

УДК 159.99

**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ*****Рогоза Екатерина Валерьевна,****Бакалавр 3-го курса, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия
e-mail: Rogoza.e@mail.ru****Тодышева Татьяна Юрьевна,****Кандидат психологических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия
e-mail: ttodisheva@mail.ru*

Статья посвящена изучению копинг-поведения подростков с компьютерной зависимостью. Актуальность исследования обусловлена ростом тенденции среди подростков к чрезмерному использованию компьютера в целях избегания стресса, что впоследствии затрудняет развитие социальных навыков и личностных ресурсов, а также усложняет процесс реагирования на стрессовые ситуации и применение адекватных мер для их решения. Целью исследования является изучение особенностей копинг-поведения подростков с компьютерной зависимостью. В результате исследования было выявлено, что подросткам с компьютерной зависимостью свойственна копинг-стратегия «Бегство-избегание».

Ключевые слова: копинг-поведение, компьютерная зависимость, подростки, стресс.

**EMPIRICAL STUDY OF COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS WITH
COMPUTER ADDICTION*****Rogoz Ekaterina Valerievna,****Bachelor of the 3rd year, Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafieva,
Krasnoyarsk, Russia
e-mail: Rogoza.e@mail.ru****Todysheva Tatyana Yurievna,****Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor, Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia
e-mail: ttodisheva@mail.ru*

The article is devoted to the study of coping behavior of adolescents with computer addiction. The relevance of the study is due to the growing tendency among adolescents to excessive use of the computer in order to avoid stress, which subsequently makes it difficult to develop social skills and personal resources, and also complicates the process of responding to stressful situations and applying adequate measures to solve them. The purpose of the study is to study the characteristics of coping behavior of adolescents with computer addiction. The study uses theoretical, empirical,

qualitative and quantitative methods. As a result of the study, it was revealed that adolescents with computer addiction are characterized by the "Escape-Avoidance" coping strategy.

Key words: coping behavior, computer addiction, teenagers, stress.

В настоящее время уровень развития компьютерных технологий достиг такого уровня, что с помощью компьютера стало возможно не только успешно выполнять профессиональные обязанности, но и общаться, развлекаться, отдыхать. Компьютер действительно предоставляет широкий спектр возможностей, но одновременно с этим он является источником риска формирования аддиктивного поведения.

Одна из категорий лиц, наиболее подверженных риску формирования аддиктивного поведения, в том числе и компьютерной зависимости, – подростки. Подростковый возраст наиболее сложный и опасный этап развития ребенка, так как данный период сопровождаются бурные и интенсивные процессы. Среди факторов, повышающих риск возникновения различных отклонений и формирования аддиктивного поведения: высокая сензитивность, повышенная критичность, гипертрофированная потребность в эмоциональном насыщении, часто переживаемый стресс, с которым подросток сталкивается и не всегда может справиться в силу малого количества жизненного опыта или же недостатка ресурсов. Именно стрессовые ситуации в большинстве случаев являются причиной обращения подростка к компьютеру как более легкодоступному средству избегания стресса [14, с. 2].

Понятие компьютерной зависимости в настоящий момент является широко распространенным. Так, психолог А.Л. Венгер определяет компьютерную зависимость как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка,

отказ от других видов деятельности, изменение настроения вне компьютера, возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность [3, с. 18].

В опросе, проведенном лабораторией образовательного права института образования НИУ ВШЭ (Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики») в сентябре 2020 года, было выявлено, что 22% современных подростков проводят ежедневно до 1 часа за компьютером, 23% – 1–2 часа, 26% – 2–5 часов и 7% – более 5 часов. Результаты опроса показали, что многие подростки выходят за рамки, представленные в рекомендациях Роспотребнадзора, которые предполагают не более 1 часа работы за компьютером [7].

Педагог-психолог Т.В. Коваль утверждает, что деятельность за компьютером, ограниченная строгими временными рамками и сопровождающаяся перерывами по 10–15 минут, может выступить в роли активной эмоциональной разрядки. Однако полная концентрация внимания на компьютере и неконтролируемое времяпровождение за рабочим столом могут негативно повлиять не только на физическое состояние подростка, но и на его социальную ситуацию и развитие личности. Подростки могут испытывать недостаток жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных задач, трудности в социальной адаптации и контроле собственного поведения, эмоций. Впоследствии возникают проблемы с реагированием на стресс и совладанием с жизненными трудностями [8].

Что касается термина «совладание» или же «копинг», психолог Р. Лазарус определяет данный феномен как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [18, с. 41]. Активное становление копинг-поведения приходится именно на подростковый возраст, поэтому необходимо исключать факторы, которые могут негативно повлиять на развитие подростка.

Кроме того, необходимо отметить, что копинг-поведение зачастую рассматривается как понятие, близкое по своему содержанию к защитным механизмам. Термин «защита» был впервые введен З. Фрейдом в 1894 году для описания борьбы «Я» против болезненных мыслей и аффектов [17].

Защитные механизмы – это неосознаваемые и ригидные процессы, которые закрепляются с детских лет в виде автоматизмов и в дальнейшем настолько сживаются с человеком, что он просто не замечает их реализацию. В первую очередь они направлены на устранение неудовольствия. Помимо этого, воспроизводятся практически одинаково, так как не учитывают целостной ситуации, действуют по принципу «здесь и сейчас». Их преимущество состоит в том, что они позволяют сэкономить время для того, чтобы поднакопить ресурс и принять тяжелые последствия. Защитным механизмам противопоставляются целенаправленные, гибкие и во многом осознаваемые процессы совладания. Целью совладания является приспособление к действительности. Оно предполагает реалистический учет целостной ситуации, что позволяет человеку рассчитывать на более широкую временную перспективу. Явное преимущество совладания состоит в том, что оно обеспечивает упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и ведет к накоплению индивидуального опыта [1, с. 77].

Для того чтобы определить, насколько данная проблема актуальна в настоящий момент, нами было проведено исследование на базе одной из общеобразовательных школ г. Красноярска.

В исследовании приняло участие 20 подростков в возрасте 13–15 лет, среди которых 15 девушек и 5 юношей.

Испытуемым были предложены следующие методики:

- 1) скрининговый опросник компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот [16];
- 2) опросник «Копинг–стратегии» Р. Лазаруса [10];

3) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана и Х. Р. Конте [2].

В начале исследования испытуемым был предложен скрининговый опросник компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, по результатам которого подростков поделили на две группы.



Рис. 1. Показатели компьютерной зависимости

На рисунке 1 представлены результаты скринингового опросника компьютерной зависимости. Было выявлено, что 45% подростков подвержены риску возникновения компьютерной зависимости. Согласно интерпретации результатов, испытуемые в данной группе могут испытывать сложности в контроле времени за компьютером, в коммуникации, чувствовать раздражение вне зоны компьютера, стремиться продолжать компьютерную деятельность несмотря на проблемы в учебе и в отношениях с окружающими людьми. Вторую группу составляет 55% подростков, которые не подвержены риску возникновения компьютерной зависимости.

Далее мы исследовали подростков, подверженных риску возникновения компьютерной зависимости, и при помощи методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса определили ведущие копинг-стратегии в данной группе.

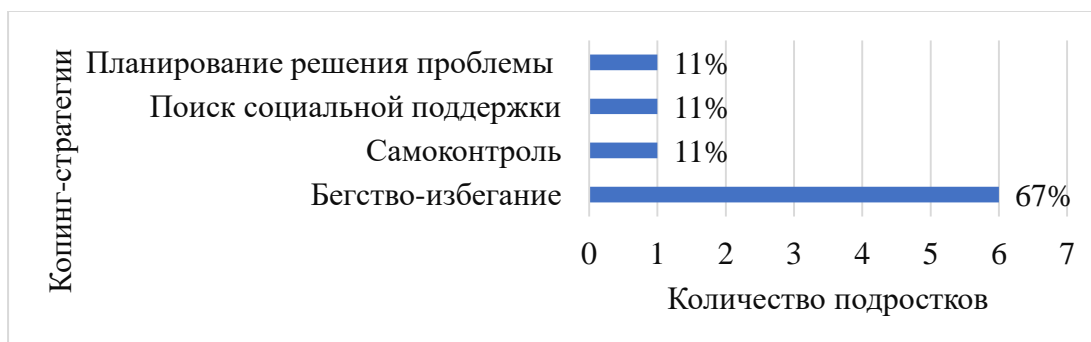


Рис. 2. Копинг-стратегии подростков, подверженных риску возникновения компьютерной зависимости

На рисунке 2 представлены результаты методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, полученные в группе подростков, подверженных риску возникновения компьютерной зависимости. Наблюдаются высокие показатели копинга – «Бегство–избегание» – 67% респондентов. Полученные результаты свидетельствует о том, что испытуемые в данной группе преодолевают негативные переживания за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения. Характерно уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения и т. п.

В группе подростков, не подверженных риску возникновения компьютерной зависимости, также была проведена методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.



Рис. 3. Копинг-стратегии подростков, не подверженных риску возникновения компьютерной зависимости

На рисунке 3 показано, что группа подростков, не подверженных риску возникновения компьютерной зависимости, отличается высокими показателями

копинг-стратегии – «Самоконтроль» – 36% респондентов. Одинаковые показатели у копинг-стратегии «Положительная переоценка» и «Бегство–избегание» – по 27% респондентов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что испытуемые в большинстве случаев справляются со стрессом за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации. В некоторых случаях могут переосмысливать ситуацию в положительном контексте. Однако есть вероятность типа реагирования за счет уклонения.

Далее рассмотрим результаты, полученные в ходе прохождения опросника «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х.Р. Конте, при помощи чего были выявлены ведущие механизмы психологической защиты «Я» респондентов.

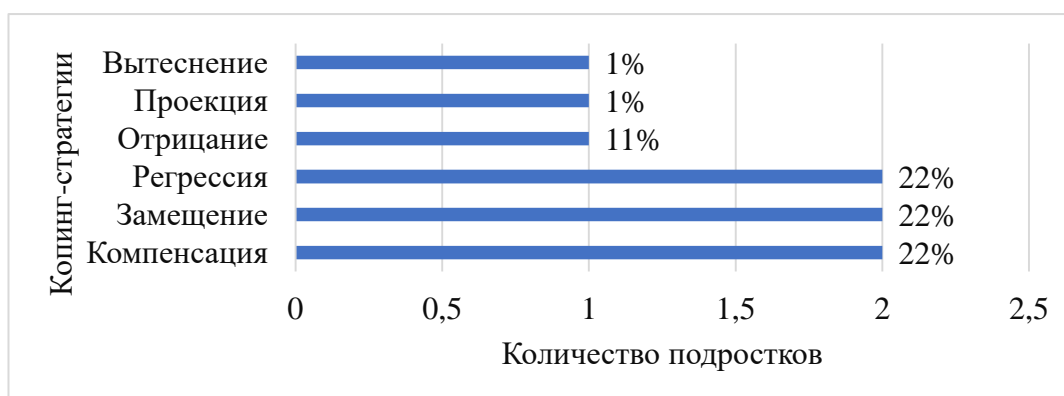


Рис. 4. Психологические защиты подростков, подверженных риску возникновения компьютерной зависимости

На рисунке 4 представлена группа подростков, подверженных риску возникновения компьютерной зависимости. У психологических защит «Регрессия», «Компенсация» и «Замещение» одинаковые показатели – по 22% респондентов. Также равные показатели у психологических защит «Отрицание», «Проекция» и «Вытеснение» – по 11% респондентов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что испытуемым в стрессовых ситуациях свойственно отрицать обстоятельства, вызывающие тревогу; заменять решение субъективно

более сложных задач на относительно более простые и доступные; искать подходящую замену реального или воображаемого недостатка в виде другого качества, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств другой личности; направлять эмоции на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Свойственно игнорирование, немотивированное забывание проблемы или приписывание другим людям неосознаваемых и неприемлемых для самой личности чувств и мыслей.

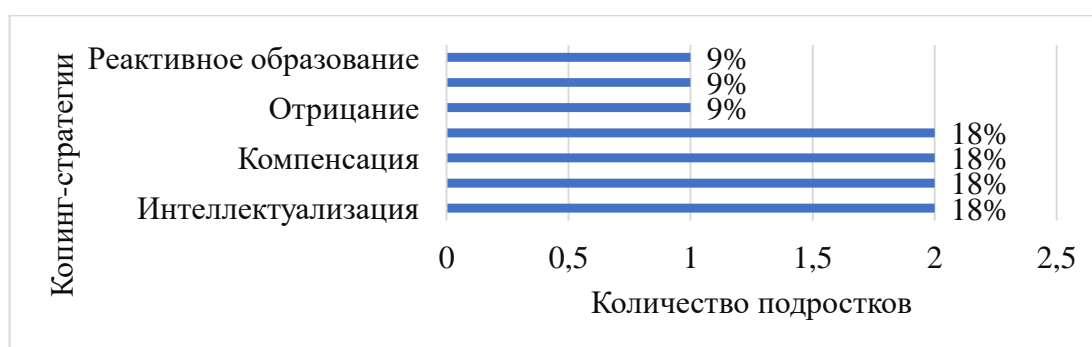


Рис. 5. Психологические защиты подростков, не подверженных риску возникновения компьютерной зависимости

На рисунке 5 изображены результаты методики «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х.Р. Конте, проведенной в группе подростков, не подверженных риску возникновения компьютерной зависимости. Наблюдаются равные показатели психологических защит: «Интеллектуализация», «Проекция», «Замещение», «Компенсация» – по 18% респондентов. Также одинаковые показатели у психологических защит: «Реактивное образование», «Регрессия», «Отрицание» – по 9% респондентов. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что испытуемым свойственно приписывать собственные нежелательные чувства, желания, стремления другим; перенаправлять негативные эмоции от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему; искать подходящую замену реального или воображаемого недостатка в виде другого качества, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств другой

личности; чрезмерно использовать интеллектуальные ресурсы с целью избегания переживаний, тревоги, нежелательных эмоций. В некоторых случаях наблюдается преобразование негативного чувства в позитивное либо наоборот; возвращение к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения; игнорирование проблем.

Результаты исследования показали, что подростки, подверженные риску возникновения компьютерной зависимости, предпочитают уход от жизненных трудностей в виртуальное пространство, т.е. обращение к пассивной или избегающей копинг-стратегии. Подобные стратегии избегания стресса неблагоприятно воздействуют на процесс формирования коммуникативных способностей, самоэффективность и саморегуляцию, что в дальнейшем усложняет процесс реагирования на стрессовые ситуации и применение адекватных мер для их решения. Таким образом, компьютерная зависимость может негативно повлиять на формирование устойчивых способов совладающего поведения и личностные особенности, которые выступают в роли ресурсов психологического преодоления трудностей.

Список литературы:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
2. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб. : Изд-во: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. 50 с.
3. Венгер А.Л. (ред.) Психология развития. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / ред.-сост. Л.А. Карпенко, под общ. ред. А.В. Петровского. М. : ПЕР СЭ. 2005. 176 с.
4. Гоман В.А. Гефнер О.В. Современная молодежь и компьютерная зависимость // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2018. №. S5. С. 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-molodezh-i-kompyuternaya-zavisimost>
5. Захарова И.Н. и др. Стресс у детей и подростков – проблема сегодняшнего дня // Медицинский совет. 2021. №. 1. С. 218–227.
6. Зорина Н.С. О факторах и профилактике компьютерной зависимости у подростков // Евразийский юридический журнал. 2021. №. 8. С. 198–199.
7. Княгинина Н.В., Пучков Е.В. Без отрыва от экрана. Как современные школьники пользуются гаджетами? / Научно-образовательный портал IQ /

Авторская колонка. 2021. URL: <https://iq.hse.ru/news/434189875.html?ysclid=lduhe40ozw282847574>

8. Коваль Т.В. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 24 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/lichnostnaya-sfera-podrostkov-sklonnykh-k-razvitiyu-kompyuternoi-zavisimosti>

9. Крылосова О.А. Горфинкель В.А. Совладающее поведение подростков в контексте компьютерной зависимости / Российская наука в современном мире Сборник статей XXII международной научно-практической конференции, часть II. М. : «Научно-издательский центр «Актуальность.РФ» 2019. С. 16–18.

10. Крюкова Т.Л. Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М., 2007. № 3. С. 93–112.

11. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста. М. : Издательство Юрайт. 2019. 351 с.

12. Николаева А.А., Павлова Т.С. Компьютерная зависимость у детей и подростков // Социосфера. 2019. № 2. С. 117–120.

13. Савенков А.И. Психология воспитания. М. : Изд-во Юрайт, 2019. 154 с.

14. Фоменко Н.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка // Вестник Таганрогского института имени АП Чехова. 2014. № 2. С. 201–205.

15. Човдырова Г.С., Клименко Т.С. Стресс–адаптация и копинг–поведение личности. М. : Изд-во Русайнс, 2022. 292 с.

16. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск : Пороги, 2006. 196 с.

17. Freud S. The defense neuro–psychoses / The collected Papers: in 10 v. N.Y. : Collier Books. 1963.V. 2. P. 67–81.

18. Lazarus R.S. Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y. : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

References:

1. Vasilyuk F.E. Psixologiya perezhivaniya. M. : Izd-vo MGU, 1984. 200 p.
2. Vasserman L.I., Ery`shev O.F., Klubova E.B. Psixologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya. Spb. : Izd-vo: SPbNIPNI im. V.M. Bextereva, 2005. 50 p.
3. Venger A.L. (red.) Psixologiya razvitiya. Psixologicheskij leksikon. E`nciklopedicheskij slovar` v shesti tomax / red.-sost. L.A. Karpenko, pod obshh. red. A.V. Petrovskogo. M. : PER SE`. 2005. 176 p.
4. Goman V.A. Gefner O.V. Sovremennaya molodezh` i komp`yuternaya zavisimost` // E`lektronny`j nauchno-metodicheskij zhurnal Omskogo GAU. 2018. No. S5. P. 8.

5. Zaharova I.N. i dr. Stress u detej i podroستkov – problema segodnyashnego dnya // Medicinskij sovet. 2021. No. 1. P. 218–227.
6. Zorina N.S. O faktorax i profilaktike komp`yuternoј zavisimosti u podroستkov // Evrazijskij juridicheskij zhurnal. 2021. No. 8. P. 198–199.
7. Knyaginina N.V., Puchkov E.V. Bez otry`va ot e`krana. Kak sovremenny`e shkol`niki pol`zuyutsya gadzhetami? / Nauchno-obrazovatel`ny`j portal IQ / Avtorskaya kolonka. 2021. URL: <https://iq.hse.ru/news/434189875.html?ysclid=lduhe40ozw282847574>
19. 8. Koval` T.V. Lichnostnaya sfera podroستkov, sklonny`x k razvitiyu komp`yuternoј zavisimosti : avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. M., 2013. 24 p. URL: <https://www.dissercat.com/content/lichnostnaya-sfera-podroستkov-sklonnykh-k-razvitiyu-kompyuternoi-zavisimosti>
9. Kry`losova O.A. Gorfinkel` V.A. Sovladayushhee povedenie podroستkov v kontekste komp`yuternoј zavisimosti / Rossijskaya nauka v sovremennom mire Sbornik statej XXII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, chast` II. M. : «Nauchno-izdatel`skij centr «Aktual`nost`.RF» 2019. P. 16–18.
10. Kryukova T.L. Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptaciya metodiki WCQ) // Zhurnal prakticheskogo psixologa. M., 2007. No. 3. P. 93–112.
11. Molchanov S.V. Psixologiya podroستkovogo i yunosheskogo vozrasta. M. : Izdatel`stvo Yurajt. 2019. 351 p.
12. Nikolaeva A.A., Pavlova T.S. Komp`yuternaya zavisimost` u detej i podroستkov // Sociosfera. 2019. No. 2. P. 117–120.
13. Savenkov A.I. Psixologiya vospitaniya. M. : Izd-vo Yurajt, 2019. 154 p.
14. Fomenko N.V. Podroستkovy`j vozrast kak naibolee slozhny`j e`tap razvitiya rebenka // Vestnik Taganrogskogo instituta imeni AP Chexova. 2014. No. 2. P. 201–205.
15. Chovdy`rova G.S., Klimenko T.S. Stress–adaptaciya i koping-povedenie lichnosti. M. : Izd-vo Rusajns, 2022. 292 p.
16. Yur`eva L.N., Bol`bot T.Yu. Komp`yuternaya zavisimost`: formirovanie, diagnostika, korrekciya i profilaktika. Dnepropetrovsk : Porogi, 2006. 196 p.
20. Freud S. The defense neuro–psychoses / The collected Papers: in 10 v. N.Y. : Collier Books. 1963.V. 2. P. 67–81.
21. Lazarus R.S. Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y. : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.