

Лебедева Екатерина Владимировна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и профессионального развития, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: ekaweb@inbox.ru

Горфинкель Виталий Аркадьевич,

старший преподаватель кафедры психологии образования и профессионального развития, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: vitalygorfinkel@gmail.com

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
И КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: копинг-стратегии; Интернет; интернет-пространство; интернет-технологии; интернет-коммуникации; интернет-зависимость; компьютерная зависимость; старшекласники; подростковый возраст; девиантное поведение; эмпирические исследования

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий и интернет-зависимости у обучающихся 10–11 классов общеобразовательных школ. Актуальность исследования определяется наличием противоречий между возрастающей ролью информационных технологий в жизни подростка и недостаточной изученностью личностных детерминант феномена компьютерной зависимости. Цель исследования: раскрыть особенности взаимосвязи компьютерной зависимости с копинг-стратегиями обучающихся. Исследование проводилось с использованием ряда методик на выявление компьютерной зависимости («Опросник «Поведение в Интернете» А. Е. Жичкиной; «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Большот; тест Т. Такера на выявление игровой зависимости; тест на выявление компьютерной зависимости (составители: А. Р. Шакурова, А. Р. Дроздикова-Зарипова), а также методик, позволяющих изучить механизмы совладающего поведения (опросник «Способы совладающего поведения» (методика WCQ, Р. Лазарус и С. Фолкман, в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтык); методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптивный вариант Т. А. Крюковой)). Результаты исследования: анализ полученных данных показал, что большая часть обучающихся (57–76%) демонстрируют симптомы компьютерной, интернет- и игровой зависимости. При среднем уровне копинг-стратегий относительно более выраженными являются «Положительная переоценка», «Планирование решения проблемы» и «Самоконтроль», а также «Решение задачи», что свидетельствует о достаточной сформированности у обучающихся механизмов проблемно-ориентированного копинга. Обнаружена прямая взаимосвязь показателей компьютерной зависимости с такими копинг-стратегиями, как «Конфронтация», «Дистанцирование», «Поиск социальной поддержки», «Положительная переоценка» и субшкалой «Отвлечение», а также обратная связь с копингом «Решение задачи». Таким образом, можно предположить, что подростки с признаками компьютерной- и интернет-зависимости в стрессовых ситуациях склонны чаще прибегать к эмоционально-ориентированному копингу. Научная новизна результатов исследования заключается в конкретизации представлений о взаимосвязи компьютерной зависимости и механизмов совладающего поведения подростков, что позволит более точно выявлять «группу риска» и своевременно профилактировать отклоняющееся поведение обучающихся.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Лебедева, Е. В. Взаимосвязь копинг-стратегий и компьютерной зависимости старшекласников / Е. В. Лебедева, В. А. Горфинкель. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 6. – С. 181-189. – DOI: 10.26170/2079-8717_2022_06_22.

Lebedeva Ekaterina Vladimirovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Psychology of Education and Professional Development, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Gorfinkel Vitaly Arkadievich,

Senior Lecturer of Department of Psychology of Education and Professional Development, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES
AND COMPUTER ADDICTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

KEYWORDS: coping strategies; Internet; Internet space; Internet technologies; Internet communications; internet addiction; computer addiction; high school students; adolescence; deviant behavior; empirical research

ABSTRACT. The article presents the results of an empirical study of coping strategies and Internet addiction among students in grades 10–11 of general education schools. The relevance of the study is determined by the presence of contradictions between the growing role of information technology in the life of a teenager and insufficient knowledge of the personal determinants of the phenomenon of computer addiction. The purpose of the study: to reveal the features of the relationship between computer addiction and coping strategies of students. The study was carried out using a number of methods to detect computer addiction (“Questionnaire “Behavior on the Internet” by A. E. Zhichkina; Method for screening diagnostics of com-

puter addiction by L. N. Yuryeva, T. Yu. Bolbot; Test by T. Tucker to identify gambling addiction; A test for identifying computer addiction (A. R. Shakurova, A. R. Drozdikova-Zaripova), as well as methods that allow you to study the mechanisms of coping behavior (Questionnaire “Methods of coping behavior” (the WCQ method was developed by R. Lazarus and S. Folkman, in adaptation by T. L. Kryukova and E. V. Kuftyak); Methodology “Coping behavior in stressful situations CISS” (S. Norman, D. F. Endler, D. A. James, M. I. Parker; adaptive variant T. A. Kryukova)) Results of the study: the analysis of the data obtained showed that the majority of students (57–76%) demonstrate symptoms of computer, Internet and game addiction. With an average level of coping strategies, “Positive reassessment”, “Problem solving planning” and “Self-control”, as well as “Problem solving” are relatively more pronounced, which indicates that students have sufficient formation of problem-oriented coping mechanisms. A direct correlation was found between computer addiction indicators and such coping strategies as “Confrontation”, “Distancing”, “Search for social support”, “Positive reassessment” and the “Distraction” subscale, as well as feedback with coping “Problem Solving”. Thus, it can be assumed that adolescents with signs of computer and Internet addiction in stressful situations are more likely to resort to emotionally oriented coping. The scientific novelty of the research results lies in the concretization of ideas about the relationship between computer addiction and the mechanisms of coping behavior of adolescents, which will more accurately identify the “risk group” and timely prevent deviant behavior of students.

FOR CITATION: Lebedeva, E. V., Gorfinkel, V. A. (2022). The Relationship between Coping Strategies and Computer Addition of High School Students. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 6, pp. 181-189. DOI: 10.26170/2079-8717_2022_06_22.

Введение. Компьютерные технологии становятся неотъемлемой частью жизни современного человека, не только выступая в качестве средств генерации, передачи, хранения и обработки информации, но и задавая способы познания, саморазвития и самопрезентации в виртуальных средах, воссоздающих совокупность общественных практик. Как отмечается в монографии Л. Н. Юрьевой и Т. Н. Больбот, рубеж XX–XXI веков ознаменован формированием общества нового типа – общества, основанного на знаниях (К-общество), отличающегося высокой задействованностью информационных ресурсов [15]. Виртуальная среда постепенно замещает реальную, приобретая роль базисной среды обитания.

Компьютеризация общества и внедрение информационных технологий зачастую влечет за собой трансформацию сознания и межличностных отношений. К позитивным эффектам можно отнести интенсификацию общения (протекающего в онлайн-формате, за счет чего снимаются географические барьеры взаимодействия), дополнительные возможности самообразования и профессионального совершенствования [14]. Определенная часть исследователей отмечают развивающее воздействие компьютерных игр на когнитивную сферу детей и подростков, в первую очередь – развитие пространственной ориентации, зрительной памяти и способности принятия решений в ситуации неопределенности [9].

Однако, наряду с позитивным влиянием интернет-технологий на обыденную жизнь, сознание, образовательные и профессиональные возможности современного человека, отмечаются и множественные негативные последствия, вызывающие озабоченность педагогов и психологов.

Виртуальная среда, буквально наводненная разнородным контентом, предъяв-

ляет повышенные требования к когнитивным и регулятивным механизмам, позволяющим пользователю фильтровать полученную информацию и принимать взвешенные решения относительно объема и содержания своей активности в Сети. Еще не обладая сформированной информационной культурой, дети и подростки часто становятся объектами манипуляций в виртуальных сообществах, что приводит к девиантному и делинквентному поведению. Чрезмерная погруженность в интернет-среду может стать причиной личностных деформаций, таких как морально-нравственная незрелость, неадекватная самооценка, негативная персональная идентичность, социальный серфинг и др., провоцирует развитие специфических аддикций, таких как зависимость от компьютера и интернета, а также игровая зависимость [6]. Так, в работе Н. В. Попель, Д. Р. Плешаковой указывается, что почти пятая часть респондентов-учащихся старших классов имеют высокую степень компьютерной аддиктивности, 30% школьников посвящают играм более 4 часов в день [11]. При этом авторы отмечают, что в группе обучающихся, склонных к компьютерной зависимости, наблюдаются симптомы социально-психологической дезадаптации, низкий уровень мотивации достижения и черты эмоциональности и тревожности. В эмпирическом исследовании В. А. Березиной и А. А. Шарова отмечается, что у подростков с устойчивым интернет-зависимым поведением больше выражены компульсивная симптоматика, симптомы отмены и толерантности, внутриличностные проблемы, проблемы со здоровьем, а также проблемы с управлением времени и напряженность [5].

Проблематика компьютерной и интернет-зависимости раскрывается с разных методологических позиций, позволяющих

выделить ряд подходов, представленных в зарубежной и отечественной науке.

Нозологический подход предполагает рассмотрение компьютерной и интернет-зависимости через набор симптомов, свойственных аддикции как заболеванию (К. С. Янг, М. Гриффитс, В. Бреннер, Дж. Морахан-Мартин, К. Шерер и др., В. А. Бузова и др.). Так, К. С. Янг описывает ряд симптомов, свойственных человеку, обладающему зависимостью от компьютерных онлайн-игр, в том числе:

- чрезмерная увлеченность, поглощенность игрой;
- ненормированность времени, затрачиваемого на данный вид компьютерной активности;
- социальная самоизоляция и потеря интереса к другим видам деятельности;
- ложь или утаивание от близких факта участия в онлайн-играх;
- психологический дискомфорт при невозможности быть в игре, стремление продолжить игру даже при возникновении и прогнозировании негативных последствий;
- использование компьютерных онлайн-игр в качестве средства ухода от реальности [18].

Представители социально-психологического подхода акцентируют роль социальной интеракции и социального окружения, описывая главным образом коммуникативные и личностные особенности зависимых интернет-пользователей, такие как наличие фрустрированных потребностей, барьеры коммуникации, сложности построения образа Я, преобладание мотивов аффилиации и чувство одиночества, которое пользователи стараются заглушить пребыванием в Сети (О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский, 2000 и др.).

В рамках когнитивно-бихевиорального (Р. А. Дэвис) и нейропсихологического (А. Г. Асмолов и др.) в модель зависимого поведения включается фактор информационного стресса, обусловленного особенностями интернет-среды (анонимность, перенасыщенность иллюстративным материалом, отсутствие невербальной коммуникации, искажение самопрезентации и временной перспективы). Под влиянием этих особенностей происходит трансформация личностных смыслов (переориентация на внутренние, аутистические смыслы), уплощение эмоционального реагирования и нарастание общего когнитивного дефицита, выражающегося и в изменениях нейродинамики [1]. Немаловажное значение, с точки зрения автора, имеет изменение отношений между компонентами деятельности: превращение способа деятельности достижения цели в самостоятельную цель (сдвиг

мотива на цель), что и имеет место при формировании интернет-зависимости.

Современные исследователи компьютерной и интернет-зависимости обращают внимание на своеобразие данного феномена, принципиальную несводимость его к другим формам зависимости. Так, Дж. Грохол (1999) находит причины интернет-зависимости в личностных особенностях человека и цикличности человеческой деятельности. Основным фактором формирования интернет-зависимости автор считает социализацию, в процессе которой индивидум пытается достичь определенного баланса в использовании электронных ресурсов. О компенсаторном характере феномена говорят и отечественные исследователи, в частности С. А. Белозеров, рассмотревший социально-психологические аспекты игровой онлайн-деятельности [3; 4]. Совместная координированная деятельность в игровых мирах способствует росту доверия, проявлению нравственных качеств, укреплению межличностных связей, а также десенсибилизирует воздействие ряда фобических раздражителей, что позволяет рассматривать такую форму досуга в качестве паллиативного средства для улучшения жизни социально уязвимых групп населения.

По мнению О. В. Зарецкой, противоречивость феномена интернет-зависимости требует диалектического подхода, в рамках которого исследователи отмечают как эскапистский характер увлечения интернет-деятельностью, так и ее компенсаторные возможности, благодаря которым увлечение компьютерными играми может выступать современным способом преодоления отчуждения [8].

В условиях возрастающей компьютеризации и внедрения дистанционных технологий проблема профилактики патологического использования интернета подростками приобретает особую значимость. Старший школьный возраст характеризуется личностной нестабильностью, обостренной потребностью в общении, реализации своих возможностей и одновременно – потребностью в эмансипации, утверждении личностной автономии, зачастую через отрицание родительских норм [12]. Доступность электронных устройств, предоставляющих возможность выхода в Сеть из любой точки местонахождения, мессенджеров и виртуальных игровых платформ актуализирует необходимость углубленного исследования компьютерной и интернет-зависимости у старших подростков, использующих программные средства как для самовыражения и коммуникации, так и для ухода от психологических и социальных проблем.

Среди личностных детерминант, регу-

лирующих отношения человека с внешней средой, особую роль играет совладающее поведение.

Под совладающим поведением или копинг-стратегиями мы, вслед за рядом авторов [2; 13; 16; 17], будем понимать осознанно используемые человеком приемы и стратегии совладания с трудными ситуациями, попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться с внутренними и внешними средовыми требованиями, воспринимаями как чрезмерные или превышающие ресурсные возможности личности.

В исследовании В. В. Гагай и Ю. Н. Мураткиной приводятся сведения об особенностях копинг-поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости [7]. Тем не менее, принимая во внимание актуальность проблемы и малочисленность работ, посвященных анализу психологических механизмов компьютерной зависимости, данный аспект проблемы требует дальнейшего изучения.

Методология и методы исследования. Теоретико-методологическими основами исследования выступили работы, посвященные изучению психологических детерминант зависимого поведения (А. О. Бухановский, В. Д. Менделевич, Н. А. Сирота и др.), исследования психологических факторов риска интернет-зависимости зарубежных и отечественных авторов (А. Г. Асмолов, Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, Ю. М. Евстигнеева, М. С. Иванов, J. Grohol, K. S. Young), теории копинг-поведения (R. Lazarus), а также отечественные исследования совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях (И. М. Никольская, Р. М. Грановская, Т. Л. Крюкова и др.).

Для изучения компьютерной и интернет-зависимости старшеклассников использовались следующие методики:

1. «Методика на выявление Интернет-зависимости» из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной (1999). Данная методика предназначена для диагностики интернет-зависимости у молодых людей в возрасте от 15 до 21 года и включает в себя семь полярных утверждений, определяющих отношение респондента к интернету.

2. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот (2005). Методика представляет собой самоопросник, адаптированный к применению в русскоязычной среде. Вопросы теста затрагивают эмоциональное состояние, самооценку количества времени, проведенного за компьютером, а также влияние компьютера на повседневную жизнь школьника, выполнение обязанностей и психофизическое состояние.

3. Тест на выявление компьютерной зависимости (составители А. Р. Шакурова, А. Р. Дроздикова-Зарипова, 2011). Данная методика, разработанная и апробированная на подростках, содержит вопросы, диагностирующие компенсаторный, социальный и сверхценностный компонент интернет-зависимости.

4. Тест Т. Такера на выявление игровой зависимости, модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И. А. Кобыгиной (2005). Методика служит инструментом скрининга для выявления лиц, склонных к игромании.

Для изучения копинг-механизмов были выбраны следующие методики:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» (методика WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтык (2004). Данная методика позволяет выявить две базовые стратегии совладания – эмоционально- и проблемно-фокусированный копинг. Адаптация опросника к русскоязычной выборке включала подвыборку подростков со средним возрастом 16,58 лет.

2. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптивный вариант Т. А. Крюковой (2001)). Опросник позволяет дополнительно изучить копинг, ориентированный на избегание, а также получить данные по шкале отвлечения и социального отвлечения.

В эмпирической части работы проверялась следующая гипотеза: существует достоверная взаимосвязь показателей компьютерной зависимости и совладающего поведения у обучающихся старших классов.

Исследование проводилось на базе среднеобразовательных школ Свердловской области: МКОУ АГО «Ачитская СОШ» пгт. Ачит, МОУ «Гаевская основная общеобразовательная школа» Ирбитский район, а также МКОУ Скатынская СОШ, п. Восход, Камышловский район. В нем принимали участие учащиеся 10–11 класса. Объем выборки составил 168 человек (84 юноши и 84 девушки в возрасте от 15 до 17 лет).

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов позволил распределить обучающихся по уровням сформированности интернет-зависимости. Согласно данным, полученным по методике «Поведение в Интернете», разработанной А. Е. Жичкиной, большая часть подростков обладают средним уровнем выраженности интернет-зависимости (52%). У 17% респондентов не выявлена склонность к интернет-зависимости, в то время как 31% опрошенных (51 чел.) демонстрирует высокий уровень аддикции, проявляющей себя в избыточной

виртуализации отношений, компенсаторном поведении, бесцельном интернет-серфинге и желании утаить от близких людей количество времени, проводимого в Сети.

Сходные результаты показала скрининговая диагностика компьютерной зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Н. Ботьбот (рис.).

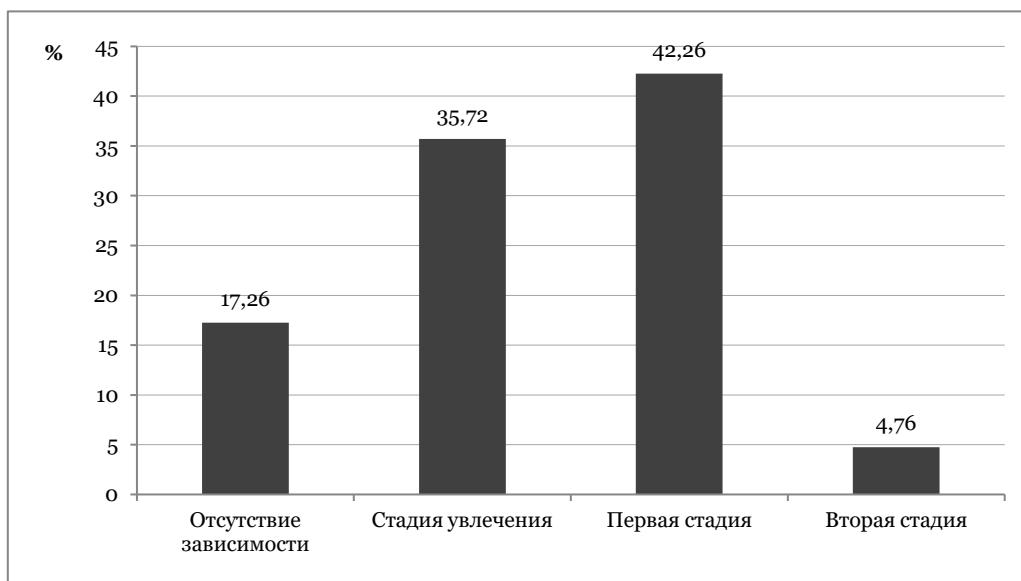


Рис. Распределение обучающихся по стадиям компьютерной зависимости, чел.

Как видно из представленных данных, большая часть подростков находятся на этапе формирования компьютерной зависимости: на стадии «прилипания» и на первой стадии, требующей проведения реабилитационных мероприятий. Оценка выраженности компьютерной зависимости по методике Р. Шакуровой, А. Р. Дроздиковой-Зариповой также подтвердила актуальность заявленной проблемы: у 76% обучающихся обнаружена средняя выраженность зависимого поведения с преимущественным преобладанием компенсаторного компонента.

Диагностика игровой зависимости с помощью опросника Т. Такера показала, что 69% подростков (115 чел.) играют на уровне, который может привести к негативным последствиям. У 16% опрошенных отмечается вероятность патологического гейминга с потерей контроля.

Среди способов совладающего поведения у подростков наиболее выраженными оказались следующие: «Положительная переоценка» ($X_{cp}=9,31$), «Планирование решения проблемы» ($X_{cp}=9,07$) и «Самоконтроль» ($X_{cp}=9,30$), наименее же выраженным оказалось «Принятие ответственности» ($X_{cp}=7,50$). Таким образом, можно кон-

статировать наличие у обучающихся конструктивных копинг-механизмов, предполагающих анализ проблемной ситуации и планирование способов ее разрешения, что, однако, не гарантирует субъектной активности и перевод решения в действенный план.

Анализ результатов, полученных по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS), демонстрирует тенденцию к более частому использованию старшеклассниками копинга «Решение задачи» ($X_{cp}=53,97$), что предполагает рациональное осмысление ситуации, планирование и обращение за помощью к социальному окружению.

Для проверки гипотезы о взаимосвязи показателей компьютерной зависимости и копинг-стратегий обучающихся был проведен корреляционный анализ с использованием критерия ранговой корреляции Спирмена (табл.). Проведенный сравнительный анализ с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни не обнаружил значимых различий в показателях интернет-зависимости и копинг-стратегий у подростков разного пола, таким образом, анализ общей структуры взаимосвязей производился по всей выборке.

Таблица

Результаты корреляционного анализа (по всей выборке)

	ИЗ	КЗ скрин	ТВКЗ	ТГИЗ
Конфронтация	0,064	0,199**	0,390**	0,050
Дистанцирование	0,045	0,175*	0,095	0,058
Самоконтроль	0,151	0,018	0,074	0,001
Поиск соц. поддержки	0,246**	0,171*	0,127	0,175*
Принятие ответственности	-0,068	0,071	0,035	0,046
Бегство-Избегание	0,042	0,025	0,049	0,027

Продолжение таблицы

	ИЗ	КЗ _{скрин}	ТВКЗ	ТГИЗ
Планирование решения проблемы	0,066	0,143	0,146	0,088
Положительная переоценка	0,223**	0,146	0,227**	0,120
Копинг «Решение задачи»	-0,163*	0,015	0,050	0,010
Копинг «Эмоции»	0,126	0,254**	0,150	0,172*
Копинг «Избегание»	-0,113	0,062	0,041	0,138
Субшкала отвлечения	0,327**	0,204**	0,102	0,059
Субшкала соц. отвлечения	0,138	0,108	-0,081	0,017

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; ИЗ – показатель интернет-зависимости из опросника А. Е. Жичкиной; КЗ_{скрин} – скрининговая диагностика компьютерной зависимости; ТВКЗ – тест на выявление компьютерной зависимости Р. Шакурова, А. Р. Дроздикова-Зарипова; ТГИЗ – тест на выявление игровой зависимости Т. Такера.

Обнаружены статистически достоверные корреляционные взаимосвязи показателей компьютерной зависимости и совладающего поведения, таким образом, выдвинутая гипотеза получила эмпирическое подтверждение. Выявленные взаимосвязи могут быть качественно охарактеризованы по шкале Чеддока как «умеренные» и «слабые», однако, учитывая объем выборки, а также сложность рассматриваемых феноменов и предположительно опосредованный характер связи между ними, мы считаем возможным интерпретировать коэффициенты корреляции на уровне статистической значимости. Анализ графиков двумерного рассеивания позволил также отметить в отдельных случаях влияние третьей переменной. В этих случаях дополнительно вычислялись корреляции в подгруппах юношей и девушек.

Так, в ходе исследования выявлена умеренная положительная связь конфронтационного копинга с показателями компьютерной зависимости (ТВКЗ). Это свидетельствует о том, что обучающиеся с признаками зависимого поведения чаще склонны к враждебным и импульсивным реакциям, являющимся результатом разрядки эмоционального напряжения. У юношей эта связь прослеживается сильнее ($r=0,465$; $p \leq 0,01$), чем у девушек ($r=0,304$; $p \leq 0,01$).

Как видно из представленных данных, старшеклассники с признаками компьютерной зависимости чаще прибегают к стратегии «дистанцирования», пытаются справиться с проблемой за счет ее интеллектуализации и обесценивания. В то же время положительная взаимосвязь с эмоционально-ориентированным копингом и шкалой отвлечения показывают, что стратегия дистанцирования зачастую оказывается неэффективной: переживая эмоциональный взрыв, подростки используют компьютер для своего рода «информационной медитации», наводняя сознание сиюминутными впечатлениями от просмотра видеороликов и развлекательного контента.

Подростки и юноши, обладающие признаками интернет-зависимости и компью-

терной зависимости, чаще прибегают к поиску социальной поддержки. Социальные сети предоставляют возможность привлечения внешних социальных ресурсов (внимание, совет, одобрение) без установления глубоких эмоциональных контактов. Прямая взаимосвязь интернет-зависимости и копинга «Положительная переоценка» свидетельствует о попытках подавления негативных переживаний за счет переосмысления проблемы. Однако, учитывая отрицательную взаимосвязь интернет-зависимости со шкалой проблемно-ориентированного копинга («решение задачи») и прямую связь со шкалой «отвлечение», приходится сделать вывод, что обучающиеся с признаками аддикции избегают действительных попыток повлиять на проблемную ситуацию, устранив причину стресса. Таким образом, можно предположить, что длительное и систематическое пребывание в сети Интернет способствует эмоциональному отреагированию и позволяет подростку реализовать свои эскапистские побуждения.

Похожую тенденцию можно наблюдать при анализе взаимосвязей игровой зависимости и копинг-стратегий старшеклассников. Онлайн-игры дают подростку возможность разделить с аудиторией свои эмоции, найти внешние ресурсы для оптимизации своего состояния.

Расчет корреляций в подгруппах показывает, что девушки с высоким уровнем интернет-зависимости по шкале А. Е. Жичкиной, по-видимому, несколько чаще используют копинг-стратегию отвлечения ($r=0,428$; $p \leq 0,01$), чем юноши ($r=0,250$; $p \leq 0,05$).

В целом полученные данные согласуются с результатами других авторов. В частности, в работе А. А. Многосмысловой также обнаружена обратная связь между шкалой «Разрешение проблем» и показателями по шкале интернет-зависимости. Автор делает вывод, что личность с интернет-зависимостью избегает действий, направленных на разрешение проблемы или конфликтной ситуации, предпочитая уходить от стресса в виртуальное пространство [10]. Перенаправление внимания за счет допол-

нительной сенсорной стимуляции, к которой систематически прибегает аддикт, может рассматриваться в контексте дезадаптивного, псевдосовладающего поведения, выступающего причиной личностных и школьных трудностей подростка.

Выводы исследования. Анализ психолого-педагогической литературы показывает многообразие подходов к изучению феномена компьютерной зависимости. Определенную сложность представляет разнообразие терминологического поля, включающего, помимо основного термина, такие конструкции, как «интернет-зависимость», «игровая зависимость», «кибераддикция», «навязчивый веб-серфинг» и др. В рамках настоящего исследования термин «компьютерная зависимость» используется как объединяющий все формы зависимости от компьютерных игр и работы, которые так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Старший школьный возраст является сензитивным периодом для формирования жизненных и учебно-профессиональных перспектив, способности к адекватному целеполаганию и самоуправлению. Погружение подростка в информационную среду зачастую сопровождается рядом побочных эффектов, в некоторых случаях проявляющих себя стойким изменением поведения и образа жизни. Проведенное эмпирическое исследование подтверждает актуальность и значимость данной проблемы: почти 70%

старших школьников демонстрируют симптомы компьютерной и игровой зависимости, включая выраженные ее уровни.

В ходе проведенного исследования были выявлены взаимосвязи показателей зависимого поведения с предпочитаемыми копинг-стратегиями подростков. Структура взаимосвязей позволяет предположить, что повышенная онлайн-активность для старших школьников выступает не столько источником ресурсов для решения школьных и бытовых проблем, сколько способом импульсного отреагирования и отвлечения от стрессогенных факторов. Кроме того, наличие взаимосвязей показателей компьютерной и игровой зависимости со шкалой «Поиск социальной поддержки» отражает заинтересованность подростков в установлении контакта, получении одобрения и поддержки. Интернет-среда и виртуальные игровые миры позволяют подростку найти новых друзей и партнеров по общению, компенсируя недостаток внешних социальных ресурсов в реальной жизни.

Проведенное исследование подтверждает необходимость изучения копинг-механизмов как возможных предикторов развития компьютерной зависимости обучающихся. Полученные результаты могут быть использованы в психолого-педагогической, профилактической, развивающей и коррекционной работе с лицами подросткового и юношеского возраста в условиях образовательного учреждения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 179-193.
2. Афанасьева, Ю. А. Роль личностных особенностей подростков в формировании копинг-стратегий / Ю. А. Афанасьева // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2021. – Т. 21, № 1. – С. 47-53.
3. Белозеров, С. А. Виртуальные миры MMORPG: часть I. Определение, описание, классификация / С. А. Белозеров // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2015. – Т. 12, № 1. – С. 54-70.
4. Белозеров, С. А. Виртуальные миры MMORPG: часть II. Средство от социального и психологического неблагополучия / С. А. Белозеров // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2015. – Т. 12, № 1. – С. 71-89.
5. Березина, В. А. Интернет-зависимость старшеклассников в контексте исследования личностных качеств / В. А. Березина, А. А. Шаров // Прогнозирование профессионального будущего молодежи в условиях цифровой экономики : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Первоуральск, 12 марта 2020 г. – Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2020. – С. 241-247.
6. Воробьева, И. В. Социально-психологические аспекты восприимчивости молодежи к воздействиям среды Интернет / И. В. Воробьева, О. В. Кружкова // Образование и наука. – 2017. – Т. 19, № 9. – С. 86-102. – DOI: 10.17853/1994-5639-2017-9-86-102.
7. Гагай, В. В. Особенности копинг-поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости / В. В. Гагай, Ю. Н. Мураткина // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2009. – № 4 (7). – С. 16-25.
8. Зарецкая, О. В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме / О. В. Зарецкая // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2017. – Т. 9, № 2. – С. 145-165.
9. Каменская, В. Г. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков / В. Г. Каменская, Л. В. Томанов // Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15, № 1. – С. 139-159. – DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150109>.
10. Многомыслова, А. А. Взаимосвязь копинг-стратегий и интернет-зависимости человека / А. А. Многомыслова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 52.
11. Попель, Н. В. Психологические особенности старшеклассников, склонных к игровой компьютерной зависимости / Н. В. Попель, Д. Р. Плешакова // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – 2012. – № 1. – С. 54-59.

12. Психология человека от рождения до смерти: младенчество, детство, юность, взрослость, старость / под общ. ред. А. А. Реана. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК ; НЕВА ; Москва : ОЛМА-Пресс, 2002. – 652 с.
13. Сухова, Е. В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Е. В. Сухова // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – С. 76-83.
14. Шахов, Л. М. Положительное и негативное влияние интернета на социализацию молодежи / Л. М. Шахов // Социально-экономические и демографические аспекты реализации национальных проектов в регионе : сборник статей X Уральского демографического форума : в 2-х т. Том II. – Екатеринбург : Институт экономики УрО РАН, 2019. – С. 429-435.
15. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Болыбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
16. Ayers, T. S. A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping / T. S. Ayers, I. N. Sandier, S. G. West, M. W. Roosa // Journal of personality. – 1996. – No. 64. – P. 923-958.
17. Causey, D. L. Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment / D. L. Causey, E. F. Dubow // Prevention in Human Services. – 1993. – No. 10. – P. 59-81.
18. Young, K. S. When Gaming becomes an Obsession: Help for Parents and their Children to treat Online Gaming Addiction / K. S. Young. – URL: <http://netaddiction.com/articles/Online%20Gaming%20Treatment.pdf> (mode of access: 20.09.2022). – Text : electronic.

REFERENCES

1. Asmolov, A. G., Tsvetkova, N. A., Tsvetkov, A. V. (2004). Psikhologicheskaya model' Internet-zavisimosti lichnosti [Psychological Model of Internet Addiction of a Person]. In *Mir psikhologii*. No. 1, pp. 179-193.
2. Afanasyeva, Yu. A. (2021). Rol' lichnostnykh osobennosti podrostkov v formirovani koping-strategii [The Role of Personality Characteristics of Adolescents in the Formation of Coping Strategies]. In *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detei i podrostkov*. Vol. 21. No. 1, pp. 47-53.
3. Belozarov, S. A. (2015). Virtual'nye miry MMORPG: chast' I. Opredelenie, opisaniye, klassifikatsiya [MMORPG Virtual Worlds: Part I. Definition, Description, Classification]. In *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. Vol. 12. No. 1, pp. 54-70.
4. Belozarov, S. A. (2015). Virtual'nye miry MMORPG: chast' II. Sredstvo ot sotsial'nogo i psikhologicheskogo neblagopoluchiya [Virtual MMORPG Worlds: Part II. Remedy for Social and Psychological Ills]. In *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. Vol. 12. No. 1, pp. 71-89.
5. Berezina, V. A., Sharov, A. A. (2020). Internet-zavisimost' starsheklassnikov v kontekste issledovaniya lichnostnykh kachestv [Internet Addiction of High School Students in the Context of the Study of Personal Qualities]. In *Prognozirovaniye professional'nogo budushchego molodezhi v usloviyakh tsifrovoi ekonomiki: materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Pervoural'sk, 12 marta 2020 g.* Ekaterinburg, Izdatel'stvo RGPPU, pp. 241-247.
6. Vorobyeva, I. V., Kruzhkova, O. V. (2017). Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty vospriimchivosti molodezhi k vozdeistviyam sredey Internet [Socio-Psychological Aspects of Youth Susceptibility to the Influences of the Internet Environment]. In *Obrazovanie i nauka*. Vol. 19. No. 9, pp. 86-102. DOI: 10.17853/1994-5639-2017-9-86-102.
7. Gagay, V. V., Muratkina, Yu. N. (2017). Osobennosti koping-povedeniya podrostkov s raznym urovnem komp'yuternoï zavisimosti [Features of Coping Behavior of Adolescents with Different Levels of Computer Addiction]. In *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. No. 4 (7), pp. 16-25.
8. Zaretskaya, O. V. (2017). Komp'yuternaya i internet-zavisimost': analiz i sistematizatsiya podkhodov k probleme [Computer and Internet Addiction: Analysis and Systematization of Approaches to the Problem]. In *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru*. Vol. 9. No. 2, pp. 145-165.
9. Kamenskaya, V. G., Tomanov, L. V. (2022). Tsifrovye tekhnologii i ikh vliyaniye na sotsial'nye i psikhologicheskie kharakteristiki detei i podrostkov [Digital Technologies and Their Impact on the Social and Psychological Characteristics of Children and Adolescents]. In *Eksperimental'naya psikhologiya*. Vol. 15. No. 1, pp. 139-159. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2022150109>.
10. Mnogosmyslova, A. A. (2020). Vzaimosvyaz' koping-strategii i internet-zavisimosti cheloveka [The Relationship of Coping Strategies and Internet Addiction of a Person]. In *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*. Vol. 8. No. 1, pp. 52.
11. Popel, N. V., Pleshakova, D. R. (2012). Psikhologicheskie osobennosti starsheklassnikov, sklonnykh k igrovoi komp'yuternoï zavisimosti [Psychological Characteristics of High School Students Prone to Gaming Computer Addiction]. In *Vestnik Ivanovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Estestvennye, obshchestvennye nauki*. No. 1, pp. 54-59.
12. Rean, A. A. (Ed.). (2002). *Psikhologiya cheloveka ot rozhdeniya do smerti: mladenchestvo, detstvo, yunost', vzroslost', starost'* [Human Psychology from Birth to Death: Infancy, Childhood, Youth, Adulthood, Old Age]. Saint Petersburg, PRAIM-EVROZNAK, NEVA, Moscow, OLMA-Press. 652 p.
13. Sukhova, E. V. (2014). Ponyatie «koping-strategii» i primer asotsial'nykh koping-strategii [The Concept of "Coping Strategies" and an Example of Asocial Coping Strategies]. In *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya*. No. 1, pp. 76-83.
14. Shakhov, L. M. (2019). Polozhitel'noe i negativnoe vliyaniye interneta na sotsializatsiyu molodezhi [The Positive and Negative Impact of the Internet on the Socialization of Young People]. In *Sotsial'no-ekonomicheskie i demograficheskie aspekty realizatsii natsional'nykh proektov v regione: sbornik statei X Ural'skogo demograficheskogo foruma: v 2-kh t.* Vol. II. Ekaterinburg, Institut ekonomiki Uro RAN, pp. 429-435.

15. Yuryeva, L. N., Bolbot, T. Yu. (2006). *Komp'yuternaya zavisimost': formirovanie, diagnostika, korrektsiya i profilaktika* [Computer Addiction: Formation, Diagnosis, Correction and Prevention]. Dnepropetrovsk, Porogi. 196 p.
16. Ayers, T. S., Sandier, I. N., West, S. G., Roosa, M. W. (1996). A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping: Testing Alternative Models of Coping. In *Journal of personality*. No. 64, pp. 923-958.
17. Causey, D. L., Dubow, E. F. (1993). Negotiating the Transition to Junior High School: The Contributions of Coping Strategies and Perceptions of the School Environment. In *Prevention in Human Services*. No. 10, pp. 59-81.
18. Young, K. S. *When Gaming becomes an Obsession: Help for Parents and their Children to treat Online Gaming Addiction*. URL: <http://netaddiction.com/articles/Online%20Gaming%20Treatment.pdf> (mode of access: 20.09.2022).