

ЦИФРОВАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР, УСЛОВИЕ И СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Индекс УДК 159.9.07
Код ГРНТИ 15.31.31, 15.41.25, 15.81.21
DOI: 10.22204/2587-8956-2023-114-03-72-85



Л.А. РЕГУШ, Е.В. АЛЕКСЕЕВА, О.Р. ВЕРЕТИНА, А.В. ОРЛОВА, Ю.С. ПЕЖЕМСКАЯ*

Психологические проблемы подростков и интернет-среда: диагностика и способы совладания

В статье представлены результаты исследования, в процессе которого была создана и стандартизирована методика «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде»; получены эмпирические данные, характеризующие уровень проблемной озабоченности современных подростков, в том числе и в связи с погружённостью в интернет-среду. Создана и стандартизирована методика «Индекс погружённости в интернет-среду»; установлены взаимосвязи уровня проблемной озабоченности и индекса погружённости в интернет-среду; выявлены стратегии совладания с использованием интернет-ресурсов. Перечисленные результаты получены на выборке подростков в возрасте 13–17 лет в 2020–2022 гг. Выборку составили 1157 подростков, проживающих в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Созданные и стандартизированные

* **Регуш Людмила Александровна** — доктор психологических наук, профессор Российского государственного педагогического университета (РГПУ) им. А.И. Герцена, руководитель проекта «Психологические проблемы подростков и молодёжи и интернет-среда: диагностика и способы совладания» (20-013-00232).
E-mail: schuger@mail.ru

Алексеева Елена Вячеславовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования РГПУ им. А.И. Герцена, исполнитель того же проекта.
E-mail: al-lev@mail.ru

Веретина Ольга Рэмовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования РГПУ им. А.И. Герцена, исполнитель того же проекта.
E-mail: olgaveretina@rambler.ru

Орлова Анна Валерьевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования РГПУ им. А.И. Герцена, исполнитель того же проекта.
E-mail: anyaorlova@list.ru

Пежемская Юлия Сергеевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования РГПУ им. А.И. Герцена, исполнитель того же проекта.
E-mail: pjshome@mail.ru

методики базировались на теоретических основаниях, отражающих авторское понимание сущности психологической проблемы, охарактеризованное как эмоционально-рефлексивный подход. Кроме того, дано теоретическое обоснование такому явлению, как погружённость в интернет-среду, в рамках которого создана соответствующая методика.

Ключевые слова: психологическая проблема, интернет-среда, погружённость в интернет-среду, подростки, совладание

Познание эмоциональных состояний, в частности проблемных переживаний подростков, вызванных новыми факторами социализации, одним из которых является интернет-среда, ликвидирует пробел в знаниях о психологии современных подростков. Это в свою очередь даёт возможность людям, взаимодействующим с подростками (учителям, родителям, наставникам) понимать их и адекватно выстраивать взаимодействие или оказывать психологическую помощь. Кроме того, исследование ресурсов интернет-среды в разрешении психологических проблем в различных областях жизни актуально для расширения знания о различных сторонах воздействия интернет-среды на человека.

Основная задача исследования состояла в том, чтобы установить круг актуальных психологических проблем, которые переживают подростки в различных областях жизни, создав надёжный инструмент для их исследования в изменившихся условиях социализации, в том числе в связи с погружённостью в интернет-среду, а также выявить ресурсы, которые даёт интернет-среда для совладания с проблемами.

1. Исследование психологических проблем подростков и создание методики диагностики

1.1. Создание методики «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде»

При теоретическом анализе исследований, посвящённых психологическим проблемам, удалось выделить нескольких

подходов к объяснению сущности данного феномена (когнитивно-поведенческий, эмоционально-ориентированный, стресс-центрированный, ситуационный). Проведённый анализ позволил сформулировать свой подход к пониманию сущности психологической проблемы и обозначить его как **эмоционально-рефлексивный**. Он базируется на двух теоретических положениях. Во-первых, мы рассматриваем категорию «противоречие» как источник возникновения проблемы; во-вторых, сущность проблемы определяем через осознаваемое, отрефлексированное эмоциональное переживание.

Психологическая проблема в парадигме данного подхода понимается как наличие: 1) противоречия, которое осознаётся человеком в контексте актуальной жизненной ситуации; 2) эмоционального переживания этого противоречия как фактора, усложняющего жизнь; 3) желания (или потребности) разрешить это противоречие с тем, чтобы жизнь вошла в более благоприятное русло. Исходя из заявленного подхода к пониманию психологической проблемы, мы провели эмпирическое исследование, направленное на разработку и стандартизацию методики диагностики психологических проблем подростков в условиях цифровизации жизнедеятельности.

Эта работа осуществлялась в соответствии с требованиями и использованием стандартных процедур проверки валидности, надёжности и факторной структуры теста [1]. В качестве статистических методов проверки психометрических характеристик разрабатываемой методики исполь-

Таблица 1

Описательные статистики шкал методики «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде»

	Медиана	Среднее	Стд. отклонение
1. Проблемы, связанные с общественной и личной безопасностью	3,50	3,38	0,99
2. Проблемы становления идентичности	2,65	2,66	1,01
3. Проблемы, связанные с общением и сверстниками	2,00	2,18	0,91
4. Проблемы во взаимоотношениях с родителями	2,30	2,35	0,98
5. Проблемы, связанные с погружённостью в Интернет	2,40	2,45	0,94
6. Проблемы, связанные со школой	3,00	2,96	0,92
Интегральный показатель проблемной озабоченности	2,67	2,66	0,68

зовались методы первичной статистики, критерий Колмогорова-Смирнова для проверки формы распределения, индекс надёжности (коэффициент альфа Кронбаха, коэффициент половинного расщепления Гутмана), корреляционный анализ (критерий Спирмена), факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера), подтверждающий факторный анализ. На разных этапах создания методики были опрошены 1157 подростков в возрасте от 13 до 17 лет.

Процесс создания методики можно условно разделить на два этапа: эмпирический и статистический. На первом шёл сбор эмпирического материала через беседы-интервью, работу в фокус-группах. Второй этап был связан с проведением процедур стандартизации.

Результатом этой работы стало создание стандартизированной методики «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде» (табл. 1), которая включает шесть шкал:

- проблемы, связанные с общественной и личной безопасностью;
- проблемы становления идентичности;
- проблемы, связанные с общением и сверстниками;

- проблемы во взаимоотношениях с родителями;
- проблемы, связанные с погружённостью в Интернет;
- проблемы, связанные со школой.

Принципиально новым результатом исследования по созданию методики стало то, что впервые в область переживаний подростков вошли проблемы, связанные с интернет-средой. Методика и процедуры её стандартизации подробно описаны в статье [2].

1.2. Характеристика психологических проблем подростков (2020–2022 гг.)

При выполнении работ по созданию методики «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде» был получен фактический материал о психологических проблемах подростков и степени их выраженности в различных областях жизни.

Вычисление данных описательной статистики, характеризующей степень проблемной озабоченности подростков, показывает, что наибольшее беспокойство вызывают проблемы общественной и личной безопасности (шкала 1). Эта шкала включает как типичные для социума проблемы экологических и социальных рисков, так

и проблемы, обусловленные интернет-средой: доступ к личной информации, интернет-мошенничество и др. По сути, мы видим, что благодаря интернет-среде подросток оказывается не только информированным о существующих в мире проблемах, но и воспринимает их как касающиеся непосредственно его самого. Поскольку их наличие опосредовано именно социальными процессами, они трудно контролируемы и регулируемы.

Вторыми по значимости являются школьные проблемы, связанные со снижением мотивации к обучению, дефицитом равноправных, диалогических отношений с педагогами, неприятием школьных правил и пространственной среды школы. В графе открытого вопроса «Другое (укажи, пожалуйста, что именно)» школьники часто обращаются к проблемам школьной жизни, отмечая, с одной стороны, скуку на уроках и слишком большое количество заданий, а с другой стороны, несбалансированность школьной программы и необходимость дополнительных занятий с репетитором. Проблемность школьной жизни для подростков подтверждается и результатами других исследований: представления подростков о школе довольно критичны и амбивалентны [3]. Цифровизация образовательной среды ставит новые проблемы не только перед её организаторами и педагогами, но и в не меньшей степени перед учащимися [4, 5]. Между тем, изучению проблемных переживаний самих школьников в условиях цифрового обучения внимания практически не уделено.

На третьем месте оказались проблемы идентичности. Обретение идентичности — одна из главных задач подросткового и юношеского возраста. Это находит отражение и в концепции Э. Эриксона, где решение проблемы «эго-идентичность — смешение ролей» становится ключевой точкой развития человека, и во взглядах Р. Хавигхерста, который подчёркивает важность решения подростками «задачи самоопределения в сферах общечелове-

ских ценностей и общения», поиска смысла жизни и своего места в мире. Идентичность — это понимание подростком себя в контексте времени жизни, осознание непрерывности жизненного пути и преемственности прошлого, настоящего и будущего. Проблемы становления идентичности возникают в процессе постоянного собственного выбора: моральных ценностей, профессии, способа поведения в трудной ситуации, самоопределения в той или иной сфере жизни. В современных условиях подростки широко используют Интернет для экспериментирования (в том числе ролевого), в процессе которого они решают важные возрастные задачи, связанные с развитием самосознания и формированием «образа Я». Причём уровень сформированности образа Я обнаруживает связь с рискованным поведением в социальной сети и зависимостью от Интернета [6].

Интересно, что проблемы, связанные с интернет-средой, по степени переживания перекрывают проблемы реального взаимодействия — с родителями и сверстниками. Это приводит к предположению об изменении механизмов социализации, источники которой смещаются в виртуальную среду. Как отмечает Д.П. Ткаченко, внедрение информационных технологий ведёт к формированию новой социальной реальности, в которой законы развития и социализации трансформируются [7]. В ходе информационной социализации как процесса освоения информационных технологий происходит постижение норм и ценностей, присущих культуре, конструируется обновлённая картина окружающей действительности. Цифровизация жизненного пространства создаёт для подростков такие психологические проблемы, как информационный стресс, интернет-зависимость, проблемы контроля и управления временем и др. В интернет-сети подростки находят как помогающий и поддерживающий контент в разрешении проблемных ситуаций, так и инструменты и стимулы к агрессивному

и саморазрушающему поведению [8–10]. Вместе с тем причины деструктивного и аутодеструктивного исхода проблемных переживаний подростков нередко коренятся в деструктивных отношениях со сверстниками, в том числе и в виртуальной среде (киберзапугивание, кибербуллинг), а условиями выступают отсутствие родительской поддержки и наличие трудностей в семейных отношениях [11–13].

2. Характеристика погружённости в интернет-среду и её диагностика

2.1. Характеристика погружённости в интернет-среду: операционализация понятия и методика исследования

Погружённость в интернет-среду понимается нами как феномен, характеризующий активность человека в цифровой виртуальной среде, свободный от негативной и клинической коннотации. Рассматривая проблему интернет-активности в рамках деятельностного подхода, мы опирались на категорию установки. Данная категория позволяет раскрыть сущность готовности к этому взаимодействию, сформированной на базе предварительного опыта и регулирующей поведение человека на осознанном и неосознаваемом уровнях. Такой подход позволяет описать субъекта интернет-активности максимально широко и безоценочно. Исходя из этого, под погружённостью в интернет-среду мы понимаем установку, заключающуюся в готовности к использованию технических средств и информационных ресурсов Интернета для решения задач различных видов деятельности и осуществления интернет-коммуникации. В концепции погружённости в интернет-среду как установки можно обнаружить её проявления на различных иерархических уровнях. Её уровень будет зависеть от того значения и смысла, которое придаётся интернет-активности.

Анализ существующих методик диагностики использования Интернета и представлений о нём у детей и молодёжи позволил сконструировать компактную

методику для изучения погружённости в интернет-среду, состоящую из семи блоков, которые объединены в три шкалы. В процессе стандартизации мы подтвердили структурную основу теоретической модели интернет-погружённости, характерную для структуры установки [14], в которой мы выделяем традиционные компоненты: 1) поведенческий (деятельностный), представленный объёмом цифрового потребления; 2) когнитивный, представленный самооценкой цифровой компетентности; 3) аффективный, представленный эмоциональным отношением к Интернету.

2.2. Характеристика погружённости в интернет-среду подростков

Исследование уровня и характеристик погружённости в интернет-среду показало, что подростки считают себя активными и компетентными пользователями Интернета. Об этом свидетельствуют максимальные и средние значения по шкалам *цифровое потребление* и *цифровая компетентность*. Характеристика уровня погружённости подростков в интернет-среду отражена в табл. 2.

2.3. Психологические проблемы подростков и их погружённость в интернет-среду

Подростки по-разному относятся к интернет-среде, проводят в ней различное время и имеют разные мотивы обращения и деятельности в Интернете, о чём говорит разброс данных в характеристиках погружённости в интернет-среду. Эти различия, вероятно, будут проявляться и в степени возникновения, и в содержании психологических проблем [15].

Корреляционный анализ взаимосвязей компонентов погружённости в интернет-среду и переживаемых проблем показал, что *общий показатель индекса погружённости* положительно связан с показателями всех проблемных шкал и общим показателем проблемной нагруженности ($p \leq 0,05$), кроме проблем с безопасностью. Наиболее тесная связь с интернет-проблемами ($p \leq 0,01$) (табл. 3).

Таблица 2

**Характеристика погружённости подростков в интернет-среду
(индекс погружённости (ИП), n = 430)**

Шкалы методики \ Индекс погружённости	Min	Max	M	σ
Шкала 1. Цифровое потребление	4,00	14,00	8,55	1,99
Шкала 2. Цифровая компетентность	2,00	10,00	7,65	1,47
Шкала 3. Эмоциональное отношение к цифровой среде	3,13	9,13	6,22	1,02
Индекс погружённости в интернет-среду	10,53	31,56	22,43	3,42

Таблица 3

**Взаимосвязь проблемной озабоченности и погружённости
в интернет-среду (корреляционный анализ по Спирмену, n = 566)**

Области проблемных переживаний \ Погружённость в интернет-среду	Потребление	Компетентность	Эмоц. отношение	Индекс
Личная и общественная безопасность	,048	-,097*	,051	-,002
Идентичность	,340**	-,116**	-,023	,170**
Общение	,300**	-,142**	-,034	,125**
Родители	,325**	-,013	-,031	,197**
Интернет	,506**	-,012	,007	,323**
Школа	,259**	,034	-,051	,164**
Общая проблемная озабоченность	,423**	-,082	-,025	,233**

* p < 0,05.

** p < 0,01.

Это можно считать свидетельством активного использования Интернета подростками с высокой проблемной озабоченностью, что в свою очередь создаёт замкнутый круг и способствует возникновению новых проблем, но уже в интернет-среде. Г.У. Солдатова и С.Н. Илюхина считают интенсивность использования Интерне-

та фактором риска: «чем больше подростки и молодые люди проводят в Сети, тем чаще они сталкиваются с соответствующим контентом и тем выше шансы у “слабого” звена попасть под влияние деструктивной информации» [8, с. 81].

Аналогичные связи демонстрирует шкала потребления, связь с общим показате-

лем проблемной нагруженности у глубоко погружённых в Интернет становится более тесной ($p \leq 0,01$). Показатели *шкалы компетентности* обнаруживают отрицательные связи с наличием проблем безопасности ($p \leq 0,05$), идентичности ($p \leq 0,01$) и общения ($p \leq 0,01$). Связей показателей шкалы *эмоционально-ценностного отношения к Интернету* с показателями шкал проблемной нагруженности не обнаружено.

Увеличение погружённости в Интернет не несёт угрозы ощущению общественной и личной безопасности, если пользователь-подросток считает себя достаточно компетентным. Возможно, потому, что компетентные пользователи выбирают более надёжные источники информации. Высокая оценка подростком своей компетентности в использовании интернет-ресурсов также сопутствует, а возможно, и способствует более уверенной самопрезентации во взаимодействии со сверстниками, а следовательно, снижению переживания проблем с идентичностью и общением.

3. Изучение психологических проблем и стратегий совладания с использованием интернет-среды

3.1. Постановка исследования по изучению совладания с использованием интернет-ресурсов

Для проведения исследования нами была модифицирована методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, содержащая три группы копинг-стратегий: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание (табл. 4). Большинство пунктов методики были переформулированы для смещения смыслового акцента из реальной среды в виртуальную при максимальном сохранении содержательной направленности утверждений и соотносимости их с заданными шкалами. Например, «Создаю в сети новый образ, представляя, что всё в жизни могло быть иначе» (классический вариант: «Фантазирую о том, что всё могло бы быть иначе») или «Не отвечаю на сообщения, так как

хочу, чтобы люди оставили меня в покое» (классический вариант: «Хочу, чтобы люди оставили меня одного»). Для уточнения валидности формулировок была осуществлена экспертная оценка тремя экспертами (психологи, кандидаты и доктор наук). Кроме того, для подтверждения структуры опросника был проведён факторный анализ (метод главных компонент, вращение Варимакс с нормализацией Кайзера). Совокупная объяснённая дисперсия составила 40,69%. В целом выполненная модификация подтверждает факторную структуру базового опросника.

На данном этапе исследования в качестве респондентов участвовали 566 подростков в возрасте 13–17 лет (260 мальчиков, 306 девочек).

Мы предположили, что 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).

3.2. Анализ результатов изучения стратегий совладания с использованием интернет-ресурсов

Результаты показали, что подростки в разной степени используют все стратегии совладания, которые фиксировала методика: «Разрешение проблем средствами интернет-среды», «Поиск социальной поддержки в интернет-среде» и «Избегание средствами интернет-среды». Выбор данных стратегий колеблется незначительно и находится преимущественно в нижнем диапазоне при сопоставлении с границами уровневых интервалов для совладания в реальной среде, что свидетельствует в пользу дополняющей и компенсаторной функций интернет-копинга.

Анализ возрастно-половых особенностей погружённости в интернет-среду показал, что с 14 лет вдвое увеличивает-ся доля подростков, которые находятся

Таблица 4

Разброс данных в стратегиях онлайн-совладания

Стратегии совладания онлайн	Разброс данных
Разрешение проблем	14,31–24,59
Поиск социальной поддержки	13,29–23,05
Избегание	12,82–22,22

Таблица 5

Взаимосвязь проблемной озабоченности и погружённости в интернет-среду (корреляционный анализ по Спирмену, $n = 566$)

Онлайн-стратегии совладания	Области проблемных переживаний	Общество	Идентичность	Интернет	Общение	Родители	Учёба	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**

** — $p \leq 0,01$.

в интернет-среде постоянно [16]. В этот период подростки стремятся занять более взрослую позицию по отношению к собственной жизни и своим проблемам: учатся сопоставлять информацию из разных источников сети, хотят принимать помощь не только от родителей или реальных друзей, но и от виртуальных собеседников. У 14-летних подростков обнаружен не большой всплеск выбора стратегии ухода от решения проблем с помощью предоставляемых виртуальной средой возможностей, что объясняется возрастанием не только конструктивной активности в решении проблем, но и использованием средств отвлечения и снижения стресса без изменения ситуации. Более частый выбор стратегий поиска социальной поддержки и избегания девочками по сравнению с мальчиками может быть связан с большей ориентированностью девочек

на социальное окружение и их более выраженной эмоциональностью.

3.3. Взаимосвязи уровня проблемной озабоченности и способов совладания с ними у подростков

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

Корреляционные связи на уровне значимости 0,01 обнаружены между показателями всех проблемных переживаний и показателями всех стратегий совладания (табл. 5). Подростки обращаются в Интернет с любыми психологическими проблемами и используют всевозможные копинг-стратегии. В то же время можно заметить возрастные предпочтения в использовании некоторых стратегий

совладания с теми или иными категориями проблем.

При относительно низкой доле использования подростками средств Интернета для ухода от проблем наиболее тесная связь обнаружена между общим индексом проблемной озабоченности и стратегией избегания. Вероятно, это связано с широкой доступностью и лёгкостью использования гаджетов для ухода в виртуальную реальность как возможности отвлекающего времяпрепровождения. Вместе с тем высока взаимосвязь стратегии избегания с наличием проблем с собственно Интернетом, что может объясняться пока недостаточной компетентностью подростка в его использовании.

Характерным для подростков также оказалось избегание решения проблем, связанных с поиском идентичности и общением со сверстниками. И здесь защитно-совладающая стратегия поведения как форма своеобразного эскапизма может иметь очень разное содержание: бегство от Я-реального к Я-идеальному с последующей интериоризацией этого опыта [17], способ преодоления отчуждения посредством ещё большего отчуждения и перемещения реальности в виртуальность [18], необходимый в подростковом возрасте процесс развития и самоопределения, включающий мораторий в ситуации принятия решения [19].

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 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» [6, с. 28].

Теснота взаимосвязей показателей проблемных переживаний с показателями стратегий поиска социальной поддержки и решения проблем уступает связям стратегии избегания. Вероятно, подростки при столкновении с проблемой чаще используют Интернет, скорее, импульсивно, нежели принимая сознательное решение ухода от поиска решения. Исключением, подтверждённым показателем наименее тесной связи, являются проблемы общественной и личной безопасности, для которых чаще используется поиск социальной поддержки, что объясняется зависимым положением и недостатком социального опыта в подростковом возрасте. Виртуальные собеседники также служат подросткам наиболее предпочитаемым средством социальной поддержки в случае возникновения проблем с Интернетом.

Проблемно-решающая стратегия с использованием интернет-ресурсов наиболее тесно связана с общим индексом проблемной озабоченности. Подростки ищут в Интернете возможные решения прежде, чем что-то делать, рассматривают и сопоставляют способы действий, найденные в сети, чтобы спланировать своё 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.

Естественно, что наличие проблем с Интернетом положительно связано с интересом к интернет-источникам, предлагающим решения этих проблем. Подростки особенно активно ищут в сети реко-

мендации 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 под влиянием деструктивных воздействий.

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

Выводы

1. Интернет-среда стала источником и фактором социализации подростков, что подтвердило проведенное исследование психологических проблем, в перечень которых *впервые вошли проблемы, связанные с интернет-средой*. Беспокойство по поводу проблем в данной области превышает озабоченность проблемами в реальном взаимодействии — с родителями и сверстниками.

Установлено, что из всех областей жизни, в которых фиксируются проблемные переживания подростков, наибольшую озабоченность вызывают проблемы, связанные с общественной и личной безопасностью, школьные проблемы и проблемы становления идентичности. Диагностика эмоционального напряжения в этих областях может служить обоснованием соответствующих направлений работы школьных психологов, педагогов и родителей.

Определены виды деятельности в Интернете, оказывающие влияние на появление психологических проблем: просмотр сайтов, общение в чатах, скачивание кон-

тента из Интернета, просмотр видео и новостей, прослушивание аудио, что, вероятно, связано с недостаточной критичностью мышления и неспособностью выделять достоверную информацию.

2. Подростки считают себя активными и компетентными пользователями Интернета. Общий показатель индекса погруженности в интернет-среду, а также показатель «Цифровое потребление», отражающий степень активности и саморегуляции в Интернете, положительно связаны с показателями всех проблемных шкал и общим показателем проблемной озабоченности, кроме проблем с безопасностью. Увеличение погруженности в Интернет не несёт угрозы ощущению общественной и личной безопасности, если пользователь-подросток считает себя достаточно компетентным.

3. Получен *эмпирический материал*, отражающий использование интернет-среды как ресурса для совладания с психологическими проблемами с ориентацией на разрешение проблем средствами интернет-среды, поиск социальной поддержки в ней и избегание средствами интернет-среды. Стратегии онлайн-совладания имеют значимые взаимосвязи с выраженностью переживания проблем во всех областях жизни. При этом проведенное исследование показало, что онлайн-совладание с психологическими проблемами не является для подростков 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.

4. *В практическом плане* результатом реализации проекта стала разработка и стандартизация трёх методик: «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде» (возраст 13–16 лет), «Психологические проблемы молодежи

в реальной и виртуальной среде» (возраст 19–22 года) и «Индекс погружённости в интернет-среду». Все методики имеют валидную диагностическую направленность и могут быть использованы как для решения исследовательских задач в об-

ласти возрастной психологии, так и для практических целей, таких как выявление групп риска, причин возникновения психологических проблем, мотивации поведения в определённых областях жизни, причин конфликтов и пр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ziegler M. Psychological Test Adaptation and Development – How Papers Are Structured and Why. Published Online: June 25, 2020. <https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000002>.
2. Реруш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде: методика исследования // Культурно-историческая психология. 2023. Т. 19. № 1. С. 84–96. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190111>.
3. Толстых Н.Н., Тер-Аванесова Н.В., Черняк Н.А. Социальные представления о школе и учении в разных группах участников образовательного процесса // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 6. С. 5–15. <https://doi.org/10.17759/pse.2019240601>.
4. Панов В.И., Борисенко Н.А., Миронова К.В., Шишкова С.В. Поведение подростков в цифровой образовательной среде: к определению понятий и постановке проблемы // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2021. Т. 10. Вып. 3 (39). С. 188–196. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2021-10-3-188-196>.
5. Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2020): Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 19–21 ноября 2020 г.) / Под ред. М.Г. Сороковой, Е.Г. Дозорцевой, А.Ю. Шеманова. М.: Изд-во МГППУ, 2020.
6. Рубцова О.В., Посакалова Т.А., Ширяева Е.И. Особенности поведения в виртуальной среде подростков с разным уровнем сформированности «образа Я» // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26. № 4. С. 20–33. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260402>.
7. Ткаченко Д.П. Психологические особенности социализации подростков в современном транзитивном обществе: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. М., 2020.
8. Солдатова Г.У., Илюхина С.Н. Аутодеструктивный онлайн-контент: особенности оценки и реагирования подростков и молодёжи // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 1. С. 66–91. <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290105>.
9. Fluck J. Why do students bully? An analysis of motives behind violence in schools. Youth & Society. 2014. Vol. 49 (5). Pp. 567–587. <https://doi.org/10.1177/0044118X14547876>.
10. Yang Cc., Pham T., Ariati J. et al. Digital Social Multitasking (DSMT), Friendship Quality, and Basic Psychological Needs Satisfaction Among Adolescents: Perceptions as Mediators. J Youth Adolescence, 2021. Vol. 50. Pp. 2456–2471. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01442-y>.
11. Солдатова Г.У., Ярмина А.Н. Кибербуллинг: особенности, ролевая структура, детско-родительские отношения и стратегии совладания // Национальный психологический журнал. 2019. № 3 (35). С. 17–31. <https://doi.org/10.11621/npj.2019.0303>.
12. Holzer J., Korlat S., Haider C., Mayerhofer M., Pelikan E., Schober B. et al. Adolescent well-being and learning in times of COVID-19 // A multi-country study of basic psychological need satisfaction, learning behaviour, and the mediating roles of positive emotion and intrinsic motivation. PloS ONE, 2021. Vol. 16 (5): e0251352. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251352>.
13. Núñez-Regueiro F., Núñez-Regueiro S. Identifying Salient Stressors of Adolescence: A Systematic Review and Content Analysis. J Youth Adolescence, 2021. Vol. 50. 2533–2556. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>.

14. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Индекс погружённости в интернет-среду: стандартизация методики // Психолого-педагогические исследования. 2021. Т. 13. № 3. С. 31–50. <http://dx.doi.org/10.17759/psyedu.2021130303>.
15. Регуш Л.А., Орлова А.В., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Пежемская Ю.С., Лактионова Е.Б. Феномен погружённости в интернет-среду: определение и диагностика // Сибирский психологический журнал. 2021. № 81. С. 107–125. <https://doi.org/10.17223/17267081/81/5>.
16. Регуш Л.А., Орлова А.В., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Пежемская Ю.С. Возрастно-половые характеристики погружённости подростков в интернет-среду // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia. Offline Letters): электронный научный журнал. 2019. № 6 (июнь). ART 2737. <http://emissia.org/offline/2019/2737.htm>.
17. Войскунский А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете [Электронный ресурс] // Психологический журнал. 1999 Т. 20. № 1. С. 126–132. http://www.psy.msu.ru/science/public/voyskunskiy/voyskunskiy_1999.pdf (дата обращения: 26.04.2023).
18. Греков М.А. Феномен эскапизма в медианасыщенном обществе: Дисс. ... канд. филос. наук. Омск: Омский государственный педагогический университет, 2008.
19. Кутузова Д.А. Эскапизм как форма самоопределения в подростковом и юношеском возрасте // Тезисы докладов участников конференции «Ломоносов-2001», 2001 [Электронный ресурс]. <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2001/index.html> (дата обращения: 03.05.2023).

Internet-Related Psychological Issues in Adolescents: Diagnosis and Coping Strategies

Lyudmila Aleksandrovna Regush — DSc (Psychology); Professor, Herzen University; Project Leader, Internet-Related Psychological Issues in Adolescents and Young People: Diagnosis and Coping Strategies (20-013-00232).

E-mail: schuger@mail.ru

Elena Vyacheslavovna Alexeyeva — PhD (Psychology); Associate Professor, Developmental and Educational Psychology Department, Herzen University; Project Member, Internet-Related Psychological Issues in Adolescents and Young People: Diagnosis and Coping Strategies.

E-mail: al-lev@mail.ru

Olga Removna Veretina — PhD (Psychology); Associate Professor, Developmental and Educational Psychology Department, Herzen University; Project Member, Internet-Related Psychological Issues in Adolescents and Young People: Diagnosis and Coping Strategies.

E-mail: olgaveretina@rambler.ru

Anna Valeryevna Orlova — PhD (Psychology); Associate Professor, Developmental and Educational Psychology Department, Herzen University; Project Member, Internet-Related Psychological Issues in Adolescents and Young People: Diagnosis and Coping Strategies.

E-mail: oanyaorlova@list.ru

Yulia Sergeevna Pezhemskaya — PhD (Psychology); Associate Professor, Developmental and Educational Psychology Department, Herzen University; Project Member, Internet-Related Psychological Issues in Adolescents and Young People: Diagnosis and Coping Strategies.

E-mail: pjshome@mail.ru

The article summarizes the study findings, which led to the creation and standardization of the Adolescent Psychological Problems in Real and Virtual Environment Methodology. The empirical data collected throughout the study define the level of concern among modern teenagers, particularly that related to the online world. The authors also developed and standardized the Internet Immersion Index Methodology, identified relationships between the level of concern and the

immersion index, and devised strategies for coping with Internet addiction. The results were gathered on a sample of adolescents aged 13 to 17 between 2020 and 2022. The sample included 1,157 teenagers from St. Petersburg and the Leningrad Region. The techniques are theoretically founded, reflecting the authors' view of the nature of this psychological problem, which they term as an emotion reflective approach. They also provide a theoretical rationale for the phenomenon of Internet immersion, which aided in the development of the aforementioned technique.

Keywords: psychological problem, Internet environment, immersion in Internet environment, adolescents, coping

REFERENCES

1. Ziegler M. Psychological Test Adaptation and Development – How Papers Are Structured and Why. Published Online: June 25, 2020. <https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000002>.
2. Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Orlova A.V., Pezhemskaya Yu.S. Psikhologicheskie problemy podrostkov v real'noi i virtual'noi srede: metodika issledovaniya // Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. 2023. T. 19. № 1. С. 84–96. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190111> (in Russian).
3. Tolstykh N.N., Ter-Avanesova N.V., Chernyak N.A. Sotsial'nye predstavleniya o shkole i uchenii v raznykh gruppakh uchastnikov obrazovatel'nogo protsessa // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2019. T. 24. № 6. С. 5–15. <https://doi.org/10.17759/pse.2019240601> (in Russian).
4. Panov V.I., Borisenko N.A., Mironova K.V., Shishkova S.V. Povedenie podrostkov v tsifrovoi obrazovatel'noi srede: k opredeleniyu ponyatii i postanovke problemy // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya. 2021. T. 10. Vyp. 3 (39). С. 188–196. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2021-10-3-188-196> (in Russian).
5. Tsifrovaya gumanitaristika i tekhnologii v obrazovanii (DHTE 2020): Sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (Moskva, 19–21 noyabrya 2020 g.) / Pod red. M.G. Sorokovoi, E.G. Dozortsevoi, A.Yu. Shemanova. M.: Izd-vo MGPPU, 2020 (in Russian).
6. Rubtsova O.V., Poskakalova T.A., Shiryaeva E.I. Osobennosti povedeniya v virtual'noi srede podrostkov s raznym urovnem sformirovannosti «obraza YA» // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2021. T. 26. № 4. С. 20–33. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260402> (in Russian).
7. Tkachenko D.P. Psikhologicheskie osobennosti sotsializatsii podrostkov v sovremennom tranzitivnom obshchestve: Avtoreferat diss. ... kand. psikh. nauk. M., 2020 (in Russian).
8. Soldatova G.U., Ilyukhina S.N. Autodestruktivnyi onlain-kontent: osobennosti otsenki i reagirovaniya podrostkov i molodezhi // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2021. T. 29. № 1. С. 66–91. <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290105> (in Russian).
9. Fluck J. Why do students bully? An analysis of motives behind violence in schools. Youth & Society. 2014. Vol. 49 (5). Pp. 567–587. <https://doi.org/10.1177/0044118X14547876>.
10. Yang Cc., Pham T., Ariati J. et al. Digital Social Multitasking (DSMT), Friendship Quality, and Basic Psychological Needs Satisfaction Among Adolescents: Perceptions as Mediators. J Youth Adolescence, 2021. Vol. 50. Pp. 2456–2471. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01442-y>.
11. Soldatova G.U., Yarmina A.N. Kiberbullying: osobennosti, rolevaya struktura, detsko-roditel'skie otnosheniya i strategii sovladaniya // Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal. 2019. № 3 (35). С. 17–31. <https://doi.org/10.11621/npj.2019.0303> (in Russian).
12. Holzer J., Korlat S., Haider C., Mayerhofer M., Pelikan E., Schober B. et al. Adolescent well-being and learning in times of COVID-19 // A multi-country study of basic psychological need satis-

- faction, learning behaviour, and the mediating roles of positive emotion and intrinsic motivation. PLoS ONE, 2021. Vol. 16 (5): e0251352. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251352>.
13. Núñez-Regueiro F, Núñez-Regueiro S. Identifying Salient Stressors of Adolescence: A Systematic Review and Content Analysis. J Youth Adolescence, 2021. Vol. 50. 2533–2556. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>.
 14. Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Orlova A.V., Pezhemskaya Yu.S. Indeks pogrzhynnosti v internet-sredu: standartizatsiya metodiki // Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya. 2021. T. 13. № 3. S. 31–50. <http://dx.doi.org/10.17759/psyedu.2021130303> (in Russian).
 15. Regush L.A., Orlova A.V., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Pezhemskaya Yu.S., Laktionova E.B. Fenomen pogrzhynnosti v internet-sredu: opredelenie i diagnostika // Sibirskii psikhologicheskii zhurnal. 2021. № 81. S. 107–125. <https://doi.org/10.17223/17267081/81/5> (in Russian).
 16. Regush L.A., Orlova A.V., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Pezhemskaya Yu.S. Vozrastno-polovye kharakteristiki pogrzhynnosti podrostkov v internet-sredu // Pis'ma v Emissiya. Offlain (The Emissia. Offline Letters): elektronnyi nauchnyi zhurnal. 2019. № 6 (iyun'). ART 2737. <http://emissia.org/offline/2019/2737.htm> (in Russian).
 17. Voiskunskii A.E. Gruppovaya igrovaya deyatel'nost' v Internete [Elektronnyi resurs] // Psikhologicheskii zhurnal. 1999 T. 20. № 1. S. 126–132. http://www.psy.msu.ru/science/public/voyskunskiy/voyskunskiy_1999.pdf (data obrashcheniya: 26.04.2023) (in Russian).
 18. Grekov M.A. Fenomen eskapizma v medianasyshchennom obshchestve: Diss. ... kand. filos. nauk. Omsk: Omskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet, 2008 (in Russian).
 19. Kutuzova D.A. Eskapizm kak forma samoopredeleniya v podrostkovom i yunosheskom vozraste // Tezisy dokladov uchastnikov konferentsii «Lomonosov-2001», 2001 [Elektronnyi resurs]. <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2001/index.html> (data obrashcheniya: 03.05.2023) (in Russian).