



УДК 159.922

EDN KWPNJЕ

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-475-488>

Научная статья

Особенности онлайн-совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи

Л. А. Регуш¹, Е. В. Алексеева¹, О. Р. Веретина¹, А. В. Орлова¹, Ю. С. Пежемская^{✉1}

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

Сведения об авторах

Людмила Александровна Регуш, SPIN-код: 8032-3165, Scopus AuthorID: 55308255400, ResearcherID: AAA-7474-2019, ORCID: 0000-0002-8023-3773, e-mail: schuger@mail.ru

Елена Вячеславовна Алексеева, SPIN-код: 4773-7712, Scopus AuthorID: 57398160600, ResearcherID: A-5946-2016, ORCID: 0000-0002-2153-3012, e-mail: al-lev@mail.ru

Ольга Рэмовна Веретина, SPIN-код: 1211-1798, Scopus AuthorID: 57397032000, ORCID: 0000-0002-1328-8272, e-mail: olgaveretina@rambler.ru

Анна Валерьевна Орлова, SPIN-код: 5898-4969, Scopus AuthorID: 57224904845, ORCID: 0000-0003-2748-9478, e-mail: anyaorlova@list.ru

Юлия Сергеевна Пежемская, SPIN-код: 5131-3370, Scopus AuthorID: 57210256732, ResearcherID: K-7216-2018, ORCID: 0000-0002-8296-0229, e-mail: pjshome@mail.ru

Для цитирования: Регуш, Л. А., Алексеева, Е. В., Веретина, О. Р., Орлова, А. В., Пежемская, Ю. С. (2022) Особенности онлайн-совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи. *Психология человека в образовании*, т. 4, № 4, с. 475–488. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-475-488>
EDN KWPNJЕ

Получена 26 июля 2022; прошла рецензирование 20 августа 2022; принята 21 августа 2022.

Финансирование: Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00232 «Психологические проблемы подростков и молодежи и Интернет-среда: диагностика и способы совладания» (2020–2022).

Права: © Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская (2022). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация

Введение. Цифровые технологии становятся инструментом изменения традиционных видов активности человека. Современная социальная ситуация развития, связанная с условиями жизни в смешанной реальности, характеризуется новыми противоречиями между имеющимися и необходимыми ресурсами совладания как с нормативными психологическими проблемами возраста, так и с трудными жизненными ситуациями. Цель настоящего исследования состояла в выявлении особенностей совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи средствами интернет-среды.

Материалы и методы. В исследовании использовались методики: «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, модифицированный для изучения онлайн совладания; два варианта опросника «Психологические проблемы подростков (молодежи) в реальной и виртуальной среде» (Л. А. Регуш и др.). Выборка составила 933 человека: 566 подростков в возрасте 13–17 лет и 367 студентов в возрасте 18–23 лет. Для обработки результатов использовался сравнительный, корреляционный и дисперсионный анализ.

Результаты. Результаты исследования показали, что использование всех стратегий — «разрешение проблем онлайн», «поиск социальной поддержки онлайн» и «избегание онлайн» — имеют сходную возрастную динамику. Выявлено, что молодежь статистически значимо чаще обращается к стратегии социальной поддержки онлайн, чем подростки. Выбор стратегии «избегание», то есть уход от решения проблем с помощью виртуальных возможностей, наиболее выражен в 14 лет. У 17-летних респондентов по сравнению с другими возрастными группами использование всех стратегий онлайн-совладания уменьшается. Также наблюдается снижение использования онлайн-стратегий совладания в более старших возрастах молодежной выборки. Показано, что респонденты обращаются к Интернету для разрешения всех

видов психологических проблем и используют все стратегии совладания: значимые связи обнаружены между показателями всех областей проблемных переживаний и стратегий совладания. Наиболее тесная связь выявлена между общим индексом проблемной озабоченности и использованием стратегии избегания. Избегание в решении проблем с самим собой и в общении со сверстниками более характерно для подростков. Приоритет в использовании стратегии избегания у молодежи связан с разрешением проблем, сопряженных с будущим. Стратегия «решение проблем онлайн» активнее используется подростками при наличии проблем с родителями и сверстниками, а молодежью для проблем, связанных с будущим и безопасностью.

Заключение. Перспективы дальнейшего исследования связаны с определением роли онлайн-совладания в общей структуре совладающего поведения подростков и молодежи.

Ключевые слова: онлайн-совладание, психологические проблемы, подростки, студенческая молодежь, интернет-среда

Research article

Online coping with psychological problems in teenagers and young people

L. A. Regush¹, E. V. Alekseeva¹, O. R. Veretina¹, A. V. Orlova¹, Yu. S. Pezhemskaya^{✉1}

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors

Ludmila A. Regush, SPIN: [8032-3165](#), Scopus AuthorID: [55308255400](#), ResearcherID: [AAA-7474-2019](#), ORCID: [0000-0002-8023-3773](#), e-mail: schuger@mail.ru

Elena V. Alekseeva, SPIN: [4773-7712](#), Scopus AuthorID: [57398160600](#), ResearcherID: [A-5946-2016](#), ORCID: [0000-0002-2153-3012](#), e-mail: al-lev@mail.ru

Olga R. Veretina, SPIN: [1211-1798](#), Scopus AuthorID: [57397032000](#), ORCID: [0000-0002-1328-8272](#), e-mail: olgaveretina@rambler.ru

Anna V. Orlova, SPIN: [5898-4969](#), SPIN-код: [5898-4969](#), Scopus AuthorID: [57224904845](#), ORCID: [0000-0003-2748-9478](#), e-mail: anyaorlova@list.ru

Yulia S. Pezhemskaya, SPIN: [5131-3370](#), Scopus AuthorID: [57210256732](#), ResearcherID: [K-7216-2018](#), ORCID: [0000-0002-8296-0229](#), e-mail: pjshome@mail.ru

For citation: Regush, L. A., Alekseeva, E. V., Veretina, O. R., Orlova, A. V., Pezhemskaya, Yu. S.

(2022) Online coping with psychological problems in teenagers and young people. *Psychology in Education*, vol. 4, no. 4, pp. 475–488. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-475-488> EDN [KWPNJE](#)

Received 26 July 2022; reviewed 20 August 2022; accepted 21 August 2022.

Funding: This research was funded by the Russian Foundation for Basic Research, Project No. 20-013-00232 “Psychological problems of adolescents and young adults and the internet environment: Diagnosis and coping strategies” (2020–2022).

Copyright: © L. A. Regush, E. V. Alekseeva, O. R. Veretina, A. V. Orlova, Yu. S. Pezhemskaya (2022). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under [CC BY-NC License 4.0](#).

Abstract

Introduction. Digital technologies are transforming traditional types of human activity. The social situation associated with living in a mixed reality gives rise to new contradictions between the available and necessary resources of coping with both age-normative psychological problems and stressful life situations. The article identifies the specifics of the way in which adolescents and young people cope with psychological problems by means of the internet.

Materials and Methods. The following methods were used: “Coping strategies indicator” (J. Amirkhan) modified for studying online coping, and two versions of the questionnaire “Psychological problems of adolescents (youth) in real and virtual environments” (L. A. Regush et al.). The sample consisted of 566 teenagers aged 13-17 and 367 students aged 18-23. Comparative, correlation and variance analysis were used to process the results.

Results. The results showed that the use of all coping strategies have similar age dynamics. It was also revealed that young people are significantly more likely to turn to “online social support” strategy than teenagers. The choice of the “online avoidance” strategy (i.e., escaping from problems using the virtual environment) is most prevalent at the age of 14. The respondents turn to the internet to solve all kinds of psychological problems and use all coping strategies. The closest relationship was found between the general index of problem concern and the use of “online avoidance” strategy. Avoidance when solving problems with identity and communication with peers is more typical of teenagers. Young people more often use the “online avoidance”

strategy for solving problems related to the future. The “online problem-solving” strategy is more actively used by teenagers for problems with parents and peers, and by young people, for problems with future and security. *Conclusions.* Future research should be focused on determining the role of online coping in the overall structure of coping behavior of adolescents and young people.

Keywords: online coping, psychological problems, teenagers, university students, internet environment

Введение

Совладание с проблемами, копинг-стратегии и копинг-ресурсы — достаточно популярные темы исследований. В то же время меняющаяся реальность и новые технологии дают возможность человеку расширять репертуар совладающего поведения. Когда-то изобретение телефона позволило получать поддержку значимых (или компетентных) людей в очень короткий промежуток времени. Появление мобильной связи сделало доступным возможного советчика или собеседника «здесь и теперь». Новая социальная ситуация развития, связанная с условиями жизни в смешанной реальности и обусловленная погруженностью в Интернет, характеризуется новыми противоречиями между имеющимися и необходимыми ресурсами совладания с типичными психологическими проблемами возраста. Использование Интернета может стать как причиной обострения характерных для возраста психологических проблем, так и источником возникновения новых, связанных со способами его использования. В то же время открываются новые возможности совладания с проблемами, средством осуществления которого выступает тот же Интернет при определенных навыках и условиях его использования. Виртуальная среда дала человеку довольно обширные ресурсы для совладания с проблемами — информацию, онлайн-консультирование, онлайн единомышленников или группу поддержки «с такими же проблемами, как у меня» в социальных сетях, создание «виртуального Я», возможность выброса агрессии посредством кибербуллинга и многое другое. Цифровые технологии приобретают значение психологических орудий, становятся новым инструментом опосредования и изменения традиционных видов деятельности и активности человека (Рубцова 2019). Изучение стратегий онлайн-совладания представляется достаточно актуальным, особенно на этапах становления нормативно-ценностной системы, развития способности принимать решения и делать выбор, формирования и закрепления поведенческих паттернов.

Постановка проблемы

Психологическим проблемам пользователей Интернета уделено немало внимания в отечественных и зарубежных исследованиях. Совладающее поведение молодых Интернет-пользователей в связи с психологическими проблемами изучалось в контексте интенсивности пользования Интернетом, последствий его использования (Емелин, Рассказова, Тхостов 2012; 2014) и Интернет-аддикции (Одинцева 2020; Extremera, Quintana-Orts, Sánchez-Álvarez, Rey 2019), проблемного использования Интернета (Герасимова, Холмогорова 2020; Яшева 2021), агрессивного и аутодеструктивного поведения (Солдатов, Илюхина 2021). Исследователи справедливо замечают, что копинг с использованием средств интернет-среды реализуется иными способами, чем обычный, и не может быть диагностирован посредством методик, не учитывающих специфику информационного способа его реализации (Одинцева 2020). Между тем, нам удалось обнаружить лишь некоторые зарубежные исследования, выполненные на основе диагностических данных онлайн-совладания (Duvenage, Correia, Uink et al. 2020; Stafford, Stafford, Schkade 2004; van Ingen, Wright 2016).

Для постановки цели нашего исследования важно выделить те направления, в рамках которых уже получены результаты на обозначенную тему.

Сравнительный анализ совладающего поведения в реальной и виртуальной среде был осуществлен Е. ван Инген и К. Райт с целью проверки гипотез социальной компенсации и социального дополнения как механизмов мобилизации ресурсов онлайн-копинга при преодолении стрессовых жизненных событий. Авторы установили, что большинство людей мобилизуют онлайн-ресурсы не в качестве альтернативы ресурсам реальной среды, а для их дополнения. В то же время социальная компенсация оказывается более продуктивной в силу того, что «ресурсы для преодоления трудностей, доступные через онлайн-сети, могут быть особенно ценными, когда автономные источники поддержки не могут или не хотят помочь человеку с его или ее проблемой» (van Ingen, Wright

2016, 431). Получены корреляционные взаимосвязи, свидетельствующие о преимущественно дополняющей или компенсаторной функции интернет-копинга в зависимости от характера психологической проблемы.

Отечественные исследователи указывают на изменение смысла, преобразование и избирательность в отношении стратегий, реализуемых информационным способом (Емелин, Рассказова, Тхостов 2012).

Совладающее поведение в контексте психологических последствий использования Интернета исследовано в работе В. А. Емелина и др. (Емелин, Рассказова, Тхостов 2014). Выявлено, что использование технологий опосредствует связь копинг-стратегий с удовлетворенностью жизнью и выраженностью психопатологической симптоматики в норме. Психологические последствия использования Интернета, по мнению авторов, выступают посредниками связи копинг-стратегий с удовлетворенностью жизнью. На основе результатов регрессионного анализа данных, полученных на выборке молодых людей от 17 до 35 лет, авторы установили, что люди, склонные к концентрации на собственном эмоциональном переживании и поиске поддержки, изначально сензитивны к психологическому воздействию технологий, а использование технологий способствует расширению репертуара стратегий поиска эмоциональной и социальной поддержки (Емелин, Рассказова, Тхостов 2014).

Последствиям использования Интернета, в том числе и при совладании, посвящено исследование П. М. Одинцовой, проведенное с привлечением студентов в возрасте от 18 до 23 лет. При этом выявлен единый симптомокомплекс последствий использования Интернета и стратегий совладания со стрессом, включающий неконструктивные копинги (эмоционально-ориентированный, социально-ориентированный и бегство-избегание). Автор утверждает, что при информационном способе реализации копинг-стратегий эмоционально-ориентированный копинг и избегание нераздельны. При этом последствия ненормативного использования Интернета снижают проблемно-ориентированный копинг в пользу эмоционально-ориентированного, нормативное же использование Интернета не располагает к использованию каких-либо стратегий совладания и само служит средством решения возникающих офлайн проблем (Одинцева 2020).

Выявление стратегий совладания при использовании Интернета — еще одно из направлений проводимых исследований.

При свободном интервьюировании подростков и молодежи по поводу интернет-ресурсов совладания с психологическими проблемами было установлено использование трех копинг-стратегий: эмоционального, проблемно-ориентированного и связанного с поиском социальной поддержки совладания (Регуш, Алексеева, Веретина и др. 2021).

Активно проводятся и **исследования, направленные на установление положительных сторон онлайн-совладания и его рисков**. Ряд зарубежных авторов указывают на положительные эффекты умеренного онлайн-копинга в поисках поддержки, информации или отвлечения и сопутствующую уязвимость молодежи, которая часто обращается к онлайн-среде (Duvenage, Correia, Uink et al. 2020).

Г. У. Солдатова и С. Н. Илюхина считают интенсивность использования Интернета фактором риска: в интернет-сети подростки находят как помогающий и поддерживающий контент в разрешении проблемных ситуаций, так и инструменты саморазрушающего поведения. В то же время информация о психологической помощи как ресурс поиска социальной поддержки является необходимым условием реализации одной из активных стратегий совладающего поведения (Солдатова, Илюхина 2021).

Таким образом, изучение онлайн-совладания ведется по нескольким направлениям, которые посвящены как изучению стратегий совладания, так и оценке их последствий. Однако возрастные аспекты этой проблемы представлены недостаточно, что позволяет говорить об актуальности изучения особенностей онлайн-совладания у подростков и молодежи.

Методы и дизайн исследования

Для проведения исследования нами была модифицирована методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, содержащая три группы копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Большинство пунктов методики были переформулированы для смещения смыслового акцента из реальной среды в виртуальную. Например, «Выкладываю позитивный контент, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи» (классический вариант: «Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи») или «Обсуждаю ситуацию с участниками чатов, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше» (классический вариант: «Обсуждаю ситуацию с людьми,

так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше»). Для уточнения валидности формулировок была осуществлена экспертная оценка три экспертами (психологи, кандидаты и доктор наук). Кроме того, для подтверждения структуры опросника был проведен факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера). Совокупная объясненная дисперсия составила 40,69%. В целом, сделанная модификация подтверждает факторную структуру базового опросника.

В качестве дополнительных средств диагностики и интерпретации полученных данных использовались методики «Психологические проблемы подростков / молодежи в реальной и виртуальной среде» (А. А. Регуш и др.).

В исследовании участвовало 566 подростков в возрасте 13–17 лет (260 мальчиков, 306 девочек) и 367 студентов в возрасте 18–23 лет (75 юношей, 292 девушки). Исследование проводилось с помощью Google Form.

Гипотезы исследования:

- существуют возрастные различия в использовании средств интернет-среды для совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи;
- существует взаимосвязь характера психологических проблем и способов

совладания с ними средствами интернет-среды.

Для анализа полученных данных использовались методы первичной математической статистики, а также сравнительный анализ (критерий Манна — Уитни), корреляционный анализ по Спирмену, дисперсионный анализ (критерий Фишера).

Результаты и их обсуждение

Проведенный анализ возрастных особенностей совладания с проблемами средствами, предоставляемыми интернет-средой, показал наличие определенных тенденций, которые отражены на рисунке 1. Использование стратегий «Разрешение проблем средствами интернет-среды», «Поиск социальной поддержки в интернет-среде» и «Избегание средствами интернет-среды» имеют сходную возрастную динамику.

В подростковом возрасте выбор данных стратегий колеблется незначительно, и показатели находятся преимущественно в нижнем диапазоне (при сопоставлении с границами уровневых интервалов для совладания в реальной среде). Возможность подобного сравнения достаточно условна, но, как показывают результаты других исследований, при сопоставлении

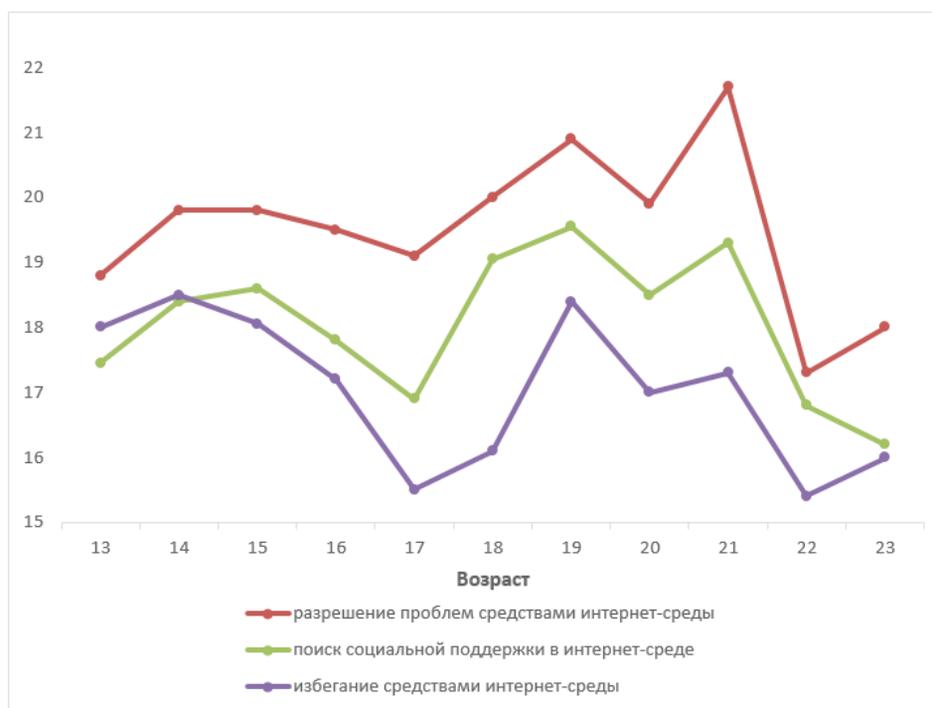


Рис. 1. Использование онлайн-стратегий совладания в разных возрастных группах (средние значения)

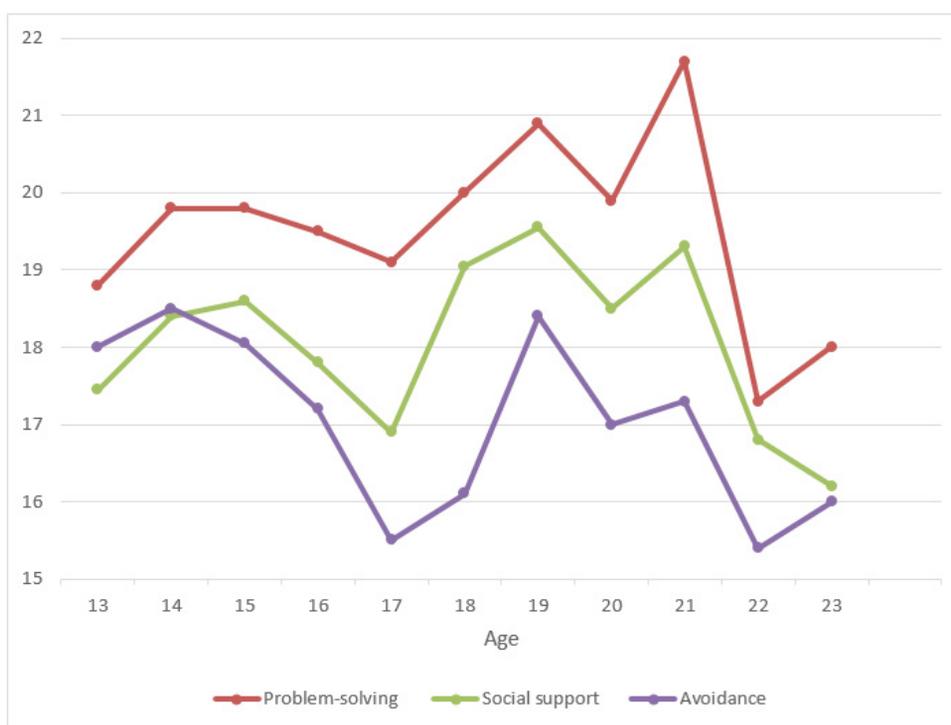


Fig. 1. The use of online coping strategies in different age groups (average values)

поведения онлайн и офлайн первое оказывается более выраженным в связи с определенным социальным растормаживанием (Бовина, Дворянчиков 2020), так что отнесение полученных средних значений к нижнему уровневому интервалу кажется нам оправданным.

Небольшой подъем отмечается в период преодоления подросткового кризиса, когда у подростков появляется стремление занять более взрослую позицию по отношению к собственной жизни и своим проблемам — например, сделать выводы на основе сопоставления информации из *разных* источников сети или принять помощь не только от родителей или реальных друзей, но и от виртуальных собеседников, тем более что, по нашим данным, с 14 лет доля тех, кто находится в интернет-среде постоянно, возрастает примерно вдвое (Регуш, Орлова, Алексеева и др. 2019). Возрастные особенности выбора стратегии избегания, ухода от решения проблем с помощью предоставляемых виртуальной средой возможностей в подростковой выборке показывает небольшой всплеск у тех

же 14-летних (большая погруженность в интернет-среду, и как следствие, возрастание не только конструктивной активности в решении проблем, но и возможностей отвлечения и снятия стресса без изменения ситуации).

В дальнейшем по мере взросления стратегия онлайн-избегания применяется подростками достоверно реже ($p = 0,01$). Интересно, что у 17-летних на относительно прежнем уровне сохраняется только стратегия «Разрешение проблем», использование двух других стратегий онлайн-совладания находится на низком уровне. Вероятно, это связано с процессом профессионального и личного самоопределения, который достигает в этот период некой критической точки.

У девочек-подростков достоверно чаще по сравнению с мальчиками встречается выбор стратегий поиска социальной поддержки и избегания (табл. 1). Это может быть связано как с большей ориентированностью девочек на социальное окружение, так и с более выраженной эмоциональностью.

Табл. 1. Связь пола с выбором онлайн-стратегий совладания у подростков

Стратегии совладания онлайн	F	Значимость
Решение проблем	0,012	,913
Поиск социальной поддержки	14,698	,000
Избегание	17,345	,000

Table 1. The relationship of gender with the choice of online coping strategies in adolescents

Online coping strategies	F	Significance
Problem solving	0.012	.913
Social support	14.698	.000
Avoiding	17.345	.000

В молодежной выборке можно наблюдать значительные колебания выбора стратегий, что может объясняться необходимостью активной адаптации к новой социальной среде и взрослой роли (18–19 лет), некоторой стабилизацией жизни и социального окружения в середине периода обучения (около 20 лет) и необходимостью принимать взвешенное решение о своем жизненном пути к моменту окончания бакалавриата. Резкое уменьшение выбора виртуальных возможностей для совладания в более старших возрастах, вероятно, может свидетельствовать о более критичном отношении к интернет-ресурсам.

В группе молодежи статистически значимо чаще обращаются к стратегии социальной поддержки. Вероятно, подростки еще осваивают способы получения социальной поддержки, а молодые люди, сепарировавшиеся от родительской семьи и стремящиеся к самостоятельности, в большей степени ориентированы на онлайн-взаимодействие, овладели навыками поиска и использования социальной поддержки в сети, включая и профессиональную онлайн-помощь.

В молодежной выборке тенденции выбора стратегии «избегание онлайн» в более младших возрастных группах сходны с выбором двух других стратегий, но яркого всплеска в 21 год не наблюдается. Вероятно, в подавляющем большинстве случаев молодые люди понимают необходимость активной включенности в решение проблем, возникающих при переходе из достаточно определенной академической среды к негарантированной занятости, выстраиванию близких отношений и жизненной траектории.

В целом, средние показатели стратегии избегания средствами Интернета и подростков, и молодежи оказались в низком диапазоне. Вопреки распространенному убеждению Интернет не стимулирует выбор стратегии ухода от решения проблем, а лишь предоставляет для него новые возможности.

Вместе с тем разброс данных в диапазоне от очень низкого до среднего диапазона говорит о значительной индивидуальной вариативности в использовании средств интернет-совладания (табл. 2).

Табл. 2. Разброс данных в стратегиях онлайн совладания

Стратегии совладания онлайн	Разброс данных	
	подростки	молодежь
Разрешение проблем	14,31–24,59	14,6–24,82
Поиск социальной поддержки	13,29–23,05	13,86–24,18
Избегание	12,82–22,22	13,28–21,76

Table 2. Data spread in online coping strategies

Online coping strategies	Data spread	
	Teenagers	Youth
Problem-solving	14.31–24.59	14.6–24.82
Social support	13.29–23.05	13.86–24.18
Avoidance	12.82–22.22	13.28–21.76

Для проверки гипотезы о взаимосвязи характера психологических проблем и способов совладания с ними средствами интернет-среды был проведен корреляционный анализ взаимосвязей между соответствующими показателями.

Корреляционные связи на уровне значимости 0,01 обнаружены между показателями всех проблемных переживаний и показателями всех стратегий совладания как в выборке подростков, так и в выборке молодежи (табл. 3–4). Как подростки, так и молодежь обращаются в Интернет с любыми психологическими проблемами и используют всевозможные стратегии совладания. В то же время можно заметить возрастные предпочтения в использовании некоторых стратегий в совладании с теми или иными категориями проблем.

Несмотря на относительно низкую долю использования стратегии избегания средствами

Интернета в обеих возрастных группах, выявлена наиболее тесная связь между общим индексом проблемной озабоченности и стратегией избегания у молодежи, и особенно у подростков. То, что у подростков эта связь теснее, вероятно, обусловлено быстротой и доступностью для них ухода в Интернет как виртуальную реальность по сравнению с более широким выбором других возможностей отвлекающего времяпрепровождения у молодежи.

У подростков взаимосвязь избегания с наличием проблем с собственно Интернетом выше, чем у юношей и девушек, что может быть связано с меньшей компетентностью в его использовании.

Избегание проблем с самим собой (идентичностью) и общением со сверстниками также оказалось более характерным для подростков. Проявление феномена эскапизма как защитно-

Табл. 3. Корреляционные связи проблемных переживаний и способов совладания у подростков (N = 566)

Области проблемных переживаний / Онлайн стратегии совладания	общество	идентичность	Интернет	общение	родители	учеба	Индекс проблемной озабоченности
Решение проблем	.222**	.197**	.377**	.261**	.283**	.215**	.357**
Социальная поддержка	.275**	.247**	.346**	.208**	.247**	.260**	.354**
Избегание	.214**	.464**	.511**	.461**	.427**	.396**	.584**

Примечание: ** — $p \leq 0,01$.

Table 3. Correlations of problematic experiences and online coping strategies in adolescents (N = 566)

Spheres of problematic experiences / Online coping strategies	society	identity	internet	communication	parents	school	index of psychological problem concern
Problem-solving	.222**	.197**	.377**	.261**	.283**	.215**	.357**
Social support	.275**	.247**	.346**	.208**	.247**	.260**	.354**
Avoidance	.214**	.464**	.511**	.461**	.427**	.396**	.584**

Note: **— $p \leq 0.01$.

Табл. 4. Корреляционные связи проблемных переживаний и способов совладания у молодежи (N = 367)

Области проблемных переживаний / Онлайн стратегии совладания	общество	идентичность	Интернет	будущее	достаток	родители	здоровье	учеба	Индекс проблемной озабоченности
Решение проблем	,288**	,239**	,245**	,298**	,254**	,219**	,198**	,270**	,315**
Социальная поддержка	,318**	,212**	,183**	,271**	,234**	,284**	,185**	,312**	,314**
Избегание	,338**	,436**	,337**	,456**	,409**	,351**	,328**	,424**	,507**

Примечание: ** — $p \leq 0,01$.

Table 4. Correlations of problematic experiences and online coping strategies in youth (N = 367)

Spheres of problematic experiences / Online coping strategies	society	identity	internet	future	wealth	parents	health	studying	index of psychological problem concern
Problem-solving	.288**	.239**	.245**	.298**	.254**	.219**	.198**	.270**	.315**
Social support	.318**	.212**	.183**	.271**	.234**	.284**	.185**	.312**	.314**
Avoidance	.338**	.436**	.337**	.456**	.409**	.351**	.328**	.424**	.507**

Note: **— $p \leq 0.01$.

совладающей стратегии поведения, бегства от Я-реального к Я-идеальному с последующей интериоризацией этого опыта описано в работах А. Е. Войскунского (Войскунский 1999); Д. А. Кутузовой этот феномен характеризуется как необходимый в подростковом возрасте процесс развития и самоопределения (Кутузова 2001), М. А. Греков рассматривает его как способ преодоления отчуждения посредством еще большего отчуждения и перемещения реальности в виртуальность (Греков 2008). Идентификация с героем компьютерной игры, создание позитивного образа и позитивного контента о своей жизни, ведение блогов, принадлежность к виртуальному сообществу, сравнение себя со сверстниками — вот далеко не полный

перечень средств, которые используют подростки для ухода от решения реальной задачи формирования образа «Я». В исследованиях О. В. Рубцовой и др. установлено, что «высокий уровень сформированности “образа Я” у подростков способствует инструментальному использованию сети Интернет для достижения конкретных практических целей (например, для информационного поиска), в то время как несформированность “образа Я” в большей степени способствует тенденции использовать Интернет в качестве площадки для общения, в том числе романтического» (Рубцова, Поскалова, Ширяева 2021).

Приоритетом в использовании стратегии избегания у молодежи пользуются проблемы,

связанные с будущим. Вероятно, этому способствуют материалы сайтов профессионального продвижения и государственных молодежных программ, а также изобилие советов по легкому достижению успеха в любой области деятельности.

Молодые люди также прибегают к уходу в интернет-сеть от проблем с поиском идентичности (аналогично подросткам) и учебой (например, пользуясь многочисленными ресурсами, предоставляющими возможность академического обмана) (Айсина, Нестерова 2019; Безгодова, Микляева 2021; Дагбаева 2019). Рост использования информационных технологий в период пандемии привел к формированию как новых конструктивных способов совладания с образовательными проблемами, так и к обострению симптомов проблемного использования Интернета (Герасимова, Холмогорова 2020).

Стратегии поиска социальной поддержки и решения проблем уступают стратегии избегания по тесноте взаимосвязей, причем у подростков этот разрыв несколько выше, что может свидетельствовать о том, что они чаще, чем молодежь, используют Интернет именно для ухода от проблем. Исключением для последних является поиск социальной поддержки в случаях проблем общественной и личной безопасности, что объясняется зависимым положением и недостатком социального опыта в подростковом возрасте и подтверждено наличием наименее тесной связи между соответствующими показателями.

Социальная поддержка посредством обращения в Интернет является наиболее предпочитаемой для подростков в случае возникновения проблем с Интернетом, а для молодежи — при проблемах общественной и личной безопасности. Интересно, что связь показателей проблем с Интернетом и поиска социальной поддержки с возрастом снижается. Юноши и девушки уже реже обсуждают и ищут у других советов в этой области, что можно объяснить повышением цифровой компетентности в связи с накоплением опыта использования Интернета. Не слишком популярной у молодежи оказалась социальная поддержка и в случаях проблем со здоровьем.

Проблемно-решающая стратегия с использованием интернет-ресурсов более тесно связана с общим индексом проблемной озабоченности у подростков, чем у юношей и девушек. И подростки, и молодежь ищут в Интернете возможные решения прежде, чем что-то делать, рассматривают и сопоставляют способы действий, найденные в сети, чтобы спланировать свое поведение в трудной ситуации. Вероятно,

искать возможность изменить ситуацию через виртуальные действия с ней в большей степени характерно для подросткового подхода к решению. Не исключена и надежда на поиск готовых решений, которые в изобилии можно найти в предложениях интернет-ресурсов или публикациях социальных сетей.

Подростки довольно активно обращаются к интернет-сети также для решения проблем с родителями и сверстниками. Для молодежи более характерно использовать проблемно-решающую стратегию в случаях проблем, связанных с будущим, а также с общественной и личной безопасностью. Эти проблемы становятся особенно актуальными для юношеского возраста и требуют поисков решения, в том числе, посредством обращения к интернет-ресурсам.

Естественно, что наличие проблем с Интернетом положительно связано с интересом к интернет-источникам, предлагающим решения этих проблем. Подростки особенно активно ищут в сети рекомендации и алгоритмы действий на случаи возникновения технических проблем, а также способы защиты от большинства интернет-угроз. В то же время для активных пользователей Интернета не исключена и обратная зависимость: оказаться тем «слабым звеном», которое, согласно Г. У. Солдатовой и С. Н. Илюхиной, чаще попадает под влияние деструктивной информации (Солдатова, Илюхина 2021).

Меньше всего возможностей использования проблемно-решающей стратегии в интернет-среде подростки видят для поиска идентичности, а юноши — для решения проблем со здоровьем. Полученные нами результаты свидетельствуют в пользу рекомендации вышеуказанных авторов о «цифровом активизме». В качестве одной из приоритетных задач профилактики самоповреждающего поведения среди подростков и молодежи — распространение информации о психологической помощи через Интернет в целом и социальные сети в частности.

Заключение

Проведенное исследование показало, что онлайн-совладание с психологическими проблемами не является для подростков и молодежи доминирующей формой совладания. В связи с этим можно предположить, что цифровая среда предоставляет скорее дополнительные и компенсаторные возможности для разных видов совладания — как конструктивных, так и деструктивных.

Обнаружены возрастные и, в меньшей степени, половые особенности совладающего поведения в интернет-среде, которые могут быть связаны со спецификой актуальной ситуации развития подростков и студенческой молодежи. Использование стратегий «Разрешение проблем средствами интернет-среды» и «Поиск социальной поддержки в интернет-среде» имеют сходную возрастную динамику, демонстрирующую подъем в период преодоления подросткового кризиса. Выбор стратегии ухода от решения проблем с помощью предоставляемых виртуальной средой возможностей достигает максимума у 14-летних подростков. На новых этапах взросления возрастает понимание необходимости активного включения в решение проблем, и молодежь чаще подростков обращается к стратегии социальной поддержки.

Девочки-подростки чаще мальчиков предпочитают выбор стратегий «социальная поддержка» и «избегание», объясняемый большей ориентированностью девочек на социальное окружение и более выраженной эмоциональностью.

Снижение выбора виртуальных возможностей для совладания в более старших возрастах, вероятно, свидетельствует о более критичном отношении к интернет-ресурсам.

Стратегии онлайн-совладания имеют значимые взаимосвязи с выраженностью переживания проблем во всех областях жизни. При этом выявлена возрастная специфика тесноты взаимосвязей между определенными стратегиями и областями возникновения и переживания проблем. Так, использование стратегии избегания у подростков преимущественно связано с наличием проблем с собственно Интернетом, а у молодежи — с проблемами будущего. Роль социальной поддержки в совладании с интернет-проблемами с возрастом снижается, что связано с ростом пользовательской компетентности. Молодежь эта стратегия активнее используется в случае проблем с общественной и личной безопасностью, что, вероятно, связано с осознанными попытками получить разностороннюю информацию и понять подоплеку происходящих событий и общественных проблем. Также обнаружена достаточно выраженная взаимосвязь данной стратегии с проблемами с учебой в вузе, что является очевидным следствием возрастания доли дистанционного обучения с применением цифровых образовательных технологий. Проблемно-решающая стратегия реализуется в интернет-среде

подростками, имеющими трудности в отношениях с родителями и сверстниками, что объясняется актуальной ситуацией развития, а молодежью — в случаях трудностей, связанных с обществом и своим будущим, как реализация своей субъектной и гражданской позиции.

Сравнение использования одних и тех же стратегий совладания в реальной жизни и виртуальной среде является перспективным полем исследований для выявления роли онлайн-совладания в общей структуре совладающего поведения подростков и молодежи.

Дальнейшие исследования предполагают изучение тех онлайн-ресурсов, которые используются наиболее часто для решения определенных психологических проблем. Встает вопрос о выяснении взаимосвязи между пользовательской активностью подростков и молодежи и онлайн-совладанием. С точки зрения психопрофилактической работы в образовательной среде значимым является выявление тех групп подростков, которые ориентированы на деструктивные онлайн-ресурсы, и причин этой ориентации.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Соответствие принципам этики

Авторы сообщают, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The authors declare that the study complies with all ethical principles applicable to human and animal research.

Вклад авторов

Авторы внесли равный вклад в подготовку рукописи публикации.

Author Contributions

The authors made an equal contribution to the manuscript.

Литература

- Айсина, Р. М., Нестерова, А. А. (2019) Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски. *Социальная психология и общество*, т. 10, № 4, с. 42–57. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100404>
- Безгодова, С. А., Микляева, А. В. (2021) Академический обман в цифровой среде: социально-психологический анализ. *Science for Education Today*, т. 11, № 4, с. 64–90. <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2104.04>
- Бовина, И. Б., Дворянчиков, Н. В. (2020) Поведение онлайн и офлайн: к вопросу о возможности прогноза. *Культурно-историческая психология*, т. 16, № 4, с. 98–108. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160410>
- Войскунский, А. Е. (1999) Групповая игровая деятельность в Интернете. *Психологический журнал*, т. 20, № 1, с. 126–132.
- Герасимова, А. А., Холмогорова, А. Б. (2020) Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование Интернета в период пандемии. *Психологическая наука и образование*, т. 25, № 6, с. 31–40. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250603>
- Греков, М. А. (2008) *Феномен эскапизма в медианасыщенном обществе. Диссертация на соискание степени кандидата философских наук*. Омск, Омский государственные педагогический университет, 131 с.
- Дагбаева, С. Б. (2019) Самоидентификация современной молодежи в транзитивном обществе. *Педагогическое обозрение*, № 1 (37), с. 143–150.
- Емелин, В. А., Рассказова, Е. И., Тхостов, А. Ш. (2012) Разработка и апробация методики оценки изменения психологических границ при пользовании техническими средствами (МИГ-ТС). *Психологические исследования*, т. 5, № 22, статья 5. <https://doi.org/10.54359/ps.v5i22.782>
- Емелин, В. А., Рассказова, Е. И., Тхостов, А. Ш. (2014) Влияние информационных технологий на трансформацию совладающего поведения. *Вопросы психологии*, № 4, с. 49–59.
- Кутузова, Д. А. (2001) Эскапизм как форма самоопределения в подростковом и юношеском возрасте. *Тезисы докладов участников конференции «Ломоносов-2001»*. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2001/index.html> (дата обращения 25.05.2022).
- Одинцева, П. М. (2020) Копинг-стратегии студентов при нормативном и выходящем за границы нормы использовании Интернета. *Молодой ученый*, № 48 (338), с. 128–130.
- Регуш, А. А., Алексеева, Е. В., Веретина, О. Р. и др. (2021) Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи. *Психология человека в образовании*, т. 3, № 2, с. 196–207. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207>
- Регуш, А. А., Орлова, А. В., Алексеева, Е. В. и др. (2019) Возрастно-половые характеристики погруженности подростков в Интернет среду. *Письма в Эмиссия.Оффлайн*, № 6, статья 2737.
- Рубцова, О. В. (2019) Цифровые технологии как новое средство опосредования (Часть первая). *Культурно-историческая психология*, т. 15, № 3, с. 117–124. <https://www.doi.org/10.17759/chp.2019150312>
- Рубцова, О. В., Посакалова, Т. А., Ширияева, Е. И. (2021) Особенности поведения в виртуальной среде подростков с разным уровнем сформированности «образа Я». *Психологическая наука и образование*, т. 26, № 4, с. 20–33. <https://www.doi.org/10.17759/pse.2021260402>
- Солдатов, Г. У., Илюхина, С. Н. (2021) Аутодеструктивный онлайн-контент: особенности оценки и реагирования подростков и молодежи. *Консультативная психология и психотерапия*, т. 29, № 1, с. 66–91. <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290105>
- Яшева, А. М. (2021) Индивидуально-психологические предпосылки проблемного использования Интернета в период ранней взрослости. В кн.: *Наука, образование, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей VII Международной научно-практической конференции*. В 2 ч. Ч. 2. Пенза: Наука и Просвещение, с. 239–244.
- Duvenage, M., Correia, H., Uink, B. et al. (2020) Technology can sting when reality bites: Adolescents' frequent online coping is ineffective with momentary stress. *Computers in Human Behavior*, vol. 102, pp. 248–259. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.024>
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., Rey, L. (2019) The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16, no. 17, article 3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>
- Stafford, T. F., Stafford, M. R., Schkade, L. L. (2004) Determining uses and gratifications for the Internet. *Decision Sciences*, vol. 35, no. 2, pp. 259–288. <https://doi.org/10.1111/j.00117315.2004.02524.x>
- Van Ingen, E., Wright, K. B. (2016) Predictors of mobilizing online coping versus offline coping resources after negative life events. *Computers in Human Behavior*, vol. 59, pp. 431–439.

References

- Aysina, R. M., Nesterova, A. A. (2019) Kibersotsializatsiya molodezhi v informatsionno-kommunikatsionnom prostranstve sovremennogo mira: efekty i riski [Cyber socialisation of youth in the information and communication

- space of the modern world: Effects and risks]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol. 10, no. 4, pp. 42–57. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100404> (In Russian)
- Bezdodova, S. A., Miklyaeva, A. V. (2021) Akademicheskij obman v tsifrovoj srede: sotsial'no-psikhologicheskij analiz [Digital academic dishonesty: A socio-psychological analysis]. *Science for Education Today*, vol. 11, no. 4, pp. 64–90. <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2104.04> (In Russian)
- Bovina, I. B., Dvoryanchikov, N. V. (2020) Povedenie onlajn i oflajn: k voprosu o vozmozhnosti prognoza [Online and offline behaviour: Does one predict another?]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya — Cultural-Historical Psychology*, vol. 16, no. 4, pp. 98–108. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160410> (In Russian)
- Dagbaeva, S. B. (2019) Samoidentifikatsiya sovremennoj molodezhi v tranzitivnom obshchestve [Self-identification of contemporary youth in a transitional society]. *Pedagogicheskoe obozrenie*, no. 1 (37), pp. 143–150. (In Russian)
- Duvenage, M., Correia, H., Uink, B. et al. (2020) Technology can sting when reality bites: Adolescents' frequent online coping is ineffective with momentary stress. *Computers in Human Behavior*, vol. 102, pp. 248–259. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.024> (In English)
- Emelin, V. A., Rasskazova, E. I., Tkhostov, A. Sh. (2012) Razrabotka i aprobatsiya metodiki otsenki izmeneniya psikhologicheskikh granits pri pol'zovanii tekhnicheskimi sredstvami (MIG-TS) [Development and validation of the technique for measurement of changes of psychological boundaries while using technical devices (TPB-TD)]. *Psikhologicheskie issledovaniya — Psychological Studies*, vol. 5, no. 22, article 5. <https://doi.org/10.54359/ps.v5i22.782> (In Russian)
- Emelin, V. A., Rasskazova, E. I., Tkhostov, A. Sh. (2014) Vliyanie informatsionnykh tekhnologij na transformatsiyu sovladayushchego povedeniya [Impact of information technologies on transformation of coping behaviour]. *Voprosy psikhologii*, no. 4, pp. 49–59. (In Russian)
- Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., Rey, L. (2019) The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16, no. 17, article 3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142> (In English)
- Gerasimova, A. A., Kholmogorova, A. B. (2020) Strategii sovladaniya, psikhologicheskoe blagopoluchie i problemnoe ispol'zovanie interneta v period pandemii [Coping strategies, psychological well-being and problematic internet use during a pandemic]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 25, no. 6, pp. 31–40. <https://doi.org/10.17759/pse.2020250603> (In Russian)
- Grekov, M. A. (2008) *Fenomen eskapizma v medianasyshchennom obshchestve [The phenomenon of escapism in a media-saturated society]. PhD dissertation (Philosophy). Omsk, Omsk State Pedagogical University, 131 p. (In Russian)*
- Kutuzova, D. A. (2001) Eskapizm kak forma samoopredeleniya v podrostkovom i yunosheskom vozraste [Escapism as a form of self-determination in adolescence and adolescence]. *Tezisy dokladov uchastnikov konferentsii "Lomonosov-2001" [Abstracts of the reports of the participants of the conference "Lomonosov-2001"]*. [Online]. Available at: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2001/index.html> (accessed 25.05.2022). (In Russian)
- Odintseva, P. M. (2020) Koping-strategii studentov pri normativnom i vykhodyashchem za granitsy normy ispol'zovanii interneta [Students' coping strategies under normative and transcendent norms of Internet use]. *Molodoj uchenyj*, no. 48 (338), pp. 128–130. (In Russian)
- Regush, L. A., Alekseeva, E. V., Veretina, O. R. et al. (2021) Internet kak resurs sovladaniya s psikhologicheskimi problemami u podrostkov i molodezhi [Internet as a resource used by adolescents and university students to cope with psychological problems]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii — Psychology in Education*, vol. 3, no. 2, pp. 196–207. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207> (In Russian)
- Regush, L. A., Orlova, A. V., Alekseeva, E. V. et al. (2019) Vozrastno-polovye kharakteristiki pogruzhennosti podrostkov v Internet sredu [Age and sex characteristics of adolescents' immersion in the Internet environment]. *Pis'ma v Emissiya.Offlajn — The Emissia.Offline Letters*, no. 6, article 2737. (In Russian)
- Rubtsova, O. V. (2019) Tsifrovye tekhnologii kak novoe sredstvo oposredovaniya (Chast' pervaya) [Digital media as a new means of mediation (Part one)]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya — Cultural-Historical Psychology*, vol. 15, no. 3, pp. 117–124. <https://www.doi.org/10.17759/chp.2019150312> (In Russian)
- Rubtsova, O. V., Poskakalova, T. A., Shiryaeva, E. I. (2021) Osobennosti povedeniya v virtual'noj srede podrostkov s raznym urovnem sformirovannosti "obraza Ya" [Features of on-line behavior in adolescents with different levels of self-concept clarity]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 26, no. 4, pp. 20–33. <https://www.doi.org/10.17759/pse.2021260402> (In Russian)
- Soldatova, G. U., Ilyukhina, S. N. (2021) Autodestruktivnyj onlajn-kontent: osobennosti otsenki i reagirovaniya podrostkov i molodezhi [Self-destructive online content: Features of attitude and response of adolescents and youth]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya — Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 29, no. 1, pp. 66–91. <https://www.doi.org/10.17759/cpp.2021290105> (In Russian)
- Stafford, T. F., Stafford, M. R., Schkade, L. L. (2004) Determining uses and gratifications for the Internet. *Decision Sciences*, vol. 35, no. 2, pp. 259–288. <https://doi.org/10.1111/j.00117315.2004.02524.x> (In English)

- Van Ingen, E., Wright, K. B. (2016) Predictors of mobilizing online coping versus offline coping resources after negative life events. *Computers in Human Behavior*, vol. 59, pp. 431–439. (In English)
- Vojskunskij, A. E. (1999) Gruppovaya igrovaya deyatelnost' v Internete [Group play activities on the Internet]. *Psikhologicheskij zhurnal*, vol. 20, no. 1, pp. 126–132.
- Yasheva, A. M. (2021) Individual'no-psikhologicheskie predposylki problemnogo ispol'zovaniya Interneta v period rannej vzroslosti [Individual-psychological preconditions of problematic use of the Internet in early adulthood]. In: *Nauka, obrazovanie, innovatsii: aktual'nye voprosy i sovremennye aspekty: sbornik statej VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 ch. Ch. 2* [Science, education, innovations: current issues and contemporary aspects: Collection of articles of the VII International Scientific-Practical Conference. In 2 parts. Pt. 2]. Penza: Nauka i Prosveshchenie Publ., pp. 239–244. (In Russian)