

УДК: 159.943:159.97-057.875:004.738.5  
ББК: 88.283-8

*Психологические науки*

## **Особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет-зависимости.**

© *В.В. Ильина, Л.Н. Молчанова*

**Ильина В.В.** - аспирант, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

**Молчанова Л. Н.** - д.психол.н., профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)  
E-mail: molchanovaln@kursksmu.net

Адрес: 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, 3. Российская Федерация.

---

### **АННОТАЦИЯ**

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий стресс-преодолевающего поведения у студентов 1 и 2 курсов медицинского университета, склонных к интернет-зависимости. Эмпирически доказано, что студенты, не имеющие интернет-зависимости, в большинстве случаев используют продуктивные копинги, позволяющие эффективно преодолевать повседневный стресс. Студенты с выраженным паттерном интернет-зависимого поведения предпочитают непродуктивные стратегии преодолевающего поведения, направленные на игнорирование проблемы, изоляцию, пассивное смирение и самообвинение. Полученные результаты представляются важными и могут быть использованы в психопрофилактике и коррекции интернет-зависимости.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, когнитивные, эмоциональные, поведенческие копинг-стратегии, информационный стресс, виртуальная реальность, студенты.

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях развития современного цифрового общества становление личности происходит под возрастающим влиянием сети Интернет [7]. Студенческий возраст является уязвимым для возникновения различных видов аддиктивного поведения в связи с возрастными особенностями и наличием большого количества стрессоров. Одним из таких стресс-факторов является информационный стресс. Информационная перегрузка притупляет когнитивные способности, ухудшает произвольное внимание, что существенно снижает качество учебной деятельности и приводит к возникновению дополнительного психологического напряжения [3]. Социальная ситуация включает в себя и такие стресс-факторы, как переезд, смена социального статуса, возрастающая ответственность, необходимость адаптироваться к новым учебным требованиям и критериям оценивания и др. Предпосылками для формирования интернет-зависимости могут выступать значительное ослабление родительского контроля, постоянное использование интернет-ресурсов в качестве учебных материалов и социальных сетей для общения и обмена учебной информацией [1; 2; 6]. В связи с вышесказанным считаем возможным отнести студентов в группу риска возникновения интернет-зависимости.

Проблема взаимосвязи интернет-зависимости с копинг-поведением у студентов является значимой, так как гибкие и взаимозаменяемые стратегии стресс-преодолевающего поведения позволяют эффективно преодолевать повседневные нагрузки, грамотно использовать психологические ресурсы, что во многом определяет качество жизни и успешность в реализации ведущего типа деятельности.

Объект исследования: копинг-поведение студентов, склонных к интернет-зависимости.

Предмет исследования: особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет-зависимости.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Эмпирическое исследование осуществлялось в 2019 году на базе ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России. В нем приняли участие 48 студентов 1 и 2 курсов медицинских факультетов в возрасте 17-19 лет: из них 5 юношей и 43 девушки.

Для сбора данных использовались следующие стандартизированные диагностические методики: методика «Интернет-зависимость» С. Чена (в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова), направленная на диагностику наличия паттерна интернет-зависимого поведения [4]; опросник «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хейма (в адаптации Л.И. Вассермана), предназначенный для изучения стратегий стресс-преодолевающего поведения [5], а также наблюдение и беседа. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием программного обеспечения STATISTICA 7.0.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Диагностика интернет-зависимого поведения у студентов показало, что 37% респондентов не являются интернет-зависимыми, у 50% наблюдается склонность к возникновению интернет-зависимого поведения, и у 13% опрошенных студентов диагностирован выраженный и устойчивый паттерн Интернет-зависимого поведения.

Среднее значение показателя по шкале «Общий CIAS»  $X_{ср.} = 49,08 \pm 14,15$  дает возможность говорить о наличии у студентов склонности к возникновению Интернет-зависимого поведения (см. табл. 1).

Таблица 1.

Значения показателей интернет-зависимости у студентов медицинского вуза (U-критерий Манна-Уитни,  $p \leq 0,05$ ;  $U^*_{эмп.} \leq U_{кр.}$ )

| Наименование показателя | $X_{эмп.} \pm \sigma$ | $X_{порог}$ |       |        | Качественный |
|-------------------------|-----------------------|-------------|-------|--------|--------------|
|                         |                       | А           | В     | С      |              |
| Com                     | 9,85±3,53             | 7,5         | 9,9   | 13,5   | В            |
| Wit                     | 10,21±3,24            | 7,9         | 11,5  | 17,5   | В            |
| Tol                     | 8,58±2,97             | 6,5         | 7,9   | 11,7   | В            |
| ИИ                      | 11,19±4,87            | 8,9         | 11,9  | 17,2   | В            |
| ТМ                      | 8,75±3,06             | 7,4         | 10,6  | 15,8   | В            |
| IA-Sym                  | 28,67±8,29            | 21,9        | 29,5  | 42,7   | В            |
| IA-RP                   | 20,19±7,06            | 16,1        | 22,8  | 33,0   | В            |
| Общий CIAS              | 49,08±14,15           | 27-42       | 43-64 | 65-104 | В            |

**Примечание:** Com – компульсивные симптомы, Wit – симптомы отмены; Tol – толерантность; ИИ – внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем; ТМ – управления временем; IA-Sym – ключевые симптомы Интернет зависимости; IA-RP – проблемы, связанные с Интернет зависимостью; CIAS= Com+ Wit+ Tol+ ИИ+ ТМ.

А – минимальный риск возникновения Интернет зависимого поведения; В – склонность к возникновению Интернет зависимого поведения; С – выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения.

Методика для психологической диагностики копинг-стратегий Э. Хайма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг механизмы. Используется качественно-содержательный анализ ответов. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему

наиболее лучшим способом, относительно продуктивными, помогающими в некоторых ситуациях, и непродуктивными.

В соответствии с тремя вариантами копинг-стратегий нами были сформированы три группы: первая – частотное распределение когнитивных копинг-стратегий у студентов с различной выраженностью интернет-зависимости; вторая и третья группы – частотное распределение эмоциональных и поведенческих копингов (см. рис. 1, 2, 3).

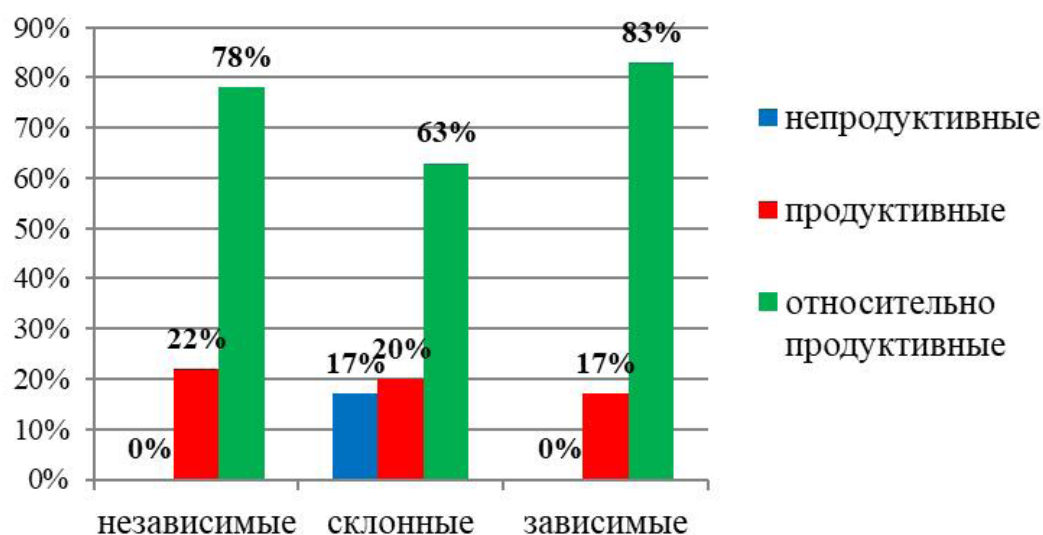


Рис.1. Частотное распределение когнитивных копинг-стратегий у студентов с различной выраженностью интернет-зависимости.

Как мы видим из рисунка 1, все студенты, не зависимо от выраженности паттерна интернет-зависимого поведения, чаще используют относительно продуктивные когнитивные копинг-стратегии, такие как: диссимуляция («это несущественные трудности, не все так плохо») и относительность («по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк») – обе стратегии направлены на обесценивание проблемы, снижение ее важности; а также придача смысла («преодолевая трудности я совершенствуюсь сам»), установка собственной ценности («в данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными») и религиозность («если так случилось, это угодно богу»).

Частота использования продуктивной копинг-стратегии проблемный анализ («я стараюсь все проанализировать и объяснить себе, что же случилось») снижается в зависимости от усиления интернет-аддикции: 22% среди независимых студентов, 20% – среди склонных к интернет-зависимости и 17% у зависимых от интернета студентов.

Только у студентов, склонных к интернет-зависимости, мы наблюдаем использование непродуктивной копинг-стратегии, такой как растерянность («я не знаю, что мне делать, мне не выпутаться из этих трудностей»).

Примечательно то, что студенты с выраженным паттерном интернет-зависимости уже не используют непродуктивные копинг-стратегии. Мы предполагаем, что времяпрепровождение в интернете может отвлекать от мыслей о проблеме и создавать видимость контроля. Это может объяснить возрастание частоты встречаемости относительно продуктивных копинг-стратегий, которые, конечно, способствуют снятию напряжения, но, по сути, не имеют прямого отношения к реальному решению проблемы.

Как мы видим из рисунка 2, частота использования продуктивных эмоциональных копинг-стратегий, таких как оптимизм («я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации») резко снижается в зависимости от усиления выраженности паттерна интернет-зависимого поведения: 73% у студентов, не имеющих зависимости, 42% у склонных к ней, и 0% у зависимых.

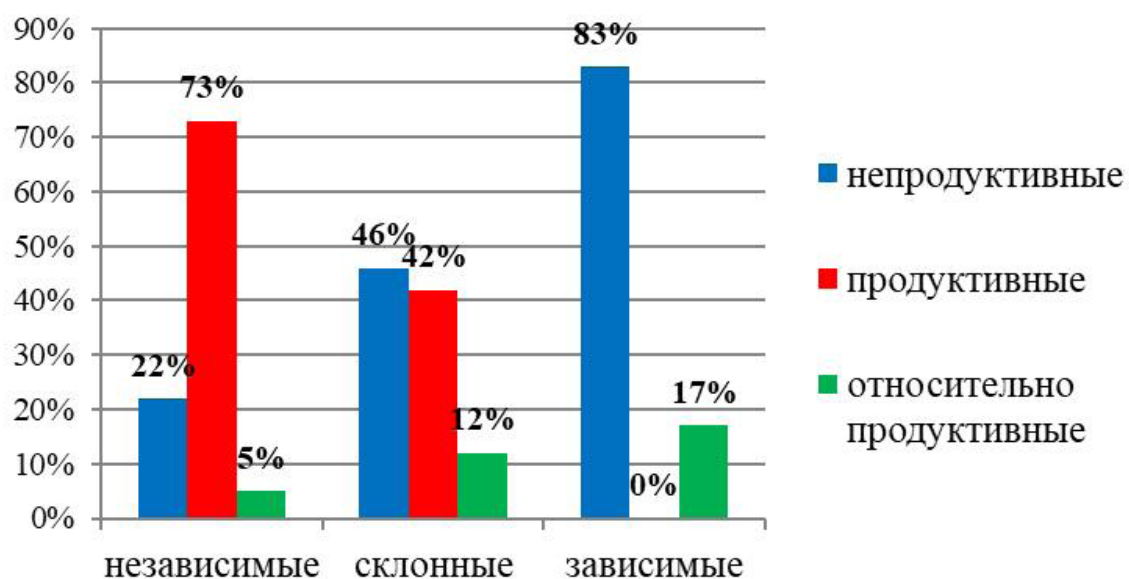


Рис. 2. Частотное распределение эмоциональных копинг-стратегий у студентов с различной выраженностью интернет-зависимости.

При этом, частота использования непродуктивных копингов: подавление эмоций («я держу эмоции в себе»), самообвинение («я во всем виноват, я получил по заслугам»), покорность («я впадаю в состояние безнадежности») и эмоциональная разрядка («я рыдаю, плачу») резко возрастает – 22%, 46% и 83% соответственно.

Также возрастает частота использования относительно продуктивных копинг-стратегий: протест («я глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне») и пассивная кооперация («я доверяю преодоление трудностей другим лю-

дям») – 5%, 12% и 17%.

Поведенческие копинг-стратегии продолжают ту же тенденцию, что и эмоциональные. Из рисунка 3 мы видим снижение продуктивных стратегий, таких как сотрудничество («использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей») – 28%, 17%, 0%; и резкое увеличение непродуктивных копингов: активное избегание («стараясь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях») и отступление («я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»).

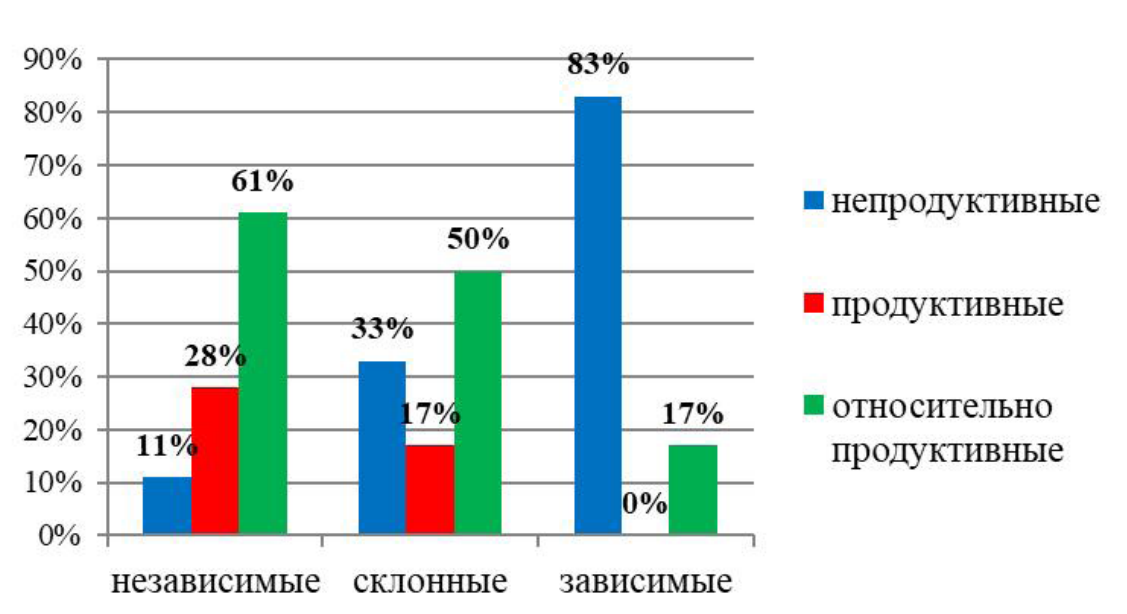


Рис. 3. Частотное распределение поведенческих копинг-стратегий у студентов с различной выраженностью интернет-зависимости.

Данный факт позволяет нам укрепиться в убеждении, что чрезмерное использование интернет-ресурсов выступает в качестве защитного, компенсирующего средства, позволяющего отвлечься от неразрешенных проблем. А виртуальная реальность становится «безопасным местом», полностью контролируемым пользователем.

Примечателен тот факт, что частота использования относительно продуктивных копинг-стратегий также снижается – 61% у независимых, 50% у склонных и 17% у зависимых. К данным стратегиям относятся: обращение за советом («ищу людей, способных мне помочь»), компен-

сация («стараясь отвлечься и расслабиться с помощью алкоголя, вкусной еды») и отвлечение («погружаюсь в любимое дело, стараюсь забыть о трудностях»).

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Частота использования продуктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий снижается в зависимости от усиления степени выраженности паттерна интернет-зависимого поведения. А частота использования непродуктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий, наоборот, увеличивается. Следовательно,

студенты, не имеющие интернет-зависимости, также, как и студенты склонные к ней, используют преимущественно, продуктивные копинги, а студенты с интернет-зависимостью чаще используют непродуктивные копинги. Особенно эта тенденция характерна для эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий, т.к. студенты, зависимые от интернета, не используют продуктивные стратегии совсем.

Студенты всей выборки, вне зависимости от выраженности интернет-зависимости, предпочитают использовать относительно продуктивные когнитивные копинг-стратегии, направленные на обесценивание тяжести имеющейся проблемы.

Относительно продуктивные эмоциональные копинг-стратегии чаще используют студенты, склонные к интернет-зависимости и с выраженным ее паттерном. В то время как, относительно продуктивные поведенческие стратегии предпочитают студенты, не зависимые от интернета и со склонностью к интернет-зависимости.

## ВЫВОДЫ.

Студенты, не зависимые от интернета, в сложных ситуациях склонны уменьшать значимость проблемы, но в то же время часто стараются проанализировать ситуацию и найти наиболее подходящее решение проблемы; они сохраняют оптимизм, верят в свои силы и возможности; используют конструктивное сотрудничество со значимыми близкими, и стараются отвлечься от проблемы с помощью вкусной еды и занятия любимым хобби.

Студенты, склонные к интернет-аддикции, реже используют проблемный анализ ситуации, часто впадают в состояние растерянности, что свидетельствует о сильной фрустрации и повышенном уровне стресса. Это объясняет резкое снижение частоты использования продуктивных эмоциональных и поведенческих копингов. Для студентов этой группы

характерно нестабильное эмоциональное состояние, своеобразные «качели» между оптимистической оценкой ситуации и подавлением эмоций, самообвинением и пассивным смирением с трудностями. Сотрудничество с близкими людьми используют мало, предпочитают отвлекаться от трудностей с помощью еды, алкоголя и любимого хобби. Также, для этой группы студентов характерно возрастание, по сравнению с независимыми от интернета студентами, таких непродуктивных копингов как активное игнорирование проблемы и изоляция от общества.

Студенты с выраженной интернет-зависимостью используют относительно продуктивные когнитивные копинг-стратегии; эмоциональные копинги в 83% случаев непродуктивны, и заключаются в подавлении эмоций, реакциях самообвинения, а также в состоянии пассивной покорности и эмоциональной разрядке в виде слез. Поведенческие копинг-стратегии также, в 83% случаев непродуктивны, выражаются в активном игнорировании имеющихся проблем и изоляции.

Таким образом, степень продуктивности стратегий стресс-преодолевающего поведения взаимосвязано с возможным увеличением риска возникновения интернет-зависимости. Кроме того, нам кажется вероятным, что модель психопрофилактического воздействия, направленная на повышение стрессоустойчивости, и обучение продуктивным ассертивным копинг-моделям, может выступить прекрасным средством преодоления уже имеющегося паттерна интернет-зависимого поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балыкина А.М. Эмпирический анализ интернет-зависимости студентов // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2018. – № 1. – С. 50-53.
2. Ванюшина Е.А., Гончарова М.А. Современные тенденции формирования интернет-зависимости у студентов медицинского университета // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 3 (16). – С. 134-138.
3. Зотова О.М., Зотов В.В. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов вузов // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2015. – № 4. – С. 108 – 115.
4. Малыгин В.Л., Феклисов К.А., Искандирова А.С., Антоненко А.А., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: Учебное пособие. – 2011. – М., МГМСУ. – 32.
5. Методика диагностики копинг-механизмов – Хейма Э. (E. Heim). URL: [http://medpsy.ru/dictionary/metod\\_21\\_001.php](http://medpsy.ru/dictionary/metod_21_001.php) (дата обращения: 20 декабря 2018 г.).
6. Молчанова Л.Н., Ильина В.В. Особенности взаимосвязи социального интеллекта и склонности к интернет-зависимому поведению у студентов медицинского вуза // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2019. – Т. 9. – № 2 (31). – С. 170-184..
7. Никишина В.Б., Запесоцкая И.В. Механизмы трансформации состояния зависимости // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2010. – № 17. – С. 83-87.

## FEATURES COPING BEHAVIOR OF STUDENTS WHO ARE PRONE TO INTERNET ADDICTION

© Veronika V. Il'ina, Lyudmila N. Molchanova

Ilyina Veronika V. - graduate student, Kursk State Medical University (KSMU).

Molchanova Lyudmila N. - Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Health Psychology and Neuropsychology Department, Kursk State Medical University (KSMU).  
Email: molchanovaln@kursksmu.net

Address: 305041, Kursk, st. K. Marx, 3. Russian Federation.

### ABSTRACT

The results of an empirical study of the characteristics of cognitive, emotional and behavioral strategies of coping behavior in 1st and 2nd year students of a medical university prone to Internet addiction are presented in the article. It is empirically proven that students who do not have an Internet addiction in most cases use productive copings that can effectively overcome everyday stress. Students with a pronounced pattern of Internet-dependent behavior prefer unproductive coping strategies aimed at ignoring the problem, isolation, passive humility and self-blaming. The results obtained are important and can be used in psychoprophylaxis and correction of Internet addiction.

**Keywords:** Internet addiction, cognitive, emotional, behavioral coping strategies, information stress, virtual reality, students.

---

### REFERENCE

1. Balykina A.M. An empirical analysis of students' Internet addiction // Bulletin of the Russian New University. Series: Man in the Modern World. - 2018. - No. 1. - Pp. 50-53.
2. Vanyushina E.A., Goncharova M.A. Modern trends in the formation of Internet addiction among students of a medical university // Bulletin of Science and Practice. - 2017. - No. 3 (16). - Pp. 134-138.
3. Zotova O.M., Zotov V.V. Information overloads as a stress factor for university students // Kursk scientific and practical bulletin "Man and his health." - 2015.-№ 4. - Pp. 108 - 115.
4. Malygin V.L., Feklisov K.A., Iskandirova A.S., Antonenko A.A., Smirnova E.A., Khomeriki N.S. Internet addicted behavior. Criteria and diagnostic methods: Textbook. - 2011. - M., MSMSU. - 32.
5. Methods of diagnosis of coping mechanisms - Heim E. (E. Heim). URL: [http://medpsy.ru/dictionary/metod\\_21\\_001.php](http://medpsy.ru/dictionary/metod_21_001.php) (accessed December 20, 2018)
6. Molchanova L.N., Ilyina V.V. Features of the relationship of social intelligence and a tendency to Internet-dependent behavior among students of a medical university // Bulletin of the Southwestern State University. Series: Linguistics and Pedagogy. - 2019. - T. 9. - No. 2 (31). - Pp. 170-184.
7. Nikishina V. B., Zapesotskaya I.V. The mechanisms of transformation of the state of dependence // University Herald (State University of Management). - 2010. - No. 17. - Pp. 83-87.