

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

РОГОЗА ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ
С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

21.05.2024

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.

21.05.2024

Обучающийся

Рогоза Екатерина Валерьевна

21.05.2024

Дата защиты

21.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	5
1.1. Продуктивные копинг-стратегии как психологический феномен	5
1.2. Социально-психологическая характеристика старших подростков с компьютерной зависимостью	25
1.3. Теоретическое обоснование развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью	30
Выводы по Главе 1	40
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	42
2.1. Программа развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью	42
2.2. Реализация программы	60
Выводы по Главе 2	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	68
ПРИЛОЖЕНИЯ	74
Приложение А	74
Приложение Б	75
Приложение В	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: с развитием технологий и доступности интернета, компьютеры, смартфоны и другие электронные устройства стали неотъемлемой частью повседневной жизни людей разных возрастных групп, в особенности подростков.

В настоящее время одним из центральных элементов жизни подростков является компьютерная деятельность. Это обусловлено тем, что окружение подростков является основной системой социальной поддержки. В данной системе именно компьютер обеспечивает и поддерживает связи. Также компьютер предоставляет доступ к популярным средствам массовой информации, которые оказывают влияние на определение и формирование молодежной культуры.

Однако неконтролируемое времяпровождение за компьютером может повысить риск возникновения компьютерной зависимости, которая влияет на множество аспектов жизни подростков, включая физическое здоровье, психологическое благополучие, социальное взаимодействие и академическую успеваемость. Излишнее время, проведенное перед экраном, может привести к снижению физической активности, проблемам со сном, ухудшению зрения, а также к социальной изоляции и проблемам взаимодействия с реальным окружением. Все перечисленное способствует возникновению затруднений с реагированием на стресс и совладанием с жизненными трудностями.

В современной психологии проблемы формирования продуктивных копинг-стратегий подростков, изучены такими исследователями, как: Г. Боуман, С. Браун, В.А. Горфинкель, О.А. Крылосова, Р. Лазарус, Р. Льюис, Дж. Птачек, М. Стерн, Фолкман С., Фрайденберг Э.. В работах данных авторов подробно рассмотрены факторы возникновения стресса у подростков, механизмы реагирования на стресс, вопросы, касающиеся продуктивности и непродуктивности копинг-стратегий.

Цель исследования: апробировать программу развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

Задачи исследования:

1. изучить сущностную характеристику понятия «копинг-стратегии»;
2. рассмотреть особенности продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью;
3. апробировать и реализовать программу развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью;
4. оценить эффективность разработанной программы развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

Объект исследования: копинг-стратегии подростков.

Предмет исследования: копинг-стратегии подростков с компьютерной зависимостью.

Гипотеза исследования: реализация программы развития продуктивных копинг-стратегий повысит выбор продуктивных копинг-стратегий подростками с компьютерной зависимостью.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- **Теоретические методы:** анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- **Эмпирические методы:** опросные методы (методика «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Большот); Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман)).
- **Методы математической обработки:** корреляционный анализ Спирмена, сравнительный анализ с помощью критерия U Манна-Уитни.

Исследование проводилось на базе одной из образовательных школ г. Красноярска. В исследовании приняло участие 33 обучающихся подросткового возраста.

Практическая значимость заключается в том, что полученные результаты исследования могут быть использованы при разработке профилактических программ и мероприятий по снижению риска развития компьютерной зависимости у подростков.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух Глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

1.1. Продуктивные копинг-стратегии как психологический феномен

В современном обществе человек каждый день сталкивается с ситуациями, которые не только вызывают дискомфорт, но и подвергают стрессу – состоянию, в котором мы испытываем как физическое, так и психологическое напряжение. Важно отметить, что каждый человек обладает собственным уникальным способом реагирования на стресс и постепенно формирует собственные стратегии преодоления, опираясь на свой опыт и имеющиеся ресурсы.

Усиление внимания к проблеме личности в стрессовой ситуации прежде всего связано с исследованием американского психолога Л.Б. Мерфи. Главная цель исследования заключалась в изучении способов и методов, используемых детьми для преодоления кризиса развития. Для обозначения стремления ребенка решить определенную проблему Л.Б. Мерфи использовала термин «coping» [47].

Изначально термин «coping» происходит от английского слова «cope» (преодолевать). В российской психологической литературе его переводят, как адаптивное «совладающее поведение». Согласно словарю В.И. Даля, слово «совладание» происходит от старорусского «лад» (ладить) и означает справляться, привести в порядок, подчинить себе [16].

Идеи американского исследователя Р. Лазаруса расширили систему представлений о феномене «копинг-поведение». Это обусловлено тем, что в разработанной им концепции когнитивного оценивания «копинг-поведение» рассматривалось как система процессов реагирования человека на стресс и факторов среды, провоцирующих стресс.

В 1966 году под авторством Р. Лазаруса выходит книга под названием «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним»), в которой психолог определил «копинг-поведение» 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» [55, с. 26]. Усилия могут быть направлены как на управление ситуацией и ее изменение, так и на обретение устойчивости к этой ситуации либо минимизацию ее влияния на человека.

В этой же книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») Р. Лазарус более подробно описал динамику процессов реагирования на стресс. Под стрессом понимается некоторая транзакция, связанная с тем, что человек не способен отреагировать достаточностью ресурсов из-за высокой требовательности среды. В результате чего у него возникает необходимость увеличивать объем собственных ресурсов либо что-то менять в самой ситуации. В подобных условиях активируются два процесса-медиатора: когнитивное оценивание и копинг.

Более подробно специфика динамических процессов «копинг-поведения» раскрывается в научных трудах Л.И. Анцыферовой. Согласно системе взглядов Л.И. Анцыферовой человек может быть подготовлен к неприятным событиям в жизни, но в большинстве случаев он не может избежать стресса, который настигает его неожиданно. В такой ситуации происходит двухэтапная реакция: сначала возникает состояние аффекта, вызывающее эмоции, преобладающие над разумом и приводящие к оцепенению; затем человек приходит в сознание и начинает проявлять активность, которую определяют, как «когнитивное оценивание». Данный процесс предполагает оценку специфики ситуации, ее значимости для самой личности, выявление негативных и позитивных сторон, последствий, возможного ущерба и т. д. Выбор наиболее подходящей стратегии для решения стрессовой ситуации зависит от уверенности человека в свои способности, умения регулировать негативные чувства, рационально и трезво оценивать ситуацию, не поддаваясь субъективизму в суждениях. Главным результатом «когнитивного оценивания» является выбор человеком стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией [2].

В процессе исследования стресса «копинг-поведение» часто 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 или невыносимых мыслей и аффектов. Потом этот термин был заменен термином «вытеснение» [17].

Психоаналитическая теория описывает основную психодинамическую функцию тревоги – предупреждать человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревога дает возможность личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом [53].

Защитные механизмы «Я», по мнению З. Фрейда, помогают осуществлению основной функций тревоги – предупреждать о надвигающейся угрозе, а также охраняют человека от захлестывающего его беспокойства.

Психоаналитик определял защитные механизмы «Я» как сознательную стратегию, которую использует индивид для защиты от открытого выражения импульсов «Оно» и встречного давления со стороны «Сверх-Я». Фрейд полагал, что «Я» реагирует на угрозу прорыва импульсов «Оно» двумя путями:

1. блокированием выражения импульсов в сознательном поведении;
2. искажением их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону [53].

В середине 40-х годов XX века, дочь З. Фрейда, А. Фрейд предприняла попытку обобщить и систематизировать знания о механизмах психологической защиты. В 1936 году под ее авторством вышла книга «Я и защитные механизмы», в которой она составила классификацию 13 защитных механизмов, связанных с конкретными ситуациями, провоцирующими тревожность: отрицание, проекция, имитация, вытеснение (на ранних этапах формирования в форме подавления), замещение, интеллектуализация, регрессия, обращение против собственной личности, компенсация (как незрелая форма рационализации), эмансипация, сублимация [3].

Вернемся к вопросу о различиях «копинг-поведения» и защитных механизмов. Ф.Е. Василюком были выделены основные различия между

защитными механизмами и механизмами совладания. Различия представлены в Табл. 1.

Таблица 1

Различия между механизмами психологической защиты и механизмами совладания

Механизмы психологической защиты	Механизмы совладания
Неосознаваемые	Осознаваемые
Не приспособлены к требованиям ситуации (Ригидные)	Приспособлены к требованиям ситуации (Гибкие)
Закрепляются с детских лет в виде автоматизмов	Активное становление копинг-поведения приходится на подростковый и ранний юношеский возраст
Направлены на устранение и предотвращение неудовольствия	Направлены на приспособление к действительности
Воспроизводятся практически одинаково, так как не учитывают целостной ситуации, действуют по принципу «здесь и сейчас»	Предполагают реалистический учет целостной ситуации, что позволяет человеку рассчитывать на более широкую временную перспективу
Приводят к искажению восприятия действительности и самого себя	Связаны с реалистическим восприятием, а также способностью к объективному отношению к самому себе
Позволяют сэкономить время для того, чтобы поднакопить ресурс и принять тяжелые последствия либо происходящее	Позволяет получить контролируемое удовлетворение потребностей и ведет к накоплению индивидуального опыта
При длительном стрессе организм человека не может вернуться к нормальному состоянию, впоследствии чего защиты чаще всего проявляют себя деструктивно и пассивно	Могут быть временным решением и могут вести к избеганию проблемы вместо ее решения
При защитном способе поведения человек не способен принимать помощь	При совладании наблюдается активный поиск и усиление своих ресурсов за счет поддержки окружения

Теперь, выделив содержательные характеристики копинг-поведения, мы можем более подробно рассмотреть классификации способов совладания со стрессом.

Первая классификация копинг-стратегий принадлежит Р. Лазарусу и С. Фолкману. Психологи выделяли два основных стиля совладающего поведения – проблемно-ориентированный (направленный на преодоление самого источника стресса), и эмоционально-ориентированный (направленный на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором).

В классификации Р. Лазаруса и С. Фолкман выделено восемь копинг-стратегий:

1. Планирование решения проблемы – предполагает попытки целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки плана действий.

2. Положительная переоценка – предполагает попытки преодоления негативных переживаний из-за проблемы за счет ее положительного переосмысления.

3. Конфронтация – предполагает активное противостояние стрессору.

4. Дистанцирование – предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной в нее вовлеченности.

5. Бегство-избегание – предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения.

6. Самоконтроль – предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет намеренного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации.

7. Принятие ответственности – предполагает признание субъектом своей роли в возникшей проблеме и ответственности за ее решение.

8. Поиск социальной поддержки – предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов [7].

Достаточно подробной является классификация исследователя П. Тойса. Исследователь выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы:

1. Поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации), поиск социальной поддержки, «уход» от ситуации.

2. Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения: использование алкоголя, наркотиков, тяжелая работа, другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).

3. Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение: сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии также делятся на три группы:

1. Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия), выработка нового взгляда на ситуацию, принятие ситуации, отвлечение от ситуации.

2. Когнитивные стратегии, направленные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств), молитва.

3. Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств [36].

Существует более расширенная система группировки способов совладания со стрессом, разработанная американским исследователем К. Гарвером. Она базируется на высокой степени адаптивности стратегий, направленных на непосредственное разрешение проблемы. В рамках данной классификации были выделены следующие копинг-стратегии:

1. Активный копинг;
2. Планирование;
3. Поиск активной общественной поддержки;
4. Положительное истолкование и рост;
5. Принятие.

Кроме того, исследовательская группа К. Гарвера выделила еще два блока копинг-стратегий. После способов адаптации к стрессовым ситуациям, связанным с активными действиями, следуют стратегии, направленные на изменение

внутреннего состояния через контроль над поведением, эмоциями, мыслями и т. д.

К ним относятся:

1. Поиск эмоциональной общественной поддержки;
2. Подавление конкурирующей деятельности;
3. Сдерживание.

Последний блок представляют копинг-стратегии, которые предполагают бездействие, уход, избегание и сохранение дистанции. В большинстве случаев такие стратегий используют люди, которые боятся неудач, испытывают страх и избегают любого риска. Они предпочитают не предпринимать активные меры или менять свое состояние для решения стрессовых ситуаций. К ним относят:

1. Фокус на эмоциях и их выражение;
2. Отрицание;
3. Ментальное отстранение;
4. Поведенческое отстранение [36].

В настоящее время активно исследуется проблематика копинг-стратегий в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Большинство исследователей особое внимание уделяют изучению связи копинг-стратегий индивида с его эмоциональным состоянием, определенным уровнем социальных достижений и т. д. Приоритетным направлением исследования, посвященных изучению копинг-стратегий, является оценивание их с позиции продуктивности и непродуктивности.

Идея «продуктивных» и «непродуктивных» копингов получила свое развитие в ходе эмпирических исследований в рамках транзактной модели стресса, разработанной Р. Лазарусом.

В 90-х годах XX века Р. Лазарус и С. Фолкман выделили два основных стиля совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный.

На данном этапе исследования копинг-стратегий Р. Лазарус и С. Фолкман выявили то, что проблемно-ориентированные копинг-стратегий положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого

стресса. В случае с эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями все было наоборот: отрицательно коррелируют с адаптацией и здоровьем и положительно – с уровнем переживаемого стресса [7].

Результаты исследования Р. Лазаруса и С. Фолкман позволили сделать вывод о том, что копинг-стратегии могут быть разделены на две группы:

1. Продуктивные копинг-стратегии (положительно влияют на состояние человека и способствуют разрешению ситуации).
2. Непродуктивные копинг-стратегии (ухудшают состояние человека и влекут за собой негативные последствия).

В дальнейшем Р. Лазарус охарактеризует продуктивные копинг-стратегий, как действия, предполагающие активное и конструктивное воздействие на проблему или стрессор, а непродуктивные копинг-стратегий, как действия, включающие избегание проблемы, и, приводящие к усилению стресса [36].

Идея о разделении копинг-стратегий на продуктивные и непродуктивные получила свое развитие в работах австралийских психологов Э. Фрайденберга и Р. Льюиса. В научно-исследовательской статье «Teaching Coping to adolescents: when and to whom?» («Обучение подростков преодолению трудностей: когда и для кого?») психологи охарактеризовали продуктивные копинг-стратегий, как паттерны поведения, нацеленные на решение проблемы, и, способствующие быстрому и успешному совладанию со стрессом. Продуктивные копинг-стратегий не снижают уровень здоровья и не приводят к социальной дезадаптации. Эти стратегий наоборот помогают лучше адаптироваться к стрессовой ситуации и конструктивно ее решить – в отличие от непродуктивных, которые дают лишь временное утешение [54].

По мнению Э. Фрайденберга и Р. Льюиса, непродуктивный копинг характеризуется тем, что человек в стрессовой ситуации пытается уйти от проблемы, игнорирует ее, стремясь отвлечься. Психологи к данному копингу относят паттерны поведения, которые не приводят к результату, а иногда и усугубляют проблему или даже ведут к ухудшению здоровья, снижению активности и социальной адаптации на фоне стресса. Непродуктивные стратегий в

отличие от продуктивных срабатывают в стрессовых ситуациях легко и естественно. Человек может даже не осознавать, что использует какую-то стратегию, и не задумываться, что можно поступать иначе [54].

Несмотря на то, что в центре внимания был вопрос измерения «продуктивности-непродуктивности», Э. Фрайденбергом и Р. Льюисом была предпринята попытка выделить еще одно измерение – «социальная активность». Таким образом появилась отдельная категория «социальных копинг-стратегий». Социальные копинг-стратегии не связаны с активным копингом, но они могут способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации. Суть данных стратегий состоит в том, что человек в стрессовой ситуации будет нацелен на получение поддержки от других людей. Это могут быть его сверстники, друзья, родители и т. д.

Примечательно то, что данные копинг-стратегии разделяют на две подкатегории в соответствии с тем, на кого направлено оказание помощи и поддержки:

1. В первом случае человек обращается за поддержкой к другим людям. В таком случае человек чувствует не только поддержку, но и безопасность, которая позволяет ему проще переживать положительные эмоции. Жизненные ситуации начинают казаться более предсказуемыми. А стрессор перестает восприниматься как проблема, которую невозможно решить, наоборот человек начинает осознавать то, что может справиться с трудностью. Однако людям, которые берут на себя большую ответственность, неспособны доверять, испытывают сложности с проявлением слабости перед другими, могут начать испытывать дискомфорт при обращении к окружению за поддержкой.

2. Во втором случае человек стремится оказать поддержку тем, кто нуждается в помощи. В основном данные копинг-стратегии предполагают принятие участия в социальной жизни или становление частью больших движений, цель которых человек разделяет. Забота о других позволяет человеку ощутить принадлежность к чему-то большему, сформировать понимание осмысленности

своей жизни, ведь помощь другим в обществе принято оценивать, как нечто важно и положительное [26].

Исследования Р. Лазаруса, С. Фолкман, Э. Фрайденберга и Р. Льюиса позволили охарактеризовать особенности и механизмы продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, а также выделить категорию «социальных копинг-стратегий».

Но все еще актуальным оставался вопрос: «Какие копинг-стратегии являются продуктивными, а какие непродуктивными?». По данному вопросу существует несколько точек зрения, которые можно свести к двум основным:

1. В каждой копинг-стратегии есть одна составляющая либо продуктивная, либо непродуктивная.

2. В каждой копинг-стратегии есть и продуктивная, и непродуктивная составляющие.

Изначально большинство исследователей, придерживались именно первой точки зрения, в которой было четкое разделение копинг-стратегий на продуктивные и непродуктивные.

В 1994 году Р. Лазарус и С. Фолкман предприняли попытку разделить копинг-стратегии на продуктивные и непродуктивные, при этом учитывая третье измерение – «социальная активность», выделенное Э. Фрайденбергом и Р. Льюисом:

Продуктивные копинг-стратегии:

- Планирование решения проблемы. Относят к продуктивным, так как предполагает возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

- Положительная переоценка. Относят к продуктивным копинг-стратегиям, так как позволяет пересматривать сложные ситуации с более оптимистичной и позитивной точки зрения.

- Принятие ответственности. Находится в категории продуктивных копинг-стратегий, так как предполагает то, что человек признает собственную роль

в возникшей проблемы и осознает последствия, за которые он несет ответственность.

- Самоконтроль. Считается продуктивной стратегией, так как помогает людям более эффективно управлять своими эмоциями и поведением.

- Поиск социальной поддержки. Оценивают, как продуктивную, так как социальная поддержка является важным фактором, способствующим психологической гибкости и последующему снижению психологического стресса. Люди, которые ощущают недостаток социальной поддержки, озадачены своим чувством одиночества. Озадаченность чувством одиночества препятствует способности адаптироваться к меняющимся обстоятельствам. Впоследствии у таких людей снижается уровень развития психологической гибкости.

Непродуктивные копинг-стратегии:

- Конфронтация. Данную стратегию относят к группе непродуктивных по двум основным причинам. Во-первых, применение конфронтации может увеличить вероятность возникновения конфликта. Во-вторых, постоянное использование конфронтации как единственной копинг-стратегий может привести к постоянному напряжению и избыточной агрессии.

- Дистанцирование. Считается непродуктивной, так как может затянуть на долгое время процесс решения проблемы. Помимо этого, при дистанцировании возрастает вероятность потери контроля над ситуацией. А постоянное отстранение от проблемы может привести к социальной изоляции и усугублению ситуации.

- Бегство-избегание. Является непродуктивной, так как чрезмерное применение этой стратегии может привести к упущенным возможностям для роста и развития, к накоплению нерешенных задач, проблемам во взаимоотношениях с окружающими, социальной изоляции, а также к недостаточному развитию навыков по преодолению трудностей.

Для нашего исследования особый интерес представляет именно вторая точка зрения относительно деления копинг-стратегий на продуктивные и непродуктивные, согласно которой в каждой копинг-стратегии есть и продуктивная, и непродуктивная составляющие. Этот интерес связан с

неоднозначностью проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копингов, выявленной во многих исследованиях.

Неоднозначность проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий наблюдалась в лонгитюдном исследовании стрессовых событий, происходящих в жизни студентов, которое организовал Американский психолог Дж. Птачек в 1992 году. Согласно полученным результатам исследования, проблемно-ориентированные копинги оказались субъективно более продуктивными, чем социальный копинг, который, в свою очередь, расценивался как более продуктивный, чем эмоционально-ориентированные копинги. При этом в целом мужчины оценивали свои действия как более продуктивные, чем женщины, и чаще воспринимали происходящее как вызов своей компетентности, а не как угрозу. Женщины чаще, чем мужчины, прибегали к социальному копингу [35].

Некоторые выводы, касающиеся неоднозначности проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий позволило сделать исследование американского психиатра С. Брауна. Основной целью его исследования было изучение поведения менеджеров по продажам при неудачных сделках. Изначально предполагалось, что в ситуации неудачи различные копинги по-разному опосредствуют влияние негативных эмоций на эффективность деятельности. Так, С. Браун предполагал, что концентрирование на задачах и самоконтроль будут способствовать продуктивности работы и уменьшать влияние негативных реакций, а высвобождение эмоций, наоборот, будет ухудшать качество работы. Однако результаты оказались неоднозначными. По их данным, концентрирование на задачах улучшает продуктивность деятельности, но не снижает влияния негативных реакций в ситуации стресса. Самоконтроль помогает справиться с негативными эмоциями, но снижает эффективность труда и поэтому может быть оправдан только в ситуации, вызывающей сильные негативные эмоции. Высвобождение усиливает негативные эмоции, ухудшая деятельность. Иными словами, продуктивность копингов зависит от того, насколько сильные

негативные эмоции испытывает в данной ситуации человек, и как он их оценивает [11].

Значительный вклад в изучение продуктивности проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий внесли психологи Г. Боуман и М. Стерн. Ими было проведено исследование, в ходе которого медицинский персонал рассказывал о двух стрессовых ситуациях из их практики: одна ситуация должна была восприниматься медицинским персоналом, как требующая особых усилий для разрешения, а вторая – как угрожающая их профессиональной компетентности. В результате исследования, было выявлено то, что использование проблемно-ориентированных копингов положительно коррелирует с субъективной оценкой их эффективности, но только в контролируемых ситуациях. Переоценка же ситуации положительно коррелировала с продуктивностью копинга как в контролируемых, так и в неконтролируемых ситуациях. Копинг-стратегия «избегание» оценивалась как непродуктивная во всех случаях. Результаты исследования Г. Боумана и М. Стерна позволяют пересмотреть ранние данные, согласно которым влияние оценки ситуации (как угрозы, вызова возможностям или потери) на продуктивность выбранных копингов незначительно, то есть продуктивность копингов не зависит от ситуации. Судя по всему, влияние все же есть, хотя и не всей ситуации, а отдельных ее параметров [10].

Американский исследователь Б. Компас в книге «An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues» («Программа исследований и теории преодоления трудностей: фундаментальные и прикладные проблемы развития») представил теорию преодоления трудностей. Согласно данной теории продуктивность копингов определяется, как «результат взаимодействия между видом копинга и актуальной или воспринимаемой контролируемостью ситуации» [51, с. 33]. Исследователь пришел к выводу, что в целом проблемно-ориентированные копинги продуктивны в контролируемых ситуациях, эмоционально-ориентированные – в неконтролируемых. Более того,

продуктивность стратегий может подвергаться изменениям в ходе развития самой ситуации.

Психолог Р. МакКрай выдвинул гипотезу, согласно которой немаловажными критериями продуктивности копингов являются частота их применения и их разнообразие. Им было проведено исследование, результаты которого показали, что чем чаще в целом люди используют копинг-стратегий в стрессовой ситуации, тем более эффективно решается проблема и в большей степени снижается субъективный стресс. Однако исследователь не уделил внимание вопросу, обусловлен ли этот эффект тем, что более энергичные и деятельные люди с большей вероятностью преодолевают проблемы. Например, при большей выраженности позитивных факторов человек более активен в использовании копингов и более уверен в своих действиях, т. е. оценивает результат как более продуктивный. Таким образом, исследование подтвердило гипотезу о том, что частота применения и разнообразие репертуара копингов могут способствовать решению проблем и совладанию со стрессом [57].

Перечисленные исследования внесли серьезный вклад в изучение копинг-стратегий, а также подтвердили то, что на выбор и результат применения копинга влияет множество аспектов: интенсивность негативных эмоций, уровень контроля над актуальной или воспринимаемой ситуацией, различные условия обстоятельств, цели и мотивы человека, частота применения копинга и разнообразие.

Мы считаем, что в данном вопросе стоит обратить внимание на исследования психологов Э. Фрайденберга и Р. Льюиса. Они предложили сгруппировать копинг-стратегий в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные стороны копинга. Функциональные стили – это прямые попытки справиться с проблемой. Дисфункциональные стили представляют собой избегание проблемы [56].

Э. Фрайденберг и Р. Льюис исходили из предположения о том, что в каждом копинге одновременно представлены и продуктивная, и непродуктивная составляющие. Так, в проблемно-ориентированном копинге в качестве продуктивной составляющей выступает поддержание чувства самоэффективности,

в качестве непродуктивной составляющей – «иллюзия контроля», когда человек недооценивает сложность трудной ситуации и переоценивает свои возможности по ее преодолению, а также эффект истощения психических ресурсов и рост беспокойства. В эмоционально-ориентированном копинге – возможность эмоциональной разрядки и эмоциональная фиксация вплоть до психосоматических расстройств и деструктивного поведения. В социальном копинге – опора на поддержку других людей и потеря психологической автономии соответственно.

С данной точки зрения можно более подробно рассмотреть копинг-стратегий и выделить в каждой продуктивную и непродуктивную составляющие. Продуктивные и непродуктивные составляющие представлены в Табл. 2.

Таблица 2

Продуктивная и непродуктивная составляющие копинг-стратегий

Продуктивная составляющая	Непродуктивная составляющая
планирование решения	
<p>Способствует сосредоточению на поиске конкретных вариантов решений. Помогает структурировать процесс решения проблемы, вследствие чего возрастает вероятность успешного завершения задач. Человек понимает, какие конкретные шаги ему необходимо сделать для решения проблемы. План из конкретных действий позволяет человеку ощутить контроль над ситуацией, активнее влиять на ход событий, снизить уровень тревоги и стресса.</p>	<p>Данная стратегия обладает низкой эффективностью, когда проблема связана с внешними факторами, на которые человек оказать влияние. Разработка плана действий невозможна в случаях, когда проблема требует быстрого реагирования. Концентрация внимания только на планировании решения проблемы, впоследствии может привести к пренебрежению эмоциональными аспектами ситуации. Человек может остановиться на одном варианте решения проблемы, не рассмотрев альтернативные, возможно, более эффективные варианты решения проблемы.</p>

Продуктивная составляющая	Непродуктивная составляющая
положительная переоценка	
<p>Позволяет провести переоценку трудной ситуации, выделить позитивные аспекты. Концентрирование внимания на позитивных аспектах трудной ситуации способствует улучшению психологического благополучия. Способствует развитию психологической гибкости, благодаря которой человек регулирует свои эмоции и поведение, адаптируется к изменениям и быстро находит решение проблемы в зависимости от сложившейся ситуации. Способствует развитию осознания собственных эмоций, мыслей и реакций на стрессовые ситуации.</p>	<p>В случаях серьезных травматических событиях невозможно провести переоценку ситуации или найти положительные аспекты. Чрезмерное использование положительной переоценки ситуации может привести к потере контакта с реальностью и невозможности увидеть опасность. Не все люди могут использовать данную копинг-стратегию в силу своих индивидуальных особенностей, уровня стресса. Постоянное концентрирование внимания на положительных аспектах ситуации может привести к внутреннему противоречию и неспособности признавать и обрабатывать негативные эмоции, что в конечном итоге может усугубить состояние человека и даже повысить уровень стресса. Помогает справиться со стрессом на поверхностном уровне, но в редких случаях помогает справиться с проблемой, которая является источником стресса.</p>
принятие ответственности	
<p>Позволяет сконцентрироваться на поиске вариантов решения проблемы, а не на поиске людей, которые виноваты в случившемся. Позволяет взять события в своей жизни под контроль. Способствует развитию самодисциплины и самоконтроля. Способствует построению здоровых, устойчивых отношений, основанных на доверии и взаимном уважении.</p>	<p>Принятия ответственности за все аспекты жизни и последствия различных ситуаций может привести к переутомлению и чувству усталости. У людей с выраженной склонностью к принятию ответственности может повысить уровень самокритичности, что впоследствии может вызвать чувство неудовлетворенности и стресс. Из-за чрезмерной концентрации на принятии ответственности человек может не обратить внимание на внешние факторы, которые также могут влиять на проблему и ее решение. Если человек принимает на себя всю ответственность, то он может недооценить важность сотрудничества и поддержки со стороны окружающих.</p>

Продуктивная составляющая	Непродуктивная составляющая
самоконтроль	
<p>С помощью данной стратегий люди более эффективно контролируют свои эмоции и реакции на стрессовые ситуации, что в свою очередь помогает избежать переизбытка эмоций.</p> <p>Помогает лучше понимать свои потребности, так как человек способен себя контролировать, когда он осознает свои эмоции и мысли.</p> <p>Способствует более адекватному реагированию на различные стрессовые и конфликтные ситуации, что в свою очередь помогает избежать конфликтов.</p> <p>Помогает оставаться сфокусированным и продуктивным даже в сложных ситуациях. Это способствует повышению производительности и достижению поставленных целей.</p>	<p>Постоянное контролирование эмоций может привести к их подавлению, из-за чего впоследствии они будут копиться. В таком случае эмоции могут выплеснуться неожиданный момент.</p> <p>Постоянный самоконтроль может повысить уровень самокритичности и перфекционизма. Некоторые люди могут избегать общения с окружением для того, чтобы не стать участником конфликта или какой-либо стрессовой ситуации, впоследствии это может привести к социальной изоляции.</p> <p>На самоконтроль уходит очень много сил, поэтому человек может почувствовать истощение ресурсов или переутомление.</p>
конфронтация	
<p>Способствует активному и целенаправленному противостоянию, а также быстрому решению проблемы.</p> <p>Способствует развитию уверенности и ощущения контроля над ситуацией, а также чувства собственной компетентности.</p> <p>Открытое обсуждение и быстрый поиск решений способствует уменьшению возможного стресса и помогает избежать накопления негативных эмоций.</p> <p>Помогает человеку более активно ставить цели и принимать какие-либо меры для их достижения. Таким образом, человек более эффективно использует ресурсы и время для разрешения сложной ситуации.</p>	<p>Может увеличить вероятность возникновения конфликта с другими людьми, особенно если она осуществляется в неподходящее время или без должного такта. Это может привести к ухудшению отношений и увеличению напряженности.</p> <p>Некоторые люди в процессе активного противостояния могут испытывать сильный стресс и эмоциональное напряжение.</p> <p>Впоследствии чего они могут испытывать чрезмерную нагрузку и высокий уровень тревоги.</p> <p>Вступление в конфронтацию без анализа ситуации и планирования действий может привести к усугублению конфликта и утрате социальной поддержки.</p> <p>Человек, который постоянно вступает в конфронтацию, может испытывать напряжение и агрессию.</p>

Продуктивная составляющая	Непродуктивная составляющая
дистанцирование	
<p>Дает возможность временно отстраниться от проблемы и избежать эмоционального напряжения. Во время отстранения человек может успокоиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, обратить внимание на аспекты, которые ранее могли быть не замечены, прийти к осознанному решению проблемы в дальнейшем.</p> <p>Обеспечивает психологический отдых и позволяет отвлечься от проблемы для того, чтобы восстановить ресурсы.</p> <p>Позволяет избежать выгорания в условиях высокой нагрузки или сложных ситуаций.</p>	<p>В результате отстранения решение проблемы может быть отложено на долгое время.</p> <p>В случае, если человек полностью отстраняется от проблемы, он может потерять контроль над ситуацией. Вследствие чего уменьшается мотивация найти решение проблемы.</p> <p>При постоянном дистанцировании человек может начать избегать проблему вместо того, чтобы заниматься поиском решения проблемы. В этом же случае формируется основа для конфликтов.</p> <p>Чрезмерное использование данной стратегии может затруднить полноценное взаимодействие с окружением.</p> <p>Лишает возможности личностного роста через прямое столкновение с проблемой.</p> <p>Постоянное отстранение может привести к социальной изоляции, потере социальной поддержки и усугублению ситуации из-за отсутствия вовлеченности во взаимодействие с другими людьми.</p>
бегство-избегание	
<p>В обстоятельствах, требующих временного отвлечения она может помочь человеку преодолеть стресс и оказаться полезной. Может обеспечить «умственную передышку» и дать человеку возможность перегруппироваться и перефокусировать свои мысли и эмоции.</p> <p>Некоторые периоды жизни требуют переключения внимания для того, чтобы бессознательное продолжило обрабатывать возникшую проблему. Инсайт очень часто случается, когда человек перестает обдумывать поставленную задачу и переключает свое внимание на что-то другое.</p> <p>Может помочь снизить уровень стресса и дискомфорта.</p> <p>Может помочь сохранить физическое и эмоциональное благополучие.</p> <p>Может помочь сохранить энергию и ресурсы для более важных задач.</p>	<p>Временное избегание может помочь снизить уровень стресса, однако в таком случае проблема остается нерешенной. В результате проблема может сохраниться или усилиться.</p> <p>Препятствует личностному росту и развитию навыков преодоления трудностей.</p> <p>Постоянное избегание стрессовой ситуации может привести к социальной изоляции.</p> <p>Во время избегания у человека может усилиться чувство беспокойства, беспомощности, а также привести к ухудшению психологического благополучия.</p>

Продуктивная составляющая	Непродуктивная составляющая
обращение за социальной поддержкой	
<p>Помогает увеличить чувство собственной ценности, значимости.</p> <p>Помогает получить поддержку в эмоциональном плане, необходимое утешение в сложных и стрессовых ситуациях.</p> <p>Помогает получить от людей необходимую информацию и полезные советы, которые могут способствовать выработке новых путей решения проблем.</p> <p>Может укрепить отношения между людьми, повысить чувство общности.</p> <p>Помогает снизить уровень стресса.</p>	<p>Человек не всегда может найти подходящий источник социальной поддержки в решении проблемы. Ожидания от поддержки могут не оправдаться, что в свою очередь может привести к разочарованию и ухудшению психологического состояния.</p> <p>В определенных условиях доступ к социальной поддержке может оказаться ограниченным, особенно в некоторых культурных и социальных средах.</p> <p>Иногда чрезмерное обращение за поддержкой может вызвать ощущение беспокойства и назойливости.</p> <p>Может создать нежелательную зависимость, которая будет препятствовать развитию уверенности.</p>

Как мы видим совладающее поведение обладает такими качествами, как мобильность и вариативность. Следовательно, можно предположить, что продуктивное совладающее поведение подразумевает не просто использование определенного стиля копинга, а способность человека использовать все копинговые стили с учетом продуктивной составляющей каждого копинга [25]. Примером может служить ситуация, когда подросток испытывает стресс перед экзаменом. В такой ситуации подросток может структурировать процесс подготовки с помощью составления плана с конкретными действиями (планирование решения), выделить в плане дни отдыха для снижения эмоциональной напряженности (дистанцирование) и организовать встречу с друзьями для того, чтобы поделиться своими переживаниями, возможно, узнать какую-то новую информацию об условиях проведения самого экзамена (обращение за поддержкой).

Анализируя копинговые стили и их составляющие, отечественные и зарубежные исследователи выделяют различные показатели, на основе которых мы можем оценить копинг-стратегий с точки зрения продуктивности и

непродуктивности. Так, например, по мнению М.В. Борисова, продуктивность копинг-стратегий определяется с помощью оценки результатов применения копинга [9]. Также оцениваются: количество ресурсов необходимых для совладания, эмоциональное состояние, социальная ситуация. Характеристика всех показателей представлена в Табл. 3.

Таблица 3

Показатели продуктивных и непродуктивных копинг-стратегии

Продуктивная копинг-стратегия	Непродуктивная копинг-стратегия
ресурсы	
Ресурсы необходимые для совладания со стрессом увеличиваются	Ресурсы необходимые для совладания со стрессом истощаются
эмоциональное состояние	
Поддерживает эмоциональное благополучие (уменьшает дистресс и способствует положительным эмоциональным состояниям)	Поддерживает эмоциональный дистресс (сохраняет эмоциональное неудовлетворение и увеличивает отрицательные эмоциональные состояния).
социальная ситуация	
Стратегия помогает поддерживать отношения с окружением и адаптироваться к требованиям социальной среды.	Стратегия способствует возникновению конфликтов и проблем во взаимоотношениях с другими людьми.
результат	
Копинг-стратегия помогает человеку адаптироваться к новым условия и совладать со стрессом в соответствии с потребностями и требованиями конкретной ситуации	Копинг-стратегия не помогает адаптироваться к новым условиям, совладать со стрессом и получить желаемый результат

Рассмотрев основные аспекты сущностной характеристики понятия «продуктивные копинг-стратегии», мы определили, что для нашей работы подходит определение австралийских исследователей Э. Фрайденберга и Р. Льюиса. Теперь переходим к следующему пункту данной научно-исследовательской работы, а именно к социально-психологической характеристики старших подростков.

1.2. Социально-психологическая характеристика старших подростков с компьютерной зависимостью

В психолого-педагогической литературе существует множество различных возрастных периодизации, согласно которым подростковый возраст охватывает длительный период жизни человека. Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны, однако в большинстве возрастных периодизации начало приходится на 11–12 лет, а конец определяется по-разному: от 15 до 17–18 лет [5, 15, 38].

Д.Б. Эльконин предложил обозначить возрастные рамки подросткового возраста, начиная с 11 лет, и заканчивая на исполнении ребенку 17. Согласно предложенной психологом периодизации основным критерием является смена ведущих форм деятельности. При этом подростковый возраст подразделяется на два этапа: средний школьный возраст (11–15 лет), когда ведущей деятельностью является общение, и старший школьный возраст (15–17 лет), когда на первый план выступает учебно-профессиональная деятельность [50].

Н.В. Фоменко в статье «Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка» пишет: «ближе к 11 годам у человека начинается период бурного и интенсивного онтогенетического развития, который предполагает конец поры детства и начало подготовки к следующему этапу жизни человека – зрелости» [46, с. 201]. Автор отмечает, что подростковый возраст, общепринято считать, одним из самых сложных периодов становления личности, так как процесс сопряжен с фундаментальными перестройками психики ребенка.

Исследователь Е.А. Сиденко также считает подростковый период сложным этапом становления личности. Помимо этого, Е.А. Сиденко подразделяет подростковый возраст на младший, средний и старший. Он предполагает, что именно старший подростковый возраст проходит более интенсивно из-за чего возрастает количество рисков. Старший подростковый возраст является завершающим этапом созревания и формирования личности, именно поэтому происходит обострение и ускорение психофизиологических процессов. Наконец,

исследователь отмечает то, что характер подростка подвергается качественным изменениям под влиянием учебной деятельности и самообразования [43].

Одним из главных процессов, обуславливающих изменения в психических процессах и психологических особенностях личности подростка на данном этапе, является смена ведущего типа деятельности. Д.Б. Эльконин рассматривал общение в качестве ведущего типа деятельности на данном этапе развития. Именно общение со сверстниками и выстраивание взаимоотношений с окружающими заменяет учебную деятельность, которая являлась ведущим типом деятельности в младшем школьном возрасте. Общение в подростковом возрасте отличается тем, что оно выделяется в относительно самостоятельную сферу жизни: подобная самостоятельность может проявляться в активности в области общения, осознанном экспериментировании с отношениями с другими людьми (поиск друзей, установление взаимоотношений, конфликты и их разрешение, перемены в компаниях) [24].

Исследовательница И.В. Михеева, затрагивая в своих работах тему общения подростков, отмечает то, что потребность иметь друзей-сверстников и интенсивно с ними общаться, явно проявившееся ранее, в старшем подростковом возрасте приобретает новое качество. Так, например, в младшем подростковом возрасте общение носит поверхностный характер, однако в старшем подростковом возрасте общение становится более интенсивным и глубинным. Причиной может послужить то, что подросток воспринимает общение со сверстниками как способ достижения признания личной автономии как одного из ведущего мотива данного возрастного периода. И именно в группировании со сверстниками подросток может его удовлетворить [33].

Исследователь А.И. Савенков акцентирует внимание на том, что оценки и критика сверстников являются для подростка более значимыми, чем собственное мнение. Это обусловлено активизацией процессов формирования осознанной личности. Принадлежность к группе позволяет подростку почувствовать себя защищенным и принятым. Именно поэтому принадлежность к группе, статус в группе и отношения с участниками группы очень сильно влияют на

психосоциальное развитие подростка. При этом в подростковых группах существуют жесткие требования и стандарты, которым подросток должен соответствовать. В ином случае подросток может выбиться из среды и стать «чужим» среди «своих». Через подобное очень сложно проходить из-за того, что подростковые группы отличаются жестокостью, агрессивностью и низким уровнем толерантности [42].

Мы выяснили то, что для того, чтобы не выбиваться из группы и быть принятым, подростку необходимо соответствовать требованиям группы. Интересно то, что сами эти требования складываются непредсказуемо и зачастую существенно расходятся с общепринятыми нормами. Эти стихийно складывающиеся групповые нормы оказывают существенное влияние на мировоззрение подростка, его поведение и отношения с социумом.

В старшем подростковом возрасте наблюдается снижение влияния семьи на личностное развитие подростка. Это обусловлено тем, что подросток больше заинтересована взаимоотношениями со сверстниками. Однако семья продолжает оставаться важным фактором воспитания подростка. По данным, полученным в результате исследования М. Кле, подростки склонны принимать родительские ценности, нормы, взгляды в тех сферах, где эти ценности и нормы достаточно устойчивы, а также там, где они имеют долгосрочные последствия. Напротив, на стандарты, установленные сверстниками, подростки готовы ориентироваться в тех случаях, где речь идет об изменчивых моделях и нормах, непосредственно влияющих на повседневную жизнь. Именно поэтому общение подростков со сверстниками и взрослыми является важнейшим психологическим условием их личностного развития [27].

Согласно системе взглядов Л.С. Выготского центральным и специфическим новообразованием в личности старшего подростка является возникающее у него представление о себе как уже о взрослом, а не о ребенке [15].

Д.Б. Эльконин на основе анализа особенностей проявления «чувства взрослости» у подростков, выделил два существенных аспекта: становление объективной взрослости, т. е. реальной готовности ребенка к жизни в обществе

взрослых, и субъективной взрослости – отношение подростка к самому себе уже как ко взрослому, его представление или ощущение себя в известной мере взрослым [5].

Согласно теорий психосоциального развития Э. Эриксона, формирование личностной идентичности является одним из ключевых новообразований в подростковом возрасте [45].

Вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения. У подростков все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. Они начинают осознавать свою особенность и неповторимость. Таким образом, у подростка постепенно формируется своя Я–концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я–концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, регулирует его поведение и деятельность. Многочисленные исследования показывают то, что наличие позитивной Я–концепции в этом возрасте, является необходимым условием положительного развития, самоуважения и социальной адаптации подростка. Негативная Я–концепция наоборот способствует снижению самоуважения и приводит к социальной дезадаптации [44].

Именно в период старшего подросткового возраста, по мнению одного из ведущих отечественных психологов Б.Г. Ананьева, сознание становится объектом самосознания и завершает структуру характера, тем самым обеспечивая его целостность, и, способствуя стабилизации личности. Когда сознание находится в процессе активного развития, центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате происходит самоопределение человека как личности на более высоком уровне [1].

Особый интерес представляют исследования Х. Ремшмидта, которые показывают то, что различия между реальной и идеальной самооценкой, которые

сильнее всего проявляются именно в старшем подростковом возрасте, могут стать источником внутренних конфликтов и повысить риск возникновения девиантного поведения [41].

Сильное расхождение между Я–реальным и Я–идеальным принято считать тревожным симптомом, так как оно часто приводит к последствиям, которые могут быть связаны с нарушениями поведения и социальной адаптации подростка.

Многие исследователи объясняют проблемы, возникающие в старшем подростковом возрасте, увеличением расхождения между Я–реальным и Я–идеальным. Кроме того, исследователи отмечают то, что особые затруднения может вызвать выпадение одной из составляющих положительной Я–концепции.

Известно то, что положительная Я–концепция определяется тремя факторами: твердой убежденностью в импонировании другим людям, уверенности в способности к тому или иному виду деятельности и чувством собственной значимости [6].

Необходимо рассмотреть эмоциональную сферу подростков, так как именно в этой сфере происходят одни из самых значительных изменений. Например, исследователь Л.И. Божович выделил гипертрофированную потребность в эмоциональном насыщении, как одну из особенностей поведения, характерных для подростков. Известно то, что подростки, находящиеся в поиске сильных ощущений, часто сталкиваются с высокими рисками. Примером могут послужить ситуации, когда подросток, испытывающий жажду новых ощущений, и, находящийся в высокой поисковой активности, решает попробовать алкоголь или наркотики [8].

Также Л.И. Божович выделял еще одну характерную особенность поведения подростков – резкое выражение эмоций (радость, гнев, удивление и т. п.). Эмоции очень сложно поддаются контролю подростков [8].

У старших подростков проявляются и другие особенности поведения, связанные с эмоциональной сферой: повышенная возбудимость, обидчивость, внезапные колебания настроения. У некоторых проявляются рассеянность и непоседливость. При этом подростки становятся более уязвимыми и

чувствительными. Также старшие подростки могут испытывать экзальтацию (состояние эмоционального подъема с оттенками неестественного восторга), после которой начинается длительный период подавленного настроения.

Все эти состояния понимаются как неотъемлемая часть «самого себя», а не как результат внешних факторов. Старшие подростки болезненно относятся к своему внешнему виду или индивидуальным способностям, несмотря на то, что их способы выражения эмоций стали более разнообразными и более контролируемы. Старший подросток способен переживать глубокие и «взрослые» эмоции, проявлять устойчивые чувства. В процессе перехода к юности подросток проявляет самостоятельность, уравновешенность, самоконтроль и коммуникабельность [23].

Как видно из всего, сказанного выше, процессы, происходящие в период старшего подросткового возраста, отличаются интенсивностью и импульсивностью, из-за чего возрастает риск возникновения различных отклонений и формирования девиантного поведения. Среди девиантных форм поведения выделяется компьютерная зависимость, которая будет более подробно рассмотрена в следующем параграфе, посвященном особенностям копинг-поведения подростков с зависимостью от компьютера.

1.3. Теоретическое обоснование развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью

В 1985 году широкая общественность начала рассматривать компьютер как новое и популярное среди массового потребителя средство развлечения и коммуникации. В 80-х годах 20-го века разработка обновлений и широкая доступность компьютерных технологий способствовали росту числа пользователей компьютеров. Рост увлеченности компьютером сопровождался растущей обеспокоенностью людей по поводу того, что компьютерные технологии, которые обрели популярность, могут привести к возникновению нового вида зависимости [56].

Ближе к 1990 году увеличилось количество исследований, нацеленных на изучение компьютерной зависимости. Первыми из тех, кто проявил заинтересованность к компьютерной зависимости были американские исследователи М. Шоттон, Ш. Текл, Т. Больбот. В своих научных трудах они указывали на то, что формирование компьютерной зависимости обусловлено не только потребностью ухода от реальности или личных проблемы, но и индивидуальными характеристиками человека, например, особенности характера, определяющие устойчивее поведение человека [34].

Исследования перечисленных ученых внесли серьезный вклад в изучение компьютерной зависимости. Однако к настоящему времени исследователи так и не пришли к единому мнению о том, какое понятие может наиболее точно отразить сущность феномена «компьютерная зависимость». Было предложено множество вариантов. Например, советский психолог А.Л. Венгер определил компьютерную зависимость как «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» [14, с. 18]. Интересно то, что психолог предполагал то, что компьютерная зависимость наиболее часто проявляется в подростковом возрасте. Также он отмечал то, что признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов подростка, отказ от других видов деятельности в пользу компьютера.

Особый интерес представляет диагностика компьютерной зависимости. Американский исследователь М. Орзак разработал систему критериев диагностирования компьютерной зависимости:

1. Получение удовольствия, волнения или облегчения за компьютером;
2. Увеличение времени, проводимого за компьютером, и возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность;
3. Покупка нового программного и аппаратного обеспечения для компьютера;
4. Изменения настроения вне компьютера;

5. Появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера;
6. Ощущение потери контроля и подавленности вне компьютера;
7. Постоянные мысли о компьютере;
8. Неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером;
9. Использование компьютера с целью ухода от текущих проблем;
10. Игнорирование своих обязанностей вследствие использования компьютера;
11. Потеря весомых взаимоотношений вследствие использования компьютера;
12. Ложь о количестве времени, проводимом за компьютером;
13. Ложь о деятельности, проводимой за компьютером;
14. Возникновение финансовых трудностей, возникших в результате злоупотребления компьютером;
15. Проблемы на работе или в учебе вследствие компьютерной деятельности;
16. Проблемы со здоровьем вследствие компьютерной деятельности (сухость в глазах, головные боли);
17. Пренебрежение гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером [58].

По мнению М. Орзака, как минимум пять из всех семнадцати перечисленных симптомов могут свидетельствовать о наличии компьютерной зависимости.

Важно различать компьютерную зависимость, интернет-зависимость (сетеголизм) и зависимость от компьютерных игр. Психологи И.В. Иванова и Н.В. Бирюкова отмечают, что перечисленные аддикции имеют много общего и часто пересекаются. Однако, стоит обратить внимание на то, что критерием компьютерной зависимости является не время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов человека, отказ от других видов деятельности, активный сбор и трата денежных средств на покупку программ, устройств и деталей для компьютера.

В случае с сетеголизмом, психологи пишут: «интернет-зависимость проявляется в компульсивной длительной навигации по сети без конкретной цели. Источником удовольствия служит факт пребывания во всемирной информационной сети» [22 с. 207]. То есть в данной ситуации компьютер не играет ключевой роли, так как с учетом нынешнего уровня информационных технологий, подойдет любое устройство с подключенным интернетом, например, телефон или планшет.

Отдельного внимания заслуживает зависимость от компьютерных игр. И.В. Иванова и Н.В. Бирюкова рассматривают данное явление как увлечение компьютерными играми, которые подразделяются на группы в зависимости от характера той или иной игры. Особенностью компьютерных игр является то, что они позволяют игроку отождествлять себя с виртуальным персонажем и действовать от его имени в виртуальной реальности [22].

Исследования А. Шаляпина и М. Даниной наиболее полно отражают специфику эффекта «присутствия» в виртуальной реальности, которая является основной психологической особенностью как интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр, так и компьютерной зависимости. Согласно А. Шаляпину и М. Даниной под виртуальной реальностью понимается моделируемая с помощью компьютера нереальная среда, напоминающая по своей трехмерности реальность. Эффект «присутствия» в виртуальной реальности обусловлен восприятием виртуальных стимулов по аналогии с реальными, что образует совокупный иллюзорный образ реальности в сознании человека, испытывающего такого рода стимуляцию. Виртуальную реальность или же «виртуальный мир» определяют, как систему виртуальных объектов, предметов, явлений, а также событий и закономерностей виртуальной реальности, которая формирует в сознании целостный образ мира, имеющего свою историю и смысл, психически отражаемый человеком по аналогии с реальным миром [49].

Компьютер предоставляет человеку возможность погрузиться в «виртуальный мир» и на время отвлечься от проблем. Однако бесконтрольное проведение времени за компьютером может привести к формированию

зависимости. В особенности это касается подростков, так как они находятся в группе риска. Доказательством могут послужить результаты исследования И.А. Евдокимовой, в рамках которого было выявлено, что подростки действительно больше всего подвержены развитию компьютерной зависимости, так как в силу сложного, кризисного и противоречивого периода в жизни, они сталкиваются с массой объективных и субъективных проблем, требующих разрешения. Таким образом, компьютер, выступающий средством активной эмоциональной разрядки, является для подростков одним из более легких и доступных способов ухода от стресса [18].

В настоящее время в центре внимания исследователей находятся вопросы, затрагивающие не только специфику компьютерной зависимости, но и ее роль в развитии способности человека понимать и прогнозировать поведение людей, возникающие трудные жизненные ситуации, принимать социальную поддержку. Как утверждают исследователи А.А. Баранов и С.В. Рожина, такой интерес обусловлен тем, что активное становление копинг-поведения приходится на подростковый и ранний юношеский возраст [4].

Современный подросток живет в мире, отличном от того, в котором выросли его родители. Настоящее время характеризуется активным развитием информационных и компьютерных технологий, которые требуют от современного человека развития технологических компетентностей и перестраивают практику повседневной жизни.

Ранее мы выяснили, что именно подростки в большей степени подвержены риску возникновения различных отклонений и девиантного поведения, а конкретно компьютерной зависимости. Среди факторов, способствующих повышению риска возникновения компьютерной зависимости мы выделили особенности поведения подростков: высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок [4, 18].

В аспекте данной проблематики привлекают внимание работы О.А. Крылосова и В.А. Горфинкель. Исследователи также утверждали, что в

подростковом возрасте увеличивается риск возникновения девиантного поведения из-за кризисности периода и повышенной сензитивности ко внешним влияниям среды. Кроме того, исследователи выделили еще одну особенность развития подростков, связанную с формированием копинг-стратегий. О.А. Крылосова и В.А. Горфинкель в статье «Совладающее поведение подростков в контексте компьютерной зависимости» пишут: «подростки находятся на некоторой условной грани развития, когда вектор их копинг-поведения можно легко изменить в сторону продуктивного или непродуктивного поведения, приводящего к возрастанию риска возникновения различных отклонений и формирования девиантных форм поведения. Следовательно, подростку необходима своевременная внешняя поддержка, которая будет укреплять средовые и личностные ресурсы, и будет способствовать социально адаптивному развитию подростка» [29, С. 16].

Особый интерес представляет исследование А.В. Зиборовой и М.В. Даниловой. Исследователи поставили перед собой цель – установить уровень стрессоустойчивости и наиболее часто используемые копинг-стратегий подростков.

В процессе исследования А.В. Зиборова и М.В. Данилова выявили то, что подростки чаще всего используют копинг-стратегию «дистанцирование». Подростки отстраняются от стрессовой ситуаций, посредством ее обесценивания, игнорирования, переключения внимания, тем самым уменьшая ее влияние на себя.

Также в процессе исследования было выявлено то, что подростки в некоторых случаях используют продуктивные копинг-стратегий, например, «планирование решения проблемы». Подростки предпринимают целенаправленные и заранее спланированные действия, нацеленные на решение трудностей [31].

В ситуациях, когда подросток сталкивается с конкретной проблемой, которую можно разрешить, а не с несфокусированной тревогой, более эффективному решению проблемы будут способствовать прямые действия, так как они помогают быстро уменьшить стресс. Можно рассмотреть конкретный пример – подросток очень сильно волнуется перед экзаменом. В такой ситуации подросток

может составить план, состоящий из конкретных действий, внести изменения в свое расписание для того, чтобы выделить больше времени на подготовку, обдумать то, как будут проходить его перерывы и отдых. Таким образом, подросток сможет снизить уровень тревоги, что позволит ему повысить продуктивность и достигнуть положительных результатов [30].

Проблемно-ориентированные копинг-стратегии принято считать продуктивными, так как они предполагают поиск информации о ситуации, об участниках ситуации и людях, которые способны помочь, а также деление проблемы на части и составление поэтапного плана действий с учетом ресурсов человека и количества времени (тайм-менеджмент) [31].

Продолжая рассматривать результаты исследования А.В. Зиборовой и М.В. Даниловой, стоит отметить то, что более четверти выборки в стрессовых ситуациях использует копинг-стратегию «конфронтация». Подростки, использующие копинг-стратегию «конфронтация», в первую очередь стремятся снизить эмоциональное напряжение, при этом не пытаясь взять под контроль агрессию, враждебность или импульсивность. Решение же самой проблемы не является первостепенной задачей.

В ситуациях, требующих активного участия и решительных действий, копинг-стратегия «конфронтация» может повысить эффективность решения проблемы. Однако подростку стоит помнить о том, что данная стратегия может привести к усугублению ситуации, если он не будет учитывать особенности ситуации, адекватно оценивать риски и выбирать тактичные методы воздействия на проблему для достижения наилучшего результата. Именно поэтому важно использовать конфронтацию осознанно, с учетом конкретных обстоятельств и особенностей ситуации, чтобы избежать потенциальных негативных последствий и по возможности уменьшить их воздействие [48].

Также в рамках исследования А.В. Зиборовой и М.В. Даниловой было выявлено то, что некоторые подростки в стрессовых ситуациях используют копинг-стратегию, ориентированную на мышление, – «положительная переоценка». Подростки пытаются переоценить ситуацию посредством

рассмотрения альтернативных точек зрения или интерпретации, которые вызывают меньше беспокойства [31].

С помощью переосмысления ситуации и концентрации внимания на позитивных моментах подростки находят силы для совладания с негативными мыслями и эмоциональными реакциями.

Таким образом, «положительная переоценка» способствует развитию стрессоустойчивости, психологической гибкости и улучшению общего эмоционального здоровья подростков [28].

А.В. Зиборовой и М.В. Даниловой было выявлено то, что малая часть подростков использует копинг-стратегию «самоконтроль». Подросткам сложно контролировать свои эмоциональные, физические и внутренние реакции. Однако некоторые подростки все же прилагают усилия для того, чтобы сдерживать негативные эмоции, мысли и справиться со стрессом.

Особый интерес представляет то, что данная копинг-стратегия выражена в основном у подростков, занимающихся спортом. Существует предположение о том, что систематические занятия спортом помогают развивать навыки самоконтроля и продуктивные стратегии преодоления стресса.

В данном исследовании в равном соотношении выражены такие копинг-стратегии, как «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «принятие ответственности».

Для начала рассмотрим копинг-стратегию «принятие ответственности». Подростки, использующие копинг-стратегию «принятие ответственности» в стрессовых ситуациях склонны признавать то, что они несут полную ответственность за свои действия, чувства, мысли, реакции на происходящие в жизни события [36].

Копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание» стоит рассмотреть отдельно.

С помощью множества исследований психолог Д. Шек доказал то, что в подростковом возрасте поддержка является наиболее эффективным способом совладания со стрессом. Благодаря поддержке снижается уровень стресса,

смягчаются внутренние психологические состояния. А также поддержка способствует сохранению внешнего благополучия. Наличие всех этих факторов способствует полноценному развитию подростка [37].

Однако в некоторых ситуациях поддержка может быть неуместной и даже чрезмерной. Чрезмерная поддержка может привести к потере чувства контроля и беспомощности.

Зачастую бывают ситуации, когда люди, оказывающие поддержку, слишком остро реагируют на ситуацию или преуменьшают проблему. Подростки могут воспринять это как отсутствие поддержки и отказаться от обращения за помощью в будущем. Чрезмерная реакция часто исходит от родителей, тогда как минимизация или обесценивание обычно исходят от сверстников [25].

Поддержка является эффективным способом совладания только в тех ситуациях, когда она соответствует потребностям подростка. Подростки с большей вероятностью почувствуют искреннюю поддержку, когда кто-то готов выслушать их, проявить сочувствие, не прибегая к упрощению их ситуации.

Копинг-стратегию – «бегство-избегание» также принято считать непродуктивным копингом. Однако существуют обстоятельства, при которых временные отвлечения являются положительными навыками преодоления стресса.

Ранее мы уже выделили то, что правильное использование копинг-стратегии «бегство-избегание» может обеспечить «умственную передышку» и дать подростку возможность перегруппироваться и перефокусировать свои мысли и эмоции. Некоторые периоды жизни требуют переключения внимания для того, чтобы бессознательное продолжило обрабатывать возникшую проблему. Инсайт очень часто случается, когда человек перестает обдумывать поставленную задачу и переключает свое внимание на что-то другое [25].

Данная копинг-стратегия может быть особенно полезна в условиях сильного стресса или когда ситуация выходит из-под контроля подростка. Однако, эта копинг-стратегия все еще остается неоднозначной, поэтому она не будет включена в нашу программу.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что малое количество обучающихся использует такие продуктивные копинг-стратегии, как «планирование решения», «положительная переоценка», «самоконтроль». Значительная часть современных подростков отдает предпочтение копинг-стратегии «дистанцирование», которая лишь в некоторых ситуациях может помочь адаптироваться к стрессовой ситуации и успешно совладать со стрессом.

Результаты анализа психолого-педагогической литературы и исследовательских работ, посвященных копинг-стратегиям подростков, представляют основание для разработки проекта программы развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

Выводы по Главе 1

В процессе анализа психолого-педагогической литературы мы определили, что для нашего исследования наиболее подходит определение Р. Лазаруса, согласно которому копинг-поведение – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, чрезмерно напрягающие или превышающие ресурсы человека.

Кроме того, мы выделили определение Р. Льюиса и Э. Фрайденберга, согласно которому продуктивные копинг-стратегий – это паттерны поведения, нацеленные на решение проблемы, и, способствующие быстрому и успешному совладанию со стрессом.

В ходе изучения психолого-педагогической литературы по данной теме особое внимание привлекли исследования Г. Боумана, С. Брауна, Б. Компаса, Р. Льюиса, Дж. Птачека, М. Стерна, Э. Фрайденберга, которые указали на неоднозначность критериев разделения стратегий совладания на «продуктивные», «непродуктивные», выявили такие особенности, присущие совладающему поведению, как мобильность и вариативность, а также предположили, что каждая копинг-стратегия содержит продуктивную и непродуктивную составляющие.

Установили, что период старшего подросткового возраста характеризуется интенсивными процессами становления личности, которые могут оказаться предпосылками к формированию девиантного поведения.

Выделили определение Венгера А.Л., согласно которому компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Охарактеризовали признаки компьютерной зависимости.

А также обозначали особенности копинг-поведения подростков с компьютерной зависимостью.

Мы установили то, что подростки более эффективно справляются с со стрессом и трудными ситуациями, когда используют такие копинг-стратегий как «планирование решения», «самоконтроль» и «положительная переоценка». Данные копинг-стратегии зачастую оценивают, как продуктивные, так как они способствуют снижению уровня стресса, развитию стрессоустойчивости, повышению уровню психологической гибкости, общему эмоциональному здоровью. Помимо этого, данные копинг-стратегии позволяют подростку оценить ситуацию с объективной точки зрения, сосредоточиться на поиске конструктивных или оптимальных решений.

Главный вывод, который можно сделать: компьютерная зависимость негативно влияет на социально-психологическое, физическое здоровье и развитие продуктивных копинг-стратегий подростков. В связи с этим возникает необходимость организации исследования копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

ГЛАВА 2. Разработка и реализация проекта программы развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью

2.1. Программа развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью

В теоретической Главе нами были проанализированы психолого-педагогические источники, в которых рассматриваются различные копинг-стратегии и их характеристика.

С целью изучения копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью нами было проведено исследование.

Задачи исследования:

1. Отобрать для участия в исследовании респондентов подросткового возраста;
2. Выявить уровень компьютерной зависимости респондентов;
3. В полученных группах выявить копинг-стратегий, которые подростки с компьютерной зависимостью используют в большей степени;
4. Обобщить, интерпретировать и представить результаты исследования;
5. Выявить связь между показателями компьютерной зависимости и копинг-стратегиями;

Объект исследования: копинг-стратегии.

Предмет исследования: копинг-стратегии подростков с компьютерной зависимостью.

В качестве гипотезы данного исследования выступает наше предположение о том, что реализация программы развития продуктивных копинг-стратегий повысит выбор продуктивных копинг-стратегий подростками с компьютерной зависимостью.

Дата проведения исследования: февраль.

Экспериментальной базой исследования являлась МАОУ СШ ХХ.

В исследовании приняло участие 33 обучающихся (13 девочек и 20 мальчиков) в возрасте 15–16 лет.

Для решения поставленных задач в ходе исследования применялся комплекс методов: теоретического анализа, психологической литературы по проблеме исследования, обобщение и интерпретация научных данных; эмпирические – опросные методы; статистические – корреляционный анализ, сравнительный анализ.

В группе использованных методик:

1. Опросник «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» [20].

Авторы: Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот.

Стимульный материал представлен в Приложении А.

Цель: выделить «группу риска» с признаками компьютерной зависимости.

Структура: опросник содержит 11 утверждений касательно времяпровождения за компьютером, материальных расходов, связанных с этим, проявлений эмоционального состояния личности за компьютером, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования.

Инструкция: каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Обработка результатов: все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

Интерпретация:

Если сумма баллов меньше 16, то риск развития компьютерной зависимости равен 0.

От 16 до 22 баллов – стадия увлечения. Данная стадия характеризуется повышенным интересом и эмоционально насыщенном отношении к компьютеру.

От 23 до 37 баллов – первая стадия зависимости. Данная стадия характеризуется: потребностью проводить за компьютером все свободное время, раздражительностью и беспокойством при невозможности воспользоваться компьютером, агрессией в ответ на запреты или уговоры отвлечься от компьютера, стремлением продолжать проводить время за компьютером несмотря на проблемы в учебе и в отношениях с окружающими людьми, неспособностью контролировать время, проведенное за компьютером.

38 и более баллов – вторая стадия зависимости. Данная стадия характеризуется: повышенным уровнем утомляемости, нарушением режима дня, пренебрежением личной гигиеной, сном, питанием, отказом от реального общения увлечений и хобби в пользу времяпровождения за компьютером.

2. Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) [12].

Авторы: Р. Лазарус, С. Фолкман.

Стимульный материал представлен в Приложении Б.

Цель: определение копинг-стратегий, способов преодоления трудностей.

Структура: состоит из 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный вариант поведения в трудной или проблемной ситуации.

Инструкция: утверждения оцениваются испытуемым по 4-балльной шкале в зависимости от частоты использования предложенной стратегии поведения. Пункты опросника объединены в 8 шкал, соответствующих основным видам копинг-стратегиям, выделенных авторами: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Обработка результатов: для определения «сырых» значений по шкалам методики необходимо вычислить сумму баллов по утверждениям, входящим в каждую из шкал.

В дальнейшем необходимо перевести суммарные «сырые» оценки по шкалам в процентильные, либо в стандартные Т-баллы, используя таблицы, разработанные с учетом возраста и пола.

Степень предпочтительности для респондента стратегии совладания определяется на основании следующего условного правила:

- показатель < 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- 40 баллов < показатель < 60 баллов – умеренное использование;
- показатель > 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Интерпретация шкал:

- Конфронтация.
- Дистанцирование.
- Самоконтроль.
- Поиск социальной поддержки.
- Принятие ответственности.
- Бегство-избегание.
- Планирование решения проблемы.
- Положительная переоценка.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1. Теоретический:
 - Осуществлен теоретико-методологический анализ и систематизация литературы по проблеме исследования;
 - Проведен анализ понятий «копинг-поведение», «компьютерная зависимость»;
 - Определены социально-психологические особенности подросткового возраста;
 - Выделены критерии компьютерной зависимости.
2. Эмпирический:

- На основе результатов опросника «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот) были выделены респонденты с компьютерной зависимостью;

- На основе результатов опросника «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман) были выделены копинг-стратегии респондентов всей выборки.

- Проведен корреляционный анализ за методом Спирмена.

3. Заключительный:

- Систематизирован и обобщен накопленный эмпирический материал;

- Апробирована программа развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью;

- Проведен сравнительный анализ при помощи критерия U Манна Уитни.

Рассмотрим результаты и анализ, проведенной диагностики. Сводная Таблица результатов представлена в Приложении В.

Для того, чтобы выделить респондентов с компьютерной зависимостью, мы использовали методику «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот). Рассмотрим результаты скрининга на Рис. 1.

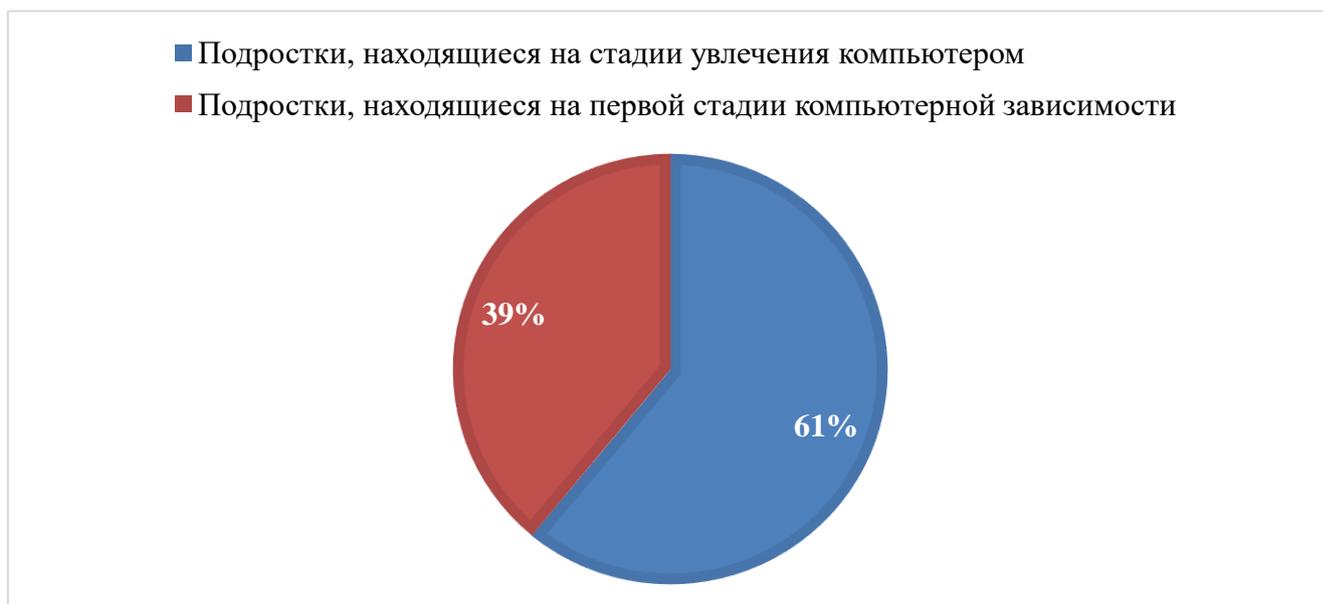


Рис. 1. Показатели компьютерной зависимости в группе подростков

В процессе анализа полученных данных респонденты были разделены на две группы. Первую группу составляет 61% респондентов, которые прошли порог 16 баллов, но не набрали 23 баллов, что, в соответствии с методикой Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот, свидетельствует о повышенном интересе к компьютеру (далее подростки, у которых не сформирована компьютерная зависимость).

Вторую группу составляет 39% респондентов, которые набрали более 23 баллов. Пройденный порог, в соответствии с методикой Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот, свидетельствует о 1 стадии компьютерной зависимости (далее подростки с компьютерной зависимостью). Согласно интерпретации результатов, респонденты в данной группе неспособны контролировать времяпровождение за компьютером, испытывают сложности в коммуникации, раздражительны вне зоны компьютера, стремятся продолжать компьютерную деятельность несмотря на проблемы в учебе и в отношениях с окружающими людьми.

Теперь более подробно рассмотрим соотношение мальчиков и девочек в группе подростков с компьютерной зависимостью. Данные представлены на Рис. 2.

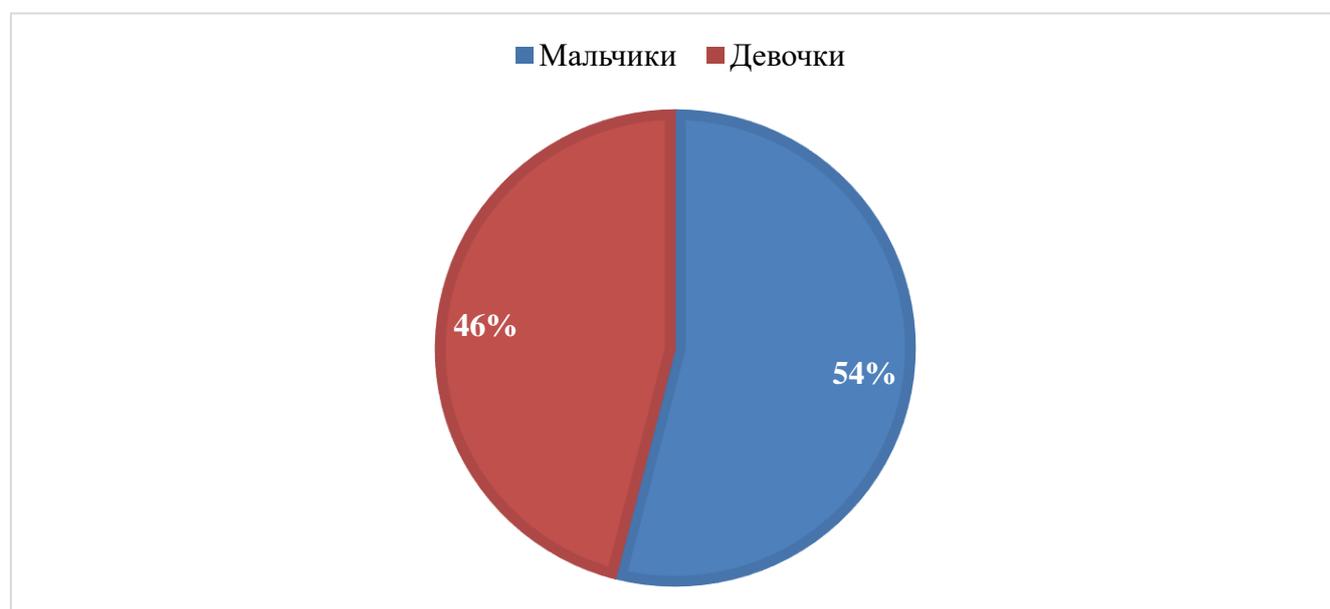


Рис. 2. Соотношение мальчиков и девочек в группе подростков с компьютерной зависимостью

На Рис. 2. можно увидеть то, что риску возникновения компьютерной зависимости мальчики и девочки подвержены практически одинаково: 54%

мальчиков и 46% девочек. Разница уровня компьютерной зависимости среди мальчиков и девочек в данной выборке не выявлено.

Далее в полученных группах (в группе подростков с компьютерной зависимостью и в группе подростков, у которых не сформирована компьютерная зависимость) была проведена методика, выявляющая копинг-стратегии респондентов: Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Для начала рассмотрим результаты, полученные в группе подростков с компьютерной зависимостью. Данные результаты представлены на Рис. 3.

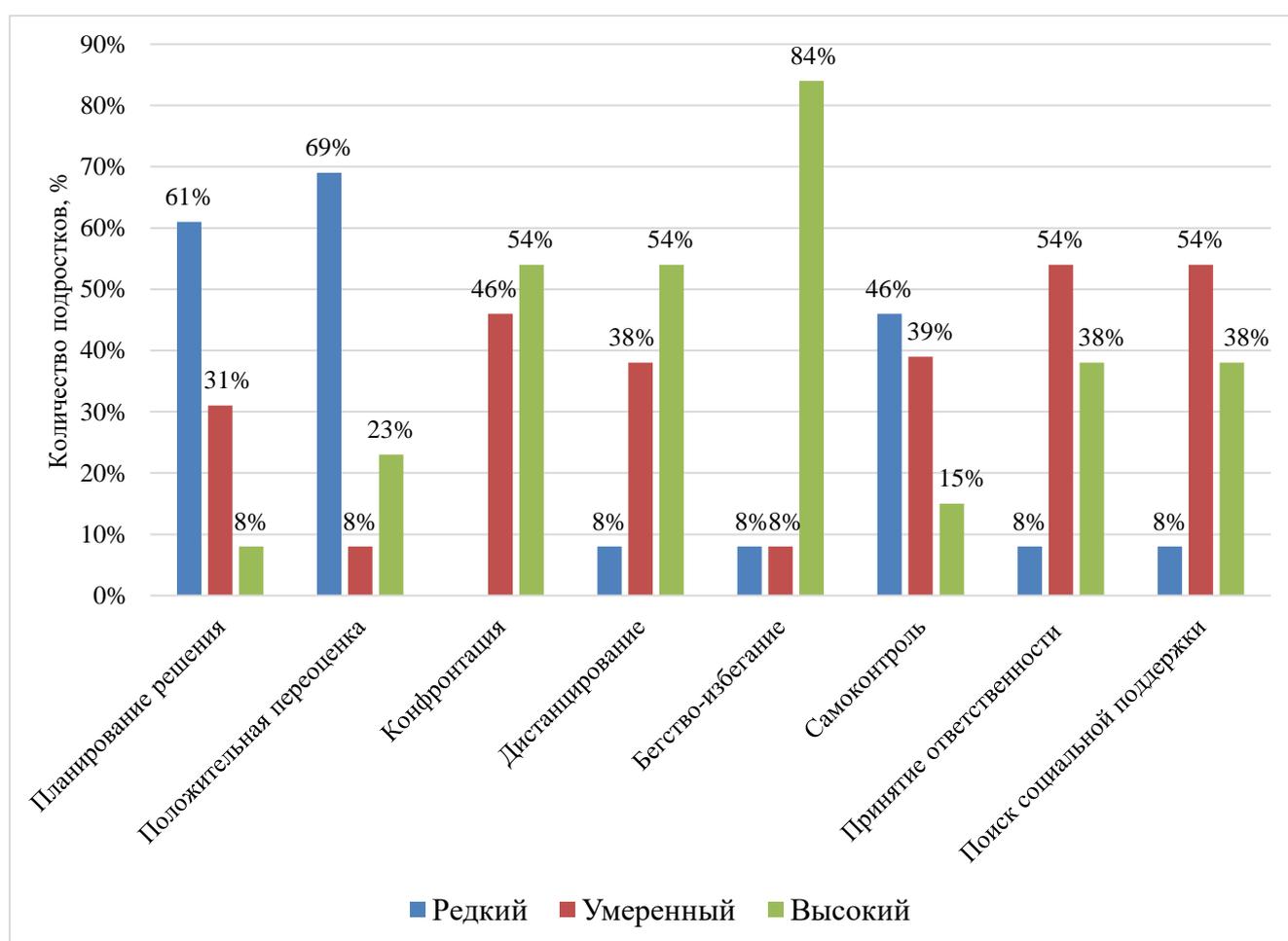


Рис. 3. Копинг-стратегии подростков с компьютерной зависимостью

На Рис. 3. видно то, что у наибольшего числа подростков с компьютерной зависимостью на высоком уровне выражены копинг-стратегии: «бегство-избегание» (84%), «конфронтация» (54%) и «дистанцирование» (54%). Остальные копинг-стратегии на данном уровне выражены у меньшего количества подростков:

«поиск социальной поддержки» (38%), «принятие ответственности» (38%), «положительная переоценка» (23%), «самоконтроль» (15%), «планирование решения» (8%).

На умеренном уровне выражены копинг-стратегии: «поиск социальной поддержки» (54%) и «принятие ответственности» (54%). Остальные копинг-стратегии на данном уровне выражены у меньшего количества подростков: «конфронтация» (46%), «самоконтроль» (39%), «дистанцирование» (38%), «планирование решения» (31%), «положительная переоценка» (8%), «бегство-избегание» (8%).

На низком уровне у наибольшего количества подростков выражены копинг-стратегии: «положительная переоценка» (69%), «планирование решения» (61%), «самоконтроль» (46%). Остальные копинг-стратегий на данном уровне выражены у меньшего количества подростков: «дистанцирование» (8%), «принятие ответственности» (8%), «поиск социальной поддержки» (8%), «бегство-избегание» (8%).

В соответствии с результатами можно сделать вывод, что подростки с компьютерной зависимостью в стрессовых ситуациях пытаются преодолеть сложности и переживания за счет уклонения от столкновения с проблемой и ее решения, в частности с помощью игнорирования проблемы, фантазирования.

Также часть подростков в стрессовой ситуации воспринимает проблему враждебно и сразу начинает интенсивно с ней бороться. Таким образом, усложняя, ситуацию. Данное поведение отличается высоким уровнем агрессивности, который создает трудности с контролем и планированием своих действий.

Интересно то, что точно часть подростков отстраняются от проблемной ситуации или источника стресса. Вследствие чего, они сталкиваются с социальной изоляцией, потерей социальной поддержки и усугублением ситуации из-за отсутствия вовлеченности во взаимодействие с другими людьми.

Таким образом, можно сказать, что подростки с компьютерной зависимостью отдают предпочтение непродуктивным копинг-стратегиям, которые уменьшают

мотивацию найти конструктивное решение проблемы, создают основу для дальнейших конфликтов, и в целом приводят к ухудшению ситуации.

Далее мы рассмотрим копинг-стратегии подростков, у которых не сформирована компьютерная зависимость. Результаты данной группы представлены на Рис. 4.

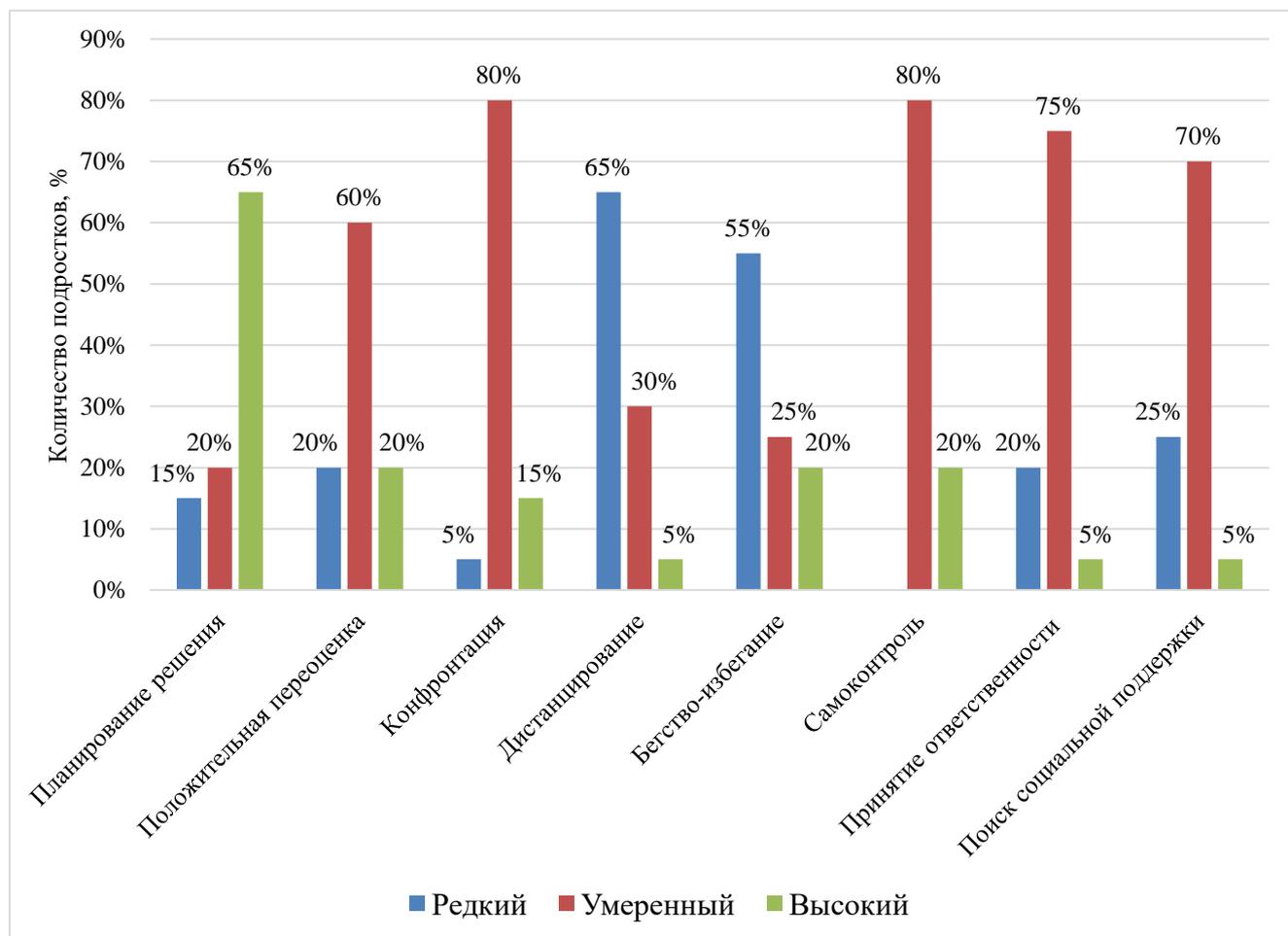


Рис. 4. Копинг-стратегии подростков, у которых не сформирована компьютерная зависимость

На Рис. 4. видно то, что у наибольшего числа подростков, у которых не сформирована компьютерная зависимость, на высоком уровне выражена копинг-стратегия: «планирование решения» (65%). Остальные копинг-стратегии на данном уровне выражены у меньшего количества подростков: «положительная переоценка» (20%), «самоконтроль» (20%), «бегство-избегание» (20%), «конфронтация» (15%), «поиск-социальной поддержки» (5%), «дистанцирование» (5%), «принятие ответственности» (5%).

На умеренном уровне среди наибольшего количества подростков выражены копинг-стратегии: «конфронтация» (80%), «самоконтроль» (80%), «принятие ответственности» (75%). Остальные копинг-стратегии на данном уровне выражены у меньшего количества подростков: «поиск социальной поддержки» (70%), «положительная переоценка» (60%), «дистанцирование» (30%), «бегство-избегание» (25%), «планирование решения» (20%).

На низком уровне среди наибольшего количества подростков выражены копинг-стратегии: «дистанцирование» (65%) и «бегство-избегание» (55%). Остальные копинг-стратегии на данном уровне выражены у меньшего количества подростков: «поиск социальной поддержки» (25%), «принятие ответственности» (20%), «планирование решения» (15%), «конфронтация» (5%).

Подростки, у которых не сформирована компьютерная зависимость, в стрессовых ситуациях анализируют проблему, чтобы понять ее причины и последствия. На основе оценки ситуации обдумывают план действий для решения проблемы, который может включать в себя конкретные шаги, сроки и ресурсы. Подростки анализируют, насколько успешно была решена проблема и, что можно извлечь из полученного опыта.

Стоит обратить внимание на то, что подростки в данной группе способны контролировать собственные действия и не испытывают затруднения при социальном взаимодействии.

Таким образом, подростки, у которых не сформирована компьютерная зависимость, отдают предпочтение продуктивным копинг-стратегиям, которые улучшают психологическое и физическое благополучие, дают возможность осознанно реагировать на ситуации, способствуют решению проблем, возникновению возможности восстановить дострессовую активность, помогают избежать психического истощения.

Далее для выявления связей между компьютерной зависимостью и копинг-стратегиями был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s . Полученные значимые корреляционные связи представлены в Таблице 4.

Корреляционный анализ связей между копинг-стратегиями и показателями
компьютерной зависимости

Копинг-стратегия	Показатели компьютерной зависимости
Планирование решения	-0.283
Положительная переоценка	-0.102
Конфронтация	0.339
Дистанцирование	0.527*
Бегство-избегание	0.438**
Самоконтроль	-0.316
Принятие ответственности	0.279
Поиск социальной поддержкой	0.26

Примечание: * различия значимы на уровне $p < 0,01$

** различия значимы на уровне $p < 0,05$

Итак, из Таблицы 4 видно, что в группе подростков с компьютерной зависимостью были выявлены следующие значимые корреляционные связи:

1. Выявлена умеренная положительная связь ($r_s = 0.527$, $p < 0,01$) копинг-стратегии «дистанцирование» с показателями компьютерной зависимости. Как видно из представленных данных, чем выше показатель компьютерной зависимости, тем больше вероятность того, что подростки в стрессовой ситуации будут использовать стратегию «дистанцирование»: пытаться справиться с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

2. Выявлена умеренная положительная связь ($r_s = 0.438$, $p < 0,05$) копинг-стратегии «бегство-избегание» с показателями компьютерной зависимости. Это говорит о том, что чем выше показатель компьютерной зависимости, тем больше вероятность того, что подростки в стрессовой ситуации будут использовать стратегию «бегство-избегание»: стремиться избежать столкновения с вызывающими стресс событиями или чувствами.

На основании результатов проведенного диагностического обследования мы выявили:

1. У 39% подростков сформирована компьютерная зависимость.
2. Среди подростков с компьютерной зависимостью преобладают непродуктивные копинг-стратегии: «бегство-избегание», «дистанцирование» и «конфронтация».
3. Среди подростков, у которых не сформирована компьютерная зависимость, преобладает продуктивная копинг-стратегия: «планирование решения».
4. В ходе проведенного исследования были выявлены корреляционные связи показателей компьютерной зависимости с предпочитаемыми копинг-стратегиями подростков: умеренная положительная связь с копинг-стратегией «дистанцирование», умеренная положительная связь с копинг-стратегией «бегство-избегание».

Полученные результаты диагностического обследования послужили основанием для апробирования и реализации программы развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

Апробация была организована на основе анализа программы С.В. Маст «Новый путь» [32].

Целевая аудитория: подростки в возрасте 15–16 лет с компьютерной зависимостью.

Цель: развитие продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

Задачи:

1. Формирование представления о сущности и признаках стресса;
2. Формирование представления о видах копинг-стратегий;
3. Формирование рефлексивной позиции подростка по отношению к себе;
4. Развитие умения распознавать и анализировать стрессоры и их влияние на психологическое и физическое состояние;

5. Развитие умения адекватно оценивать проблемные ситуации и принимать конструктивные решения;

6. Развитие умения ставить цель и планировать свою деятельность;

7. Развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями;

8. Развитие коммуникативных навыков.

Реализация программы рассчитана на проведение 36 занятий в течение 3 месяцев. Длительность 1 встречи – 45 минут. Режим проведения – 2 занятия в неделю.

Программа предполагает групповую форму работы.

Занятия разделены на лекционные, нацеленные на формирование теоретических знаний, и практические, рассчитанные на применение и закрепление теоретических знаний.

В программе также представлены занятия, организованные специально для родителей обучающихся. Предполагается то, что занятия из данного блока будут реализованы в форме веб-конференций.

В программе предполагается использование таких методов обучения, как: мозговой штурм, групповая дискуссия, дебаты, круглый стол, упражнения с элементами арт-терапии (изотерапия), деловые и ролевые игры.

Программа состоит из 9 блоков:

1. Организационно-подготовительный блок (1 занятие).

Цель: обсуждение целей работы, принципов организации деятельности и времени проведения занятий.

2. Мотивационный блок (3 занятия).

Цель: оказание стимулирующего воздействия и поддержки для создания настроения на эффективную работу.

3. Ознакомительный блок (4 занятия).

Цель: формирование у обучающихся представления сущностных характеристик стресса, копинг-поведения, видах копинг-стратегий.

4. Личностный блок (13 занятий).

Цель: формирование рефлексивной позиции подростка на основе расширения представлений о собственном внутреннем мире, эмоциональных переживаниях человека, ценностных основах мотивации и т.д.

4.1. Активизации эмоциональных ресурсов копинг-стратегий (5 занятий).

Цели:

- развитие умения определять ситуации, которые вызывают у обучающихся стресс или другие негативные эмоции;
- развитие умения распознавать свои мысли и эмоции в стрессовых ситуациях.

4.2. Активизации когнитивных ресурсов копинг-стратегий (5 занятий).

Цели:

- формирование представления о стратегиях изменения негативных мыслей на более адаптивные и реалистичные;
- развитие умения рассматривать ситуации с разных точек зрения.

4.3. Активизации поведенческих ресурсов копинг-стратегий (3 занятия).

Цели:

- развитие умения разрабатывать план действий в стрессовой ситуации.

5. Коммуникативный блок (5 занятий).

Цели:

- формирование представления об основах межличностной коммуникации и взаимодействия;
- формирование представления о роли доверительных контактов в жизни человек;
- развитие коммуникативных навыков: умение слушать, умение устанавливать контакты, умение поддерживать разговор, умение высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию в конфликтной ситуации, умение прийти к компромиссному решению.

6. Блок саморегуляции (2 занятия).

Цели:

- формирование представления о личностных качествах стрессоустойчивости;

- развитие умения управлять своим поведением, эмоциями и мыслями в процессе достижения долгосрочных целей.

7. Блок целеполагания и планирования (4 занятия).

Цель: развитие навыков, связанных с целеполаганием и планированием собственных действий.

8. Блок актуализации знаний (1 занятие).

Цель: воспроизведение обучающимися знаний, умений и навыков, которые они сформировали и развили в процессе реализации программы.

9. Блок работы с родителями (3 занятия).

Цель: обеспечить поддержку и помощь родителям.

Структура занятия

1. Подготовительная часть.

Содержит упражнения-активаторы, направленные на создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия и безопасности.

2. Основная часть.

Предполагает передачу информации и объяснение теоретических аспектов определенной темы, выполнение определенных упражнений и участие в учебных мероприятиях, нацеленных на развитие различных навыков и умений.

3. Заключительная часть.

Включает рефлексию, подведение итогов.

Ожидаемые результаты:

- У обучающихся сформировано представление о сущности и признаках стресса;

- У обучающихся сформировано представление о видах копинг-стратегий;

- У обучающихся развито умение распознавать и анализировать стрессоры и их влияние на психологическое и физическое состояние;

- У обучающихся развито умение адекватно оценивать проблемные ситуации и принимать конструктивные решения;
- У обучающихся развито умение ставить цель и планировать свою деятельность;
- У обучающихся развито умение управлять собственными эмоциями;
- У обучающихся развиты коммуникативные умения.

Учебно-тематический план представлен в Табл. 5.

Таблица 5

Учебно-тематический план программы

№	Тема	Форма обучения	Цель	Часы
1. организационно-подготовительный блок				1
1	«Важное»	Лекционное занятие	Информирование о предстоящей деятельности	1
2. мотивационный блок				3
2	«Знакомимся»	Практическое занятие	Расширение представления участников друг о друге	1
3	«Ключ к успеху – доверие»	Практическое занятие	Создание доверительной атмосферы	1
4	«Мы одна команда!»	Практическое занятие	Построение эффективного взаимодействия участников друг с другом	1
3. ознакомительный блок				4
5	«Что такое копинг поведение?»	Лекционное занятие	Формирование представления о стрессе, факторах стресса и существенных характеристиках копинг-поведения.	1
6	«Непродуктивный копинг»	Лекционное занятие	Формирование представления о непродуктивных копинг-стратегиях.	1
7	«Социальный копинг»	Лекционное занятие	Формирование представления о социальных копинг-стратегиях.	1
8	«Продуктивный копинг»	Лекционное занятие	Формирование представления о продуктивных копинг-стратегиях.	1

№	Тема	Форма обучения	Цель	Часы
4. личностный блок				13
4.1. активизации эмоциональных ресурсов копинг-стратегий				5
9	«Негативные эмоции»	Лекционное занятие	Формирование представления о негативных эмоциях	1
10	«У меня стресс»	Практическое занятие	Определение ситуации, в которых обучающийся чувствует стресс	1
11	«Справляемся со стрессом»	Практическое занятие	Снижение уровня стресса обучающихся	1
12	«Как правильно распознать эмоцию или чувство?»	Практическое занятие	Развитие умения определять собственные эмоции и эмоций других людей	1
13	«Работа с эмоциями»	Практическое занятие	Развитие умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние	1
4.2. активизации когнитивных ресурсов копинг-стратегий				5
14	«Негативные мысли»	Лекционное занятие	Формирование представления о видах, причинах, последствиях негативных мыслях	1
15	«Позитивное мышление»	Практическое занятие	Развитие умения применять стратегии, направленные на изменение негативных мыслей на более адаптивные и реалистичные	1
16	«На что я способен?»	Лекционное занятие	Формирование представления о внутренних ресурсах обучающихся, которые они используют для совладания со стрессовой ситуацией	1
17	«Я такой...»	Практическое занятие	Формирование позитивного мышления и образа «Я»	1
18	«Котроль»	Практическое занятие	Развитие умения контролировать мысли	1

№	Тема	Форма обучения	Цель	Часы
4.3. активизации поведенческих ресурсов копинг-стратегий				3
19	«Анализ ситуации»	Практическое занятие	Развитие умения анализировать ситуации с разных точек зрения, объективно оценивать имеющиеся факты и обстоятельства	1
20	«Ошибка – это не страшно»	Практическое занятие	Снижение тревожности	1
21	«Что такое асертивность?»	Практическое занятие	Развитие умения не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение	1
5. коммуникативный блок				5
22	«Коммуникация - залог успеха»	Лекционное занятие	Формирование представления о сущности и роли общения	1
23	«Правила эффективной коммуникации»	Практическое занятие	Обучение наиболее эффективным способам начала общения, развитие навыков поддержания контакта	1
24	«Установить контакт»	Практическое занятие	Развитие уверенности в себе, развитие эмпатии и чуткости, установление доверительных внутригрупповых взаимоотношений	1
25	«Конфликт или столкновение интересов»	Лекционное занятие	Формирование представления о сущности, причинах, способах разрешения конфликтов	1
26	«Не будем спорить»	Практическое занятие	Развитие умения конструктивно разрешать конфликты	1
6. блок саморегуляции				2
27	«Я готов» (1 Часть)	Практическое занятие	Развитие психоэмоциональной регуляции	1
28	«Я готов» (2 Часть)			1

№	Тема	Форма обучения	Цель	Часы
7. блок целеполагания и планирования				4
29	«Решим проблему» (1 Часть)	Практическое занятие	Развитие умения анализировать проблемную ситуацию и находить ресурсы для ее решения	1
30	«Решим проблему» (2 Часть)			1
31	«Давай составим план» (1 Часть)	Практическое занятие	Развитие умения планировать собственные решения проблемы, прогнозировать развитие событий	1
32	«Давай составим план» (2 Часть)			1
8. блок актуализации знаний				1
33	«Что я узнал?»	Лекционное занятие	Актуализация знаний, приобретенных на занятиях	1
9. блок работы с родителями				3
34	«Что такое компьютерная зависимость?»	Вебинар	Формирование у родителей представления о компьютерной зависимости	1
35	«Роль семьи при профилактике компьютерной зависимости»	Вебинар	Сформировать у родителей представление об эффективных мерах при компьютерной зависимости подростка	1
36	«Как помочь подростку»	Вебинар	Формирование у родителей представления о формах психологической поддержки своих детей	1

2.2. Реализация программы

В рамках прохождения интернатуры (с февраля по апрель) были проведены занятия из программы развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

После проведения в группе подростков с компьютерной зависимостью занятий из программы развития продуктивных копинг-стратегий была проведена повторная диагностика.

Проведена повторная диагностика показателей компьютерной зависимости с помощью опросника «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот). Результаты представлены на Рис. 5.



Рис. 5. Соотношение показателей компьютерной зависимости после проведения занятий из программы

На Рис. 5. видно то, что после проведения занятий из программы развития продуктивных копинг-стратегий количество подростков с компьютерной зависимостью составило 30% от всей выборки. Таким образом, лишь у троих обучающихся произошли изменения в показателях компьютерной зависимости: у троих обучающихся показатели 1 стадии компьютерной зависимости были снижены до стадии увлечения компьютером.

Затем повторно при помощи опросника «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман) были определены копинг-стратегии подростков с компьютерной зависимостью. Результаты представлены на Рис. 6.

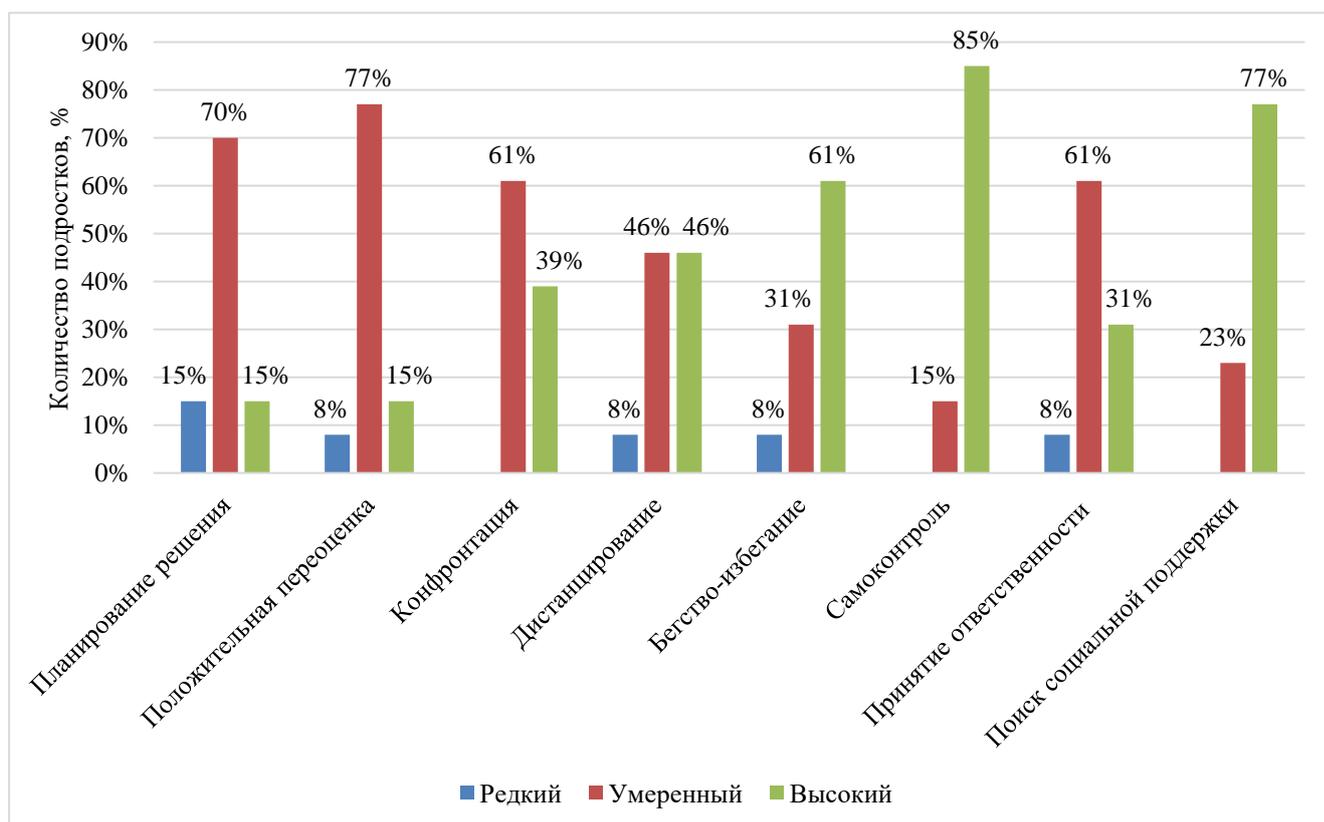


Рис. 6. Копинг-стратегии подростков с компьютерной зависимостью после проведения занятий из программы

На Рис. 6. видно то, что после проведения программы подростки изменили свое отношение к копинг-стратегиям. Теперь на высоком уровне выражены копинг-стратегии: «самоконтроль» (85%) и «поиск социальной поддержки» (77%). Остальные копинг-стратегии на данном уровне выражены в меньшей мере: «бегство-избегание» (61%), «дистанцирование» (46%), «конфронтация» (39%), «принятие ответственности» (31%), «планирование решения» (15%), «положительная переоценка» (15%).

Согласно полученным результатам на умеренном уровне у подростков теперь выражены копинг-стратегии: «положительная переоценка» (77%), «планирование решения» (70%). Остальные копинг-стратегии на данном уровне выражены в меньшей мере: «конфронтация» (61%), «принятие ответственности» (61%), «дистанцирование» (46%), «бегство-избегание» (31%), «поиск социальной поддержки» (23%), «самоконтроль» (15%).

На низком уровне выражено малое количество копинг-стратегий: «планирование решения» (15%), «положительная переоценка» (8%), «дистанцирование» (8%), «бегство-избегание» (8%), «принятие ответственности» (8%).

Для выявления достоверности гипотезы нашего исследования мы применили U-критерий Манна-Уитни. Был проведен сравнительный анализ копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью. Данные представлены в Табл. 6.

Таблица 6

Направление и достоверность различий в выборках подростков с компьютерной зависимостью после проведения занятий

Параметр сравнения	Результат
Планирование решения	68.5
Положительная переоценка	83
Конфронтация	62.5
Дистанцирование	71.5
Бегство-избегание	54.5
Самоконтроль	38**
Принятие ответственности	84.5
Поиск социальной поддержки	30.5*

Примечание: * различия значимы на уровне $p < 0,01$

** различия значимы на уровне $p < 0,05$

Анализируя результаты, представленные в Табл. 8, отметим, что после проведения занятий из программы по развитию продуктивных копинг-стратегий были выявлены следующие достоверные различия:

1. По шкале «поиск социальной поддержки» ($U_{\text{эмп}} = 30.5$, $p \leq 0,01$). Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что был повышен уровень развития коммуникативных навыков подростков: подростки теперь умеют устанавливать контакт, поддерживать беседу, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию в конфликтной ситуации.

2. По шкале «самоконтроль» ($U_{эмп} = 38, p \leq 0,05$). У обучающихся сформировано представление об эффективных приемах саморегуляции, способствующих сохранению спокойствия при столкновении с жизненными проблемами, предотвращению накопления перенапряжения, нормализации эмоционального фона, усилению мобилизации ресурсов организма. Также у подростков сформировано представление о методах тайм-менеджмента, которые могут помочь им более эффективно управлять временем проведенном за компьютером и своими привычками.

Таким образом, реализация программы развития продуктивных копинг-стратегий способствовала тому, что снизился выбор непродуктивных копинг-стратегий подростками. Подростки стали отдавать предпочтение более продуктивным копинг-стратегиям, которые обеспечивают гибкое приспособление к изменяющимся условиям и помогают совладать со стрессом.

Выводы по Главе 2

В ходе проведенного исследования были получены данные о показателях компьютерной зависимости и копинг-стратегиях подростков.

На основании результатов проведенного диагностического обследования мы выявили:

1. У 39% подростков сформирована 1 стадия компьютерной зависимости.
2. Среди подростков с компьютерной зависимостью, преобладают непродуктивные копинг-стратегии: «бегство-избегание», «дистанцирование» и «конфронтация».
3. Среди подростков, которые находятся на стадии увлечения компьютером, преобладает продуктивная копинг-стратегия: «планирование решения».
4. В ходе проведенного исследования были выявлены корреляционные связи показателей компьютерной зависимости с предпочитаемыми копинг-стратегиями подростков: умеренная положительная связь с копинг-стратегией «дистанцирование», умеренная положительная связь с копинг-стратегией «бегство-избегание».

На основе анализа программы С.В. Маст «Новый путь» нами была проведена апробация и реализация программы развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

Была проведена повторная диагностика в группе подростков с компьютерной зависимостью. На основе полученных результатов мы выявили:

1. У 23% подростков изменились показатели компьютерной зависимости;
2. В процессе сравнительного анализа были выявлены изменения по шкалам «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль».

Таким образом, реализация программы продуктивных копинг-стратегий способствовали тому, что подростки стали отдавать предпочтение более продуктивным копинг-стратегиям, которые обеспечивают гибкое приспособление к изменяющимся условиям и помогают совладать со стрессом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования мы рассмотрели определение Р. Лазаруса, согласно которому копинг-поведение – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, чрезмерно напрягающие или превышающие ресурсы человека.

При рассмотрении взглядов разных авторов на продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии нами было установлено, что продуктивные копинг-стратегии представляют собой паттерны поведения, нацеленные на решение проблемы, и, способствующие быстрому и успешному совладанию со стрессом. А непродуктивные копинг-стратегии представляют собой паттерны поведения, которые не приводят к результату, а иногда и усугубляют проблему или даже ведут к ухудшению здоровья, снижению активности и социальной адаптации на фоне стресса.

Мы выделили определение А.Л. Венгера, согласно которому компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Нами было выявлено то, что компьютерная зависимость является серьезной проблемой среди подростков, так как данный период характеризуется интенсивными процессами становления личности, которые могут оказаться предпосылками к формированию девиантного поведения. Данное поведение негативно влияет на различные аспекты их жизни.

Также компьютерная зависимость оказывает влияние на развитие копинг-стратегий подростков. Компьютерная деятельность предоставляет возможность перефокусировать свои мысли и эмоции, сделать «умственную передышку», что может временно улучшить состояние подростка. Однако постоянное избегание проблемы посредством компьютера может способствовать снижению количества

ресурсов необходимых для успешного преодоления стрессовой ситуации и препятствовать развитию продуктивных копинг-стратегий.

Исследования показывают, что негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены продуктивными стратегиями их преодоления. Именно поэтому копинг-стратегии являются важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности.

Подросткам с компьютерной зависимостью необходимо развивать продуктивные копинг-стратегии, так как они обеспечивают успешное совладание со стрессом без обращения к компьютеру.

Также развитие продуктивных копинг-стратегий способствует улучшению навыков взаимодействия с окружающими людьми. Это важно для социальной адаптации и установления здоровых межличностных отношений.

Наконец, продуктивные копинг-стратегии способствуют развитию саморегуляции и самодисциплины, которые позволяют более эффективно управлять своим временем и энергией, находить баланс между использованием компьютера и другими важными аспектами их жизни.

Нами было проведено исследование в одной из школ города Красноярска, в результате которого была выявлена группа подростков с компьютерной зависимостью. Диагностика показала, что подростки из данной группы в большинстве случаев используют непродуктивные копинг-стратегии: «бегство-избегание», «дистанцирование» и «конфронтация».

На основе анализа программы С.В. Маст «Новый путь» нами была проведена апробация и реализация программы развития продуктивных копинг-стратегий подростков с компьютерной зависимостью.

В результате апробации и реализации программы развития продуктивных копинг-стратегий снизился выбор непродуктивных копинг-стратегий подростками. Подростки стали отдавать предпочтение более продуктивным копинг-стратегиям, которые обеспечивают гибкое приспособление к изменяющимся условиям и помогают совладать со стрессом.

СПИСОК ИПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды // М.: Педагогика. 1980. Т. 1. С. 232.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №. 1. С. 3–18.
3. Балабанова А.М. Психологические механизмы личности // Форум молодых ученых. 2019. №. 2 (30). С. 213–217.
4. Баранов А.А., Рожина С.В. Копинг-стратегии подростка в ситуации кибербуллинга // Вестник Удмуртского университета. 2016. Т. 26. №. 2. С. 37–46.
5. Барсукова А.Е. Возрастная периодизация психического развития по Даниилу Борисовичу Эльконину // Современные научные исследования и инновации. 2020. №. 6. С. 42–42.
6. Березин С.В., Лисецкий К.С. Технология формирования социальных навыков: методическое пособие для психологов и социальных педагогов ИТУ. Самара, 1999. 224 с.
7. Бобровская Е.Ф. Стресс и копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. 2020. №. 7. С. 48.
8. Божович Л.И. Проблемы, формирования личности: Избранные психологические труды. М., 1995. 352 с.
9. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. №. 2. С. 96–103.
10. Боуман Г.Д., Стерн М. Адаптация к профессиональному стрессу: взаимосвязь воспринимаемого контроля с эффективностью стратегий преодоления // Журнал консультативной психологии. 1995. Т. 42. №. 3. С. 294.
11. Браун С.П., Вестбрук Р.А., Чаллагалла Г. Хорошее спасение, плохое спасение: адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии после критического

негативного рабочего события // Журнал прикладной психологии. 2005. Т. 90. № 4. С. 982–798.

12. Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания. СПб., 2009. 39 с.

13. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 195 с.

14. Венгер А.Л. Психология развития. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах. М.: ПЕР СЭ, 2005. 176 с.

15. Выготский Л.С. Воспитание чувств // Вестник практической психологии образования. 2012. Т. 9. №. 4. С. 26–27.

16. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. М.: Директ-Медиа, 2013. 624 с.

17. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита и копинг-поведение. М.: Перо, 2020. 226 с.

18. Евдокимова И.А. Игровая компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения // Молодой ученый. 2014. №. 4. С. 956–958.

19. Жигэу Е.И. Влияние субъективного благополучия на выбор продуктивных копинг-стратегий // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2021. С. 73–77.

20. Захарова Т.Ю., Синогина Е.С., Манина А.П. Исследование кибераддикции у подростков с помощью опросных психодиагностических методов // Научно-педагогическое обозрение. 2020. №. 2 (30). С. 209–219.

21. Зиборова А.В., Данилова М.В. Формирование совладающего поведения подростков в ситуации стресса // Международный журнал медицины и психологии 2022. Том 5. № 3. 2022. С. 88.

22. Иванова И.В., Бирюкова Н.В. Методические рекомендации для педагогов–психологов по диагностике компьютерной зависимости у детей и подростков. 2020. URL: <https://xn—h1adajub9e.xn—p1ai/wp-content/2020/02/mrpp2> (дата обращения: 12.01.2024).

23. Игнатович С.С., Магдалинова Ю.Д., Мамбеталина А.С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков // Педагогика. История, перспективы. 2023. Т. 6. №. 1–2. С. 170–191.
24. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология // Психология развития. 2005. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/2780632> (дата обращения: 13.02.2024).
25. Калинина Н.В. Развитие устойчивости к интернет-рискам у детей и подростков (методические рекомендации для педагогов) // Профилактика зависимостей. 2018. №. 3. С. 82–92.
26. Киселева А.А. Определение копинг-стратегий и их продуктивности с позиции интегративной методологии // Методология современной психологии. 2021. №. 13. С. 175–180.
27. Кле М. Психология подростка: Психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991. 302 с.
28. Коржова Е.Ю., Веселова Е.К., Рудыхина О.В. Разноуровневые показатели здоровья как предикторы субъективного благополучия студентов // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2022. Т. 12. №. 4. С. 458–471.
29. Крылосова О.А., Горфинкель В.А. Совладающее поведение подростков в контексте компьютерной зависимости // Екатеринбург. 2019. С. 16–18.
30. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 241 с.
31. Мазная Ю.Г. Тайм менеджмент в структуре совладающего поведения студентов во время экзаменационной сессии // Современные тенденции психологических исследований. 2022. С. 79–86.
32. Маст С.В. Особенности развития копинг-стратегий у подростков с разным уровнем склонности к аддиктивному поведению // Современная наука. актуальные проблемы теории и практики. 2021. №. 9. С. 44–47.
33. Михеева И.В. Изучение потребности в общении у старших подростков // Достижения вузовской науки. 2014. №. 8. С. 150–155.

34. Никитина Д.С., Дворникова Е.В. Исследование влияния компьютерной зависимости на поведение современных подростков // Социальная работа в XXI веке. Проблемы и перспективы. 2017. С. 45–47.
35. Обносов В.Н. индивидуально-психологические особенности подростков с девиантным поведением // Наука и образование. 2022. Т. 5. №. 3. С. 58.
36. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. №. 70–2. С. 43–50.
37. Паскарь М.А. Психологическое благополучие подростков в образовательной среде // Организационные и психолого-педагогические проблемы безопасности личности и социальной среды. 2018. С. 76–81.
38. Пиркина В.Г. Взаимосвязь копинг-механизмов и индивидуально-психологических особенностей личности у обучающихся подросткового возраста // Молодой исследователь. От идеи к проекту. 2023. С. 424–426.
39. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. Т. 4. №. 17.
40. Резун Е.В. Проблемы психического здоровья и обращение за помощью среди подростков // Сибирский психологический журнал. 2021. №. 79. С. 189–202.
41. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 235 с.
42. Савенков А.И. Педагогическая психология: учебник для среднего профессионального образования. М.: Юрайт, 2024. 595 с.
43. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста // Психологическая наука и образование. 2005. Т. 10. №. 1. С. 28–32.
44. Титова А.П. Кризис эго-идентичности у подростков // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке: материалы II Республиканской научно-

практической конференции молодых ученых и студентов БНТУ. Минск: Белорусский национальный технический университет. 2006. С. 346–350.

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

46. Фролова А.В., Минуллина А.Ф. Клиническая психология. Казань: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования, 2013. 159 с.

47. Хломов К.Д. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. №. 2. С. 180–199.

48. Шаляпин А.А., Данина М.М. Исследования эффекта присутствия в виртуальной реальности: современное состояние и перспективы // Психологические исследования. 2020. Т. 13. №. 71. С. 3–15.

49. Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. 360 с.

50. Compas В.Е. An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues // International journal of behavioral development. 1998. Т. 22. №. 2. С. 231–237.

51. Freud S. The defense neuro-psychoses // The collected Papers: in 10. N.Y.: Collier Books. 1963. Т. 2. № 3. С. 67–81.

52. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. Т. 37. №. 3. С. 727–745.

53. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 257 с.

54. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company / N.Y., 1984. 445 с.

55. McCrae R.R., Costa P.T. Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample // Journal of personality. 1986. Т. 54. №. 2. С. 385–404.

56. Orzack M.H., Orzack D.S. Treatment of computer addicts with complex comorbid psychiatric disorders // *CyberPsychology & Behavior*. 1999. T. 2. №. 5. С. 465–473.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Скрининговый самоопросник компьютерной зависимости

№	Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1	Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2	Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером, думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером?				
3	Как часто Вам необходимо все больше времени проводить за компьютером или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4	Как часто Вам удается самостоятельно прекратить работу за компьютером?				
5	Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера?				
6	Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				
7	Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером?				
8	Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером?				
9	Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений успехов в учебе в связи с частой работой за компьютером?				
10	Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?				
11	Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером?				

Опросник «Способы совладающего поведения»

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
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 оно 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	... во мне возникла 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 действия				
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, которых 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	... я давал обещание, что а следующий раз все будет по-другому				
43	... находил пару других способов решения проблемы				
44	... старался, что 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				

Сводная таблица результатов диагностики

№	Пол	Уровень КЗ		Копинг-стратегии							
		Баллы	Интерпретация	ПР	ПП	К	Д	Б-И	С	ПО	ПСП
1	М	26	Первая стадия	69	54	67	59	78	58	67	62
2	М	26	Первая стадия	35	32	60	69	25	38	47	51
3	Ж	31	Первая стадия	59	21	59	77	63	19	52	46
4	Ж	26	Первая стадия	43	35	63	75	77	32	52	55
5	М	26	Первая стадия	39	64	60	71	79	68	51	63
6	Ж	24	Первая стадия	22	28	55	60	63	33	61	46
7	Ж	24	Первая стадия	28	38	78	20	81	15	65	62
8	М	24	Первая стадия	23	33	71	60	67	46	47	54
9	М	25	Первая стадия	30	61	67	69	75	55	35	63
10	Ж	24	Первая стадия	33	30	51	44	64	46	60	55
11	М	25	Первая стадия	34	37	71	56	63	47	63	54
12	Ж	30	Первая стадия	54	66	67	75	85	72	60	36
13	М	24	Первая стадия	53	19	60	63	55	39	63	72
14	Ж	16	Стадия увлечения	35	55	59	71	69	42	52	49
15	М	16	Стадия увлечения	58	52	60	32	39	66	47	45
16	М	22	Стадия увлечения	78	78	80	34	28	87	39	29
17	М	22	Стадия увлечения	66	54	67	25	33	90	59	60
18	М	22	Стадия увлечения	79	58	41	30	67	69	39	39
19	Ж	18	Стадия увлечения	37	37	59	55	37	78	47	68
20	Ж	19	Стадия увлечения	64	53	60	33	22	65	56	40
21	М	22	Стадия увлечения	67	67	43	57	35	71	55	39
22	Ж	16	Стадия увлечения	61	50	51	28	78	61	56	37
23	М	22	Стадия увлечения	54	54	51	23	32	70	47	48

24	Ж	21	Стадия увлечения	80	58	51	23	29	70	61	55
25	М	19	Стадия увлечения	54	54	35	60	32	71	47	48
26	Ж	21	Стадия увлечения	58	25	51	46	50	81	47	49
27	М	16	Стадия увлечения	35	47	57	49	59	70	55	57
28	М	16	Стадия увлечения	64	35	70	39	67	53	31	42
29	Ж	16	Стадия увлечения	61	55	59	33	39	71	52	46
30	М	20	Стадия увлечения	72	61	57	60	47	69	39	51
31	М	20	Стадия увлечения	81	65	51	27	25	53	59	57
32	М	17	Стадия увлечения	65	35	60	29	60	47	43	36
33	М	18	Стадия увлечения	67	58	57	12	43	61	59	57