделили три подхода к понятию «копинга»: определение копинга в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовое событие; рассмотрение копинга в качестве одного из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Сторонники этого подхода склонны отождествлять копинг с его результатом. К третьему подходу принадлежат Лазарус и Фолкман, согласно которым копинг должен пониматься как динамический процесс, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внутренними и (или) внешними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности. Это определение имеет несколько важных отличий от других концепций копинга. Первое: копинг рассматривается как «постоянно изменяющийся»; второе: делается различие между копингом и чисто адаптивным поведением, копинг

ограничивается реакциями, когда ресурсы личности оценены как напрягающие, предвосхищающие. Третье: Лазарус отличает копинг от его результата, так как копинг – это «попытка преодоления», которая включает больше, чем просто результат.

Определили, что активное становление копинг-поведения приходится на подростковый и ранний юношеский возраст, то есть на самый сложный, кризисный и противоречивый период в жизни человека. Типичные кризисные ситуации в жизни подростков: неприятности в таких сферах, как: семья («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»); учебная деятельность («неудача на контрольной»); здоровье («болезни, травмы»). Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский на основе своих исследований копинг-поведения подростков разработали три теоретические модели: модель активного адаптивного функционального копинг-поведения и модель пассивного, дисфункционального копинг-поведения.

Во второй главе, целью которой стало эмпирическое изучение склонности к интернет-зависимости подростков с различными копинг-стратегиями поведения, мы провели количественный и качественный анализ, в ходе которого обнаружилось, что 18 % подростков страдают склонностью к интернет – зависимости. Также мы выявили, что подростки с разным уровнем интернет-зависимости склонны использовать разные копинг-стратегии поведения.

Для проверки нашей гипотезы мы провели статистический анализ эмпирических данных с использованием Н-критерия Крускала-Уоллиса. Данный анализ показал, что подростки, имеющие разный уровень склонности к интернет-зависимости различаются по показателям копинг-стратегий поведения. Так, респонденты имеющие высокий уровень склонности к интернет-зависимости статистически значимо отличаются от подростков со средним и низким уровнем склонности к интернет-



зависимости по более высокому баллу в шкалах копинг-стратегий поведения «Дистанцирование» ( $M_e=14$   $N_{эмп}=19,21$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $M_e=12$   $N_{эмп}=40,03$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Избегание» ( $M_e=15$   $N_{эмп}=49,09$ ;  $p \leq 0,01$ ). И напротив, респонденты имеющие низкий уровень склонности к интернет-зависимости статистически значимо отличаются от подростков со средним и высоким уровнем склонности к интернет-зависимости по более высокому баллу в показателях копинг-стратегий поведения «Планирование решения проблемы» ( $M_e=13$   $N_{эмп}=41,29$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Положительная переоценка» ( $M_e=15$   $N_{эмп}=23,35$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, наша гипотеза о том, что существуют различия в копинг-стратегиях поведения у подростков с разным уровнем склонности к интернет-зависимости, а именно: подросткам с высоким уровнем склонности к интернет-зависимости наиболее свойственны такие копинг-стратегии как поиск социальной поддержки, дистанцирование и избегание, а подросткам с низким уровнем склонности к интернет-зависимости – планирование решения проблемы и позитивная переоценка, подтвердилась.

После проведенного исследования нами была разработан комплекс рекомендаций, которыми могут воспользоваться родители, чтобы помочь своим детям не попасть во всемирную паутину зависимости.

В дальнейшем хотелось бы развивать эту тему, исследуя детерминанты развития склонности к интернет-зависимости у подростков.

Итак, цель нашего исследования достигнута, а задачи выполнены. Гипотеза исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтухов, Н.И. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности / Алтухов Н.И., Галкин К.Ю. // Независимый психиатрический журнал. – 2007. – №3. – С. 285–289.
2. Анцупов, А.Я. Конфликтология / Анцупов А.Я., Шипилов А.И. // М.: ЮНИТИ, 2009. – 280 с.
3. Асмолов, А.Г. Психологическая модель Интернет–зависимости личности / Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. // Мир психологии. – 2004. – N1. – С. 179–193.
4. Баранов, А.А. Копинг–стратегии подростка в ситуации кибербуллинга / Баранов А.А., Рожина С.В. // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – №2. – С.37–46
5. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. – М.: МАКС Пресс, 2017. – 185 с.
6. Бодров, Б.А. Информационный стресс. – М.: Per Se, 2000. – 351 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 159 с.
8. Болескина, Е.Л. Потребители игровой компьютерной культуры // Социологические исследования. – 2002. – №9. – С. 80–87.
9. Боярова, К.В. Кибер–аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2016. – №3 – С. 41–46.
10. Бузовкина, О.В. Выбор стратегии поведения в конфликте // Бюллетень клуба конфликтологов. – Красноярск, 1994. – № 3. – С. 84–89.
11. Ван, Ш.Л. Интернет – зависимость у участников компьютерных игр (на материале китайской культуры) /Ш.Л. Ван / Автореферат

диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: Москва, 2013. – 189 с.

12. Ван, Ш.Л. Психолого–медицинские аспекты применения Интернета в Юго–Восточной Азии / Ш.Л. Ван, А.Е. Войскунский, А.И. Карпухина // Интернет и современное общество: Труды XIV Всероссийской объединенной конференции / под ред. А.В. Чугунов. – СПб.: Факультет филологии и искусств СПбГУ, 2016. – С. 117–120.

13. Варламова, С.Д. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология / С. Варламова, Е. Гончарова, И. Соколова. – М.: Дашков и Ко, 2004. – 154 с.

14. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Издательство Московского университета, 2004. – 89 с.

15. Войскунский, А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Экопсицентр РОСС, 2011. – С. 252-257.

16. Войскунский, А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в интернет-среде / Е.А. Войскунский // Тезисы 2–й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Экопсицентр РОСС, 2000. – С. 240-245.

17. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии от Интернета // Психологический журнал. – 2005. – №5. – С. 90–100.

18. Войскунский, А.Е. Общение, опосредованное компьютером: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 18.00.04 / А.Е. Войскунский. – М., 1990. – 25 с.

19. Войскунский, А.Е. Психология и Интернет / Е.А. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – С.43-56.

20. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А.Е. Войскунского. – М., «Можайск-Терра», 2000. – 239с.
21. Выготский, Л.С., Педология подростка. // Собр. Соч.: В 6 т. М., 1982. Т 4. – 139 с.
22. Грановская, Р.М. Психологическая защита у детей. / Грановская Р.М., Никольская И.М. – СПб., 2013. – 139 с.
23. Григорьев, С.Г. Анализ анкетирования интернет–пользователей, имеющих опыт on–line–игры / Григорьев С.Г., Мильчакова В.А., Рыбалтович Д.Г. // Вестник психотерапии. – 2016. – №46. – С. 68–81.
24. Гримак, Л.П. Грядущий век – век одиночества (к проблеме Интернета) // Мир психологии. – 2003. – №2. – С. 37–42.
25. Гришина, Н.В. Психология конфликта. – СПб: Питер, 2004. – 269 с.
26. Громова, О.Н. Конфликтология. М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем», 2011.– 186 с.
27. Денисов, А.А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн–игр // Медицинская психология в России. – 2011. – №6. – С. 36–44.
28. Дружинина, Ю.А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте // ОНВ. – 2017. – №5 (112). –С.172–176
29. Дружинина, Ю.А. Представления современных подростков о сферах и источниках приобретения копинг–стратегий // Альманах современной науки и образования. – 2014. – №4 (83). – С.63–67.
30. Егоров, А.Ю. Интернет – зависимости [Текст]: Руководство по аддиктологии / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2017– 168 с.
31. Ермоленко, А.В. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности // Психология. – 2011. – №2. – С. 22–26.

32. Жичкина, А.Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков–пользователей Интернета // Труды по социологии образования. – 2011. – №5. – С. 102–111.
33. Жичкина, Е.А. Интернет–зависимость // Научно–популярный журнал «Ломоносов». – 2009. – №7. – С. 17–25.
34. Зайцев, В.В. Особенности поведения человека, страдающего болезнью зависимость к азартным играм // Медик. – 2011. – №4. – С. 36–45.
35. Зайцев, В.В.. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. – 2011. – №40. – С. 24–32.
36. Иванов, М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11–16.
37. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004.– 122 с.
38. Ильясова, Э.Н. Способы решения проблем в юношеском возрасте / Э.Н. Ильясова, Ю.Д. Иванова // Научное сообщество студентов : материалы VI Междунар. студенч. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] // Чебоксары: ЦНС –2016. – 135 с.
39. Камынина, И.В. Копинг–стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск , 2008. – 22 с.
40. Киселева, О.В. Личностные особенности и стратегии совладания у учащихся с нарушениями поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2007.– 26 с.
41. Коптелова, Н.И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 547–549.

42. Коптелова, Н.И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 970–973.
43. Кочина, М.Л. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков / Кочина М.Л., Подригало Л.В., Яворский А.В. и др. // Компьютерные игры. – 2011. – №9. – С. 111–117.
44. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Автореф. дисс. ... док. псих. наук. – М., 2005. – 26 с.
45. Крюков,а Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. – М. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
46. Кулаков, С.А. На приеме у психолога – подросток. – СПб. – 2009. – 132 с.
47. Лазарус, Р. Транзактная теория и научное исследование эмоции и копинга. – М.: Медицина, 2007. – 67 с.
48. Ларионова, С.Ю. Интернет–зависимость у подростков // Психологическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 241–247.
49. Либин Д. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами // Стиль человека: психологический анализ. – М., 1998. – 117 с.
50. Малыгина, М.А. О причинах компьютерной онлайн–зависимости. – 2-е изд. – М.: Авант, 2011. – 170 с.
51. Марьина, О.В. Профилактика интернет–зависимости молодежи – путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17–22.
52. Маслова, В.С. Проблема интернет-зависимости среди молодежи / В.С. Маслова// Культура и образование. – 2016. – № 2. – 50 с.

53. Михайлова, Н. Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц в связи с задачами психогигиены и психопрофилактики: Диссертация канд. психол. наук: 19.00.04. – СПб, 1998. – 192 с.

54. Мовсесян Л.С., Кондратьева М.В. Изучение взаимосвязи совладающего поведения (копинг–стратегии) и защитных механизмов и самооценкой личности // Научный потенциал студенчества – будущему России: Материалы II Международной научной студенческой конференции. – Ставрополь: СевКавГТУ, 2008. –166 с.

55. Москаленко, В.Д. Зависимость: Семейная болезнь [Текст] / В.Д. Москаленко. – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 86 с.

56. Мюррей, К. Интернет–зависимость с точки зрения нарративной психологии // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. – М. 2000. – С.132–140.

57. Нартова–Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. Т. 18 – 1997. – № 5. – С.20–30.

58. Обухова, Л.Ф., Возрастная психология. – М. 2001. – 562 с.

59. Пережогин, Л.О. Интернет-аддикция в подростковой среде // Психологический журнал. – 2009. – №9. – С. 145–151.

60. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов. – М., Академия, 2000. – 322 с.

61. Ракович, Н.К. Практикум по психодиагностике личности – Мн.: БГПУ, 2002. – 248с.

62. Рассказова Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования (электронный журнал). – 2011. – Т. 3, № 17. – С. 17-23.

63. Сибгатуллина, И.Ф. Особенности копинг–поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. – 2002.– № 5–6. – С. 105.

64. Сиерральта, З.Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (Копинг–стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект): Дисс. канд. психол. наук: 19.00.04: СПб., 2000. – 163 с.
65. Сирота, Н.А. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования. – Обзор. психиат. и мед. психол., 2003. – №1 – с.53–59.
66. Солдатова, Г.О. Пойманные одной сетью. Социально–психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете. – 3-е изд. – М.: ФРИ, 2012. – 320 с.
67. Сулер, Дж. Люди превращаются в Электроников, 2008 <http://flogiston.ru>
68. Сульдина Ю.А., Левкова Е.А. Копинг–стратегии и их взаимосвязь с профессиональной деформацией, Журнал Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12 (часть 4). – С. 887–890, с.887
69. Сураткина, Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.Н. Сураткина. – Сургут, 2010. – 154 с.
70. Трафимчик, Ж.И. Интегративный подход к проблемам Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью // Психология. – 2011. – №4. – С. 24–28.
71. Тришина, А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с.
72. Туманова, Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. – 120 с



73. Уткина, Т.А. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Т.А. Уткина. – Москва, 2013. – 136 с.
74. Фрейд, З. Лекции по введению в психоанализ. Сборник произведений. – М.: Эксмо–Пресс, 2001. – 528 с.
75. Фролова, С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально–психологических ситуациях // Проблемы социальной психологии личности – Вестник СГУ. – 2008. – №5. – С. 79–86.
76. Фролова, С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – Вестник СГУ. – 2005. – №3. – С. 10–18.
77. Хомерики, Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет–зависимым поведением: дис. канд. псих. н.: 19.00.04 / Н.С. Хомерики. – СПб. – 2013. –186 с.
78. Цой, Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет–зависимости // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – №4. – С. 72–85.
79. Шайдулина, А.Ф. Интернет–зависимость – новая форма аддиктивного поведения подростков // Вопросы психологии. – 2011. – №4. – С. 79–87.
80. Штерн, Э. Психическая структура подростка // Педология юности. – М.–Л., 1931. – 182 с.
81. Щелина, С.О. Изучение феномена интернет–зависимости у подростков с девиантным поведением в условиях СОШ // Теория и практика психолого–социальной работы в современном обществе. Материалы международной заочной научно–практической конференции. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016. – С. 280–285.
82. Эльконин, Д.Б., Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 426 с.

83. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 1996. – 132 с.
84. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст] / Т.Ю. Ботьбот, Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196с.
85. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24–29.
86. Янг, К. Пойманные сетью. – 2–е изд. – Нью–Йорк: Нью–Йорк Таймс, 2001. – 255 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Диагностические методики в порядке их предъявления

##### 1. Методика С.А. Кулакова

##### «Изучение склонности к интернет-зависимости»

Инструкция: «Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

«очень редко» – 1 балл;

«иногда» – 2 балла;

«часто» – 3 балла;

«очень часто» – 4 балла;

«всегда» – 5 баллов.

Текст опросника:

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?

4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?

6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?

7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?

9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?

10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?

12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтесной?

13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?

14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?

15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?

19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

Ключ к тесту:

Подсчитывается суммарное количество баллов. «очень редко» – 1 балл; «иногда» – 2 балла; «часто» – 3 балла; «очень часто» – 4 балла; «всегда» – 5 баллов.

### **Интерпретация результатов:**

До 50 баллов влияние интернета считается незначительным. При сумме баллов 50–79 стоит учитывать серьезное влияние сети на жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, то испытуемому необходима помощь психолога.

## **2. Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана**

**(адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой)**

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Теоретические основы. Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, –

через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддаётся контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Процедура проведения. Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Текст опросника:

Оказавшись в конфликтной ситуации, я...

1. ...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, – на следующем шаге
2. ...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь
3. ...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение
4. ...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации
5. ...критиковал и укорял себя
6. ...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть
7. ...надеялся на чудо
8. ...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет
9. ...вел себя, как будто ничего не произошло
10. ...старался не показывать своих чувств
11. ...пытался увидеть в ситуации что-то положительное
12. ...спал больше обычного
13. ...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы
14. ...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь

- 15 ...испытывал потребность выразить себя творчески
- 16 ...пытался забыть все это
- 17 ...обращался за помощью к специалистам
- 18 ...менялся или рос как личность в положительную сторону
- 19 ...извинялся или старался все загладить
- 20 ...составлял план действий
- 21 ...старался дать какой-то выход своим чувствам
- 22 ...понимал, что сам вызвал эту проблему
- 23 ...набирался опыта в этой ситуации
- 24 ...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации
- 25 ...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами
- 26 ...рисковал напропалую
- 27 ...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву
- 28 ...находил новую веру во что-то
- 29 ...вновь открывал для себя что-то важное
- 30 ...что-то менял так, что все улаживалось
- 31 ...в целом избегал общения с людьми
- 32 ...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться
- 33 ...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал
- 34 ...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела
- 35 ...отказывался воспринимать это слишком серьезно
- 36 ...говорил о том, что я чувствую
- 37 ...стоял на своем и боролся за то, чего хотел
- 38 ...вымещал это на других людях
- 39 ...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации

- 40 ...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить
- 41 ...отказывался верить, что это действительно произошло
- 42 ...давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому
- 43 ...находил пару других способов решения проблемы
- 44 ...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах
- 45 ...что-то менял в себе
- 46 ...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось
- 47 ...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться
- 48 ...молился
- 49 ...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать
- 50 ...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему

#### **Обработка результатов:**

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла
2. вычисляем по сумарному баллу:
  - 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
  - 7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;
  - 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

#### **Ключ:**

Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.



Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

## Приложение 2.

## Сводные таблицы данных

Таблица 1.

Сводная таблица эмпирических данных показателей склонности к интернет-зависимости и копинг стратегий поведения подростков.

№ п/п	Копинг-стратегии поведения								Уровень интернет-зависимости
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка	
1	8	15	3	15	5	15	8	2	80
2	7	17	4	16	6	18	6	2	83
3	16	5	16	7	18	9	7	2	57
4	8	13	2	16	6	16	18	3	81
5	6	18	13	15	6	17	18	3	82
6	7	13	2	14	6	14	8	3	80
7	6	13	12	16	4	13	8	3	81
8	7	14	2	16	8	14	8	3	81
9	8	13	12	16	6	16	8	3	81
10	16	7	8	7	18	7	6	3	70
11	13	5	6	5	17	8	7	3	69
12	13	4	15	6	9	10	5	3	58
13	16	7	7	8	13	3	4	4	78
14	17	5	15	15	15	6	5	4	76
15	13	14	5	6	16	5	6	4	76
16	13	15	16	9	16	6	7	4	61
17	12	5	8	7	16	6	6	4	78
18	12	15	7	5	17	6	15	4	63
19	12	5	3	8	17	7	7	4	69
20	12	13	8	15	18	7	7	4	70
21	14	3	7	6	9	8	7	4	57
22	9	14	4	14	8	18	9	4	83
23	8	13	7	14	6	9	8	4	80
24	8	15	13	17	5	15	8	4	80
25	7	12	11	13	13	12	6	4	83

26	15	5	6	5	17	7	6	4	55
27	14	7	5	7	8	7	6	4	57
28	8	18	4	18	7	16	7	5	80
29	7	14	2	15	8	14	7	5	81
30	14	7	8	7	17	7	7	5	77
31	12	7	5	8	17	6	4	5	60
32	15	8	7	8	19	4	6	5	53
33	16	4	5	8	9	8	15	5	56
34	8	15	6	14	7	16	7	5	80
35	7	14	12	17	13	14	7	5	81
36	8	13	13	14	7	16	7	5	80
37	8	13	12	14	3	14	8	5	82
38	14	8	7	7	17	7	7	6	58
39	16	7	7	7	19	7	4	6	55
40	14	7	8	8	15	6	6	6	52
41	14	6	6	7	18	6	5	6	55
42	15	6	6	7	18	5	5	6	56
43	16	12	15	8	16	8	4	6	64
44	14	3	3	9	18	7	15	6	66
45	14	3	5	15	8	5	3	6	58
46	14	5	6	5	17	8	15	7	74
47	15	6	7	7	19	9	3	7	69
48	15	6	5	15	19	9	16	7	57
49	17	7	18	15	19	3	7	7	52
50	16	15	6	6	19	6	18	7	59
51	15	12	5	15	16	7	3	7	52
52	8	15	3	8	5	15	10	7	83
53	17	4	6	8	17	7	5	7	74
54	18	8	5	8	10	10	5	8	57
55	15	7	4	7	15	7	5	8	53
56	15	13	12	15	6	16	8	8	81
57	15	3	15	18	15	5	4	8	77
58	6	14	7	7	4	8	13	12	45
59	15	4	15	8	6	7	12	12	44
60	8	15	13	18	5	15	8	12	80
61	2	12	18	8	8	8	13	13	28
62	5	5	5	7	7	6	15	13	29
63	4	2	16	8	7	5	16	13	35
64	5	3	8	7	5	5	13	13	39
65	7	13	2	14	6	14	4	13	80
66	15	8	18	7	14	4	3	14	75
67	14	7	5	9	17	6	3	14	64
68	13	7	4	7	17	9	8	14	68

69	3	3	6	9	7	7	14	14	35
70	13	13	7	10	8	8	14	14	38
71	6	4	7	7	8	6	15	14	49
72	14	6	5	6	8	6	16	14	33
73	14	13	6	7	8	5	15	14	47
74	5	13	7	7	8	5	17	14	46
75	6	11	7	7	8	14	13	14	48
76	13	9	6	8	16	5	7	15	73
77	4	3	6	7	9	14	3	15	53
78	5	4	8	7	9	6	14	15	45
79	14	4	6	6	14	13	14	15	38
80	6	16	13	14	6	19	8	15	89
81	16	8	6	6	18	8	7	16	58
82	16	13	5	7	10	5	5	16	59
83	2	5	8	7	7	6	18	16	44
84	15	5	17	7	18	7	5	17	70
85	17	5	9	8	9	5	7	17	54

## Приложение 3.

## Результаты статистической обработки полученных данных

Таблица 2.

Статистика Н-критерия Крускала-Уоллиса для всех студентов  
(значимые различия между несколькими независимыми выборками)

Копинг-стратегии поведения	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
$\chi^2$	6,47	19,21	4,51	40,03	7,98	49,09	41,29	23,35
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2
$\chi^2_{кр}$	9,21	9,21	9,21	9,21	9,21	5,59	9,21	9,21
Асимпт. знч.	0,043	0	0,84	0	0,035	0	0	0
среднее для 1гр (НУ ИЗ)	7	8	11	10	8	5	13	15
среднее для 2 гр (СУ ИЗ)	11	11	12	6	13	7	9	12
среднее для 3гр (ВУ ИЗ)	8	14	6	12	9	15	6	7