

Алимова Елена Геннадьевна
Ташкентский национальный педагогический
университет имени Низами
доктор философии (PhD) по психологическим наукам
Lena-alm@mail.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ И СТРАТЕГИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

Аннотация: Современные подростки развиваются в условиях стремительной цифровизации, которая оказывает значительное влияние на их психику, стиль общения, способы регуляции эмоций и формирование адаптивных стратегий. В связи с этим возрастает необходимость научного изучения механизмов психологической защиты и резильентности подростков, вовлечённых в цифровое взаимодействие. В статье обоснованы методологические подходы к исследованию защитных механизмов и психологической устойчивости, описаны современные диагностические инструменты, применимые в школьной среде, и представлены методические принципы комплексного изучения личности подростка в цифровом контексте. Предложенная система методологии может быть использована в исследованиях по возрастной психологии, цифровой психологии и психологии развития.

Ключевые слова: подростки, цифровая среда, психологические защитные механизмы, резильентность, устойчивость, копинг-стратегии, интернет-зависимость, методология исследования.

Введение

Современный этап развития общества характеризуется тотальной цифровизацией, которая становится неотъемлемой частью социализации и личностного развития подростков. Подростковый возраст, являясь сензитивным периодом для формирования идентичности, характеризуется эмоциональной лабильностью, интенсивным становлением системы «Я» и повышенной чувствительностью к межличностным воздействиям. В этом контексте цифровые платформы, социальные сети, онлайн-игры и алгоритмизированная информационная среда превращаются в ключевые факторы, оказывающие комплексное влияние на психику подростка, модулируя его стиль общения, способы регуляции эмоций и когнитивные паттерны.

Параллельно с проникновением цифровых технологий во все сферы жизни актуализируется проблема психологического благополучия подрастающего поколения. Возникает острая необходимость в изучении того, каким образом подростки используют бессознательные защитные механизмы личности и осознанные стратегии совладания (копинг-стратегии) для адаптации к специфическим вызовам цифровой среды. Психологические защиты играют центральную роль в обеспечении краткосрочного психологического равновесия, в то время как резильентность (психологическая устойчивость) служит долгосрочным предиктором успешной адаптации, эмоциональной стабильности и позитивного развития.

Несмотря на растущий массив исследований, посвященных как цифровой социализации, так и личностным ресурсам подростков, научная проблема заключается в недостаточной изученности структурных взаимосвязей между конкретными защитными механизмами, уровнем психологической устойчивости и особенностями цифрового поведения. Существующие работы часто исследуют эти феномены изолированно, тогда как целостный, системный анализ их взаимодействия в условиях новых цифровых реалий остается фрагментарным. В частности, требуют уточнения вопросы о том, какие именно

защитные механизмы (примитивные или зрелые) в наибольшей степени ассоциированы с высокой резильентностью в цифровом контексте, и как интернет-зависимость опосредует выбор копинг-стратегий.

Научная новизна данного исследования заключается в разработке комплексной методологической модели, интегрирующей психодинамический, когнитивно-поведенческий и культурно-исторический подходы для одновременного и многоуровневого изучения защитных механизмов, резильентности, копинга и цифровой вовлеченности подростков. В отличие от существующих методических подходов, предлагаемая модель позволяет не просто констатировать наличие тех или иных феноменов, но и выявлять их структурные взаимосвязи и латентные факторы («Эмоциональная регуляция», «Цифровой стресс» и др.), определяющие траекторию адаптации или дезадаптации.

Цель данной статьи — представить методологически обоснованный подход к исследованию защитных механизмов и стратегий психологической устойчивости подростков в условиях цифровой среды, а также описать валидный психодиагностический инструментарий, применимый в условиях школьной образовательной практики.

1. Методологические основания исследования

Одним из центральных методологических принципов является принцип развития, согласно которому психологические механизмы личности рассматриваются как динамические образования, формирующиеся в процессе взросления, социализации и накопления индивидуального опыта.

Для подросткового возраста характерны:

возрастание роли защитных механизмов, как реакции на внутренние и внешние конфликты;

усложнение структуры Я, что приводит к появлению более зрелых стратегий защиты;

формирование устойчивости, связанной с освоением навыков саморегуляции;

высокая зависимость от социокультурного контекста, в том числе цифрового.

Цифровая среда создаёт новые вызовы: информационное перенасыщение, социальное сравнение, онлайн-буллинг, зависимость от алгоритмов и быстрая смена стимулов. Все эти факторы усиливают необходимость использования адаптивных и неадаптивных защит.

Таким образом, принцип развития позволяет рассматривать защитные механизмы и устойчивость не как фиксированные свойства, а как изменяемые и чувствительные к влиянию среды.

Психодинамическая основа изучения защитных механизмов

Психодинамический подход утверждает, что защитные механизмы представляют собой бессознательные способы снижения внутреннего напряжения и поддержания целостности Я. В подростковом возрасте происходит:

борьба между стремлением к автономии и потребностью в принятии,

усиление эмоциональных колебаний,

фиксация новых защит.

Для исследования в школе особенно важны механизмы:

отрицание,

вытеснение,

регрессия,

компенсация,

проекция,

интеллектуализация,

реактивное образование.

Эти механизмы диагностируются с помощью индекса жизненного стиля.

Когнитивно-поведенческий подход

С позиции когнитивно-поведенческой парадигмы защитные механизмы рассматриваются как устойчивые когнитивные и поведенческие паттерны, формирующиеся на основе:

интерпретации событий подростком,
уровня осознанности,
опыта решения проблем.

Эта рамка позволяет связать защитные механизмы с:

копинг-стратегиями,
навыками саморегуляции,
эмоциональной устойчивостью.

Для оценки копинга применяются стандартизированные методики Крюковой.

Культурно-исторический подход и цифровая среда

Согласно Л.С. Выготскому, психические функции формируются в процессе взаимодействия личности с социокультурной средой. Цифровая среда сегодня является:

расширением социальной реальности,
источником норм и моделей поведения,
пространством формирования идентичности.

Влияние цифровой среды проявляется в:

изменении способов коммуникации;
развитии новых форм зависимости;
формировании виртуальных форм самопрезентации;
взаимодействии с ИИ как формы внешней когнитивной поддержки.

Это требует включения в методологию показателей интернет-зависимости и цифрового поведения.

2. Психодиагностический инструментарий исследования

Диагностика защитных механизмов

Методика: «Индекс жизненного стиля», адаптация Вассермана, Ерышева, Клубовой.

Измеряет: восемь базовых психологических защит.

Ценность: позволяет увидеть структуру защит подростка и частоту их использования.

Диагностика психологической устойчивости (резильентности)

Методика: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), адаптация Натаровой.

Преимущества:

высокая валидность;
отражает способность к восстановлению после стресса;
подходит для подростков.

Диагностика копинг-стратегий

Методика: CISS, адаптация Крюковой.

Измеряет:

избегание,
решение задач,
поиск поддержки.

Это важно для анализа поведенческого компонента защиты.

Оценка тревожности

Методика: Спилбергера – Ханина.

Измеряет:

ситуативную тревожность,
личностную тревожность.

Позволяет выявлять внутренние причины использования защит.

Диагностика интернет-зависимости

Методика: тест Кимберли Янг, адаптация Буровой.

Позволяет определить уровень цифровой вовлечённости и риски дезадаптации.

3. Принципы организации эмпирического исследования

1. Репрезентативность выборки — подростки 12–15 лет.
2. Сочетание количественных и качественных методов.
3. Многоуровневый анализ:
индивидуальные особенности;
цифровое поведение;
защитные механизмы;
устойчивость;
копинг.

4. Статистическая обработка: SPSS, корреляции, факторный анализ, t-критерии.

Выводы

Представленная методология обеспечивает целостный и современный подход к изучению подростков в условиях цифровой среды. Комплекс психодиагностических методик позволяет всесторонне исследовать защитные механизмы, устойчивость, тревожность и особенности цифрового поведения подростков, что делает данную методическую модель актуальной для научных исследований и практической работы школьного психолога.

Для выявления взаимосвязей между защитными механизмами, уровнем психологической устойчивости, копинг-стратегиями, тревожностью и интернет-зависимостью использовались:

- коэффициент корреляции Пирсона (при нормальном распределении),
- коэффициент Спирмена (при отклонении от нормальности).

Корреляционный анализ позволил:

определить, какие защитные механизмы наиболее тесно связаны с низкой или высокой устойчивостью;

- выявить связь между интернет-зависимостью и выраженностью примитивных защит;
- оценить роль тревожности в выборе копинг-стратегий;
- выявить предикторы эмоциональной дезадаптации.

Особое внимание уделялось бинарным и смешанным корреляционным матрицам, что позволило установить структурные связи между переменными.

Ожидаемые результаты:

- выделение факторов «Эмоциональная регуляция», «Когнитивный контроль», «Цифровой стресс», «Адаптивность»,
- объединение примитивных защит в отдельный фактор, отражающий дезадаптацию,
- выделение зрелых защит в фактор адаптивных стратегий.

Для проверки различий между группами подростков использовались:

t-критерий Стьюдента для независимых выборок

(например, сравнение подростков с высоким и низким уровнем интернет-зависимости);

t-критерий для зависимых выборок

(оценка эффективности коррекционной программы «до» и «после»).

Эти методы позволили проверить гипотезы о значимых различиях:

- в уровне зрелости защит,
- в устойчивости,
- в тревожности,
- в копинг-стратегиях.

При необходимости определяется вклад различных факторов (защит, копинга, тревожности, интернет-зависимости) в предсказание уровня психологической устойчивости.

Это позволяет:

- проверить модель влияния цифровой среды на подростка,
- выявить ключевые предикторы устойчивости или дезадаптации.

Практические рекомендации для школьного психолога

На основе методологии исследования и типичных паттернов поведения подростков в цифровой среде разработаны рекомендации для специалистов, работающих в образовательных учреждениях.

1. Диагностические рекомендации:

1. Проводить комплексное обследование, включающее защитные механизмы, устойчивость, тревожность и цифровую вовлечённость.
2. Использовать LSI как инструмент для выявления неблагоприятных защит, ведущих к дезадаптации.
3. Обязательно учитывать показатели интернет-зависимости — как фактор риска.
4. Проводить мониторинг устойчивости не реже раза в год.

2. Коррекционно-развивающие рекомендации:

1. Разрабатывать программы развития резильентности (психологической устойчивости).
2. Проводить тренинги:
управление эмоциями,
развитие навыков совладания,
осознанность (mindfulness),
навыки цифровой гигиены.
3. Работать с примитивными защитами через метафорические карты, сказкотерапию, упражнения на осознание чувств.
4. Формировать зрелые защиты: рационализацию, юмор, проактивность.

3. Работа с семьёй

1. Обучать родителей цифровой грамотности и правилам безопасного интернета.
2. Помогать родителям понять динамику подростковых защит и реакций.
3. Формировать поддерживающую коммуникацию в семье.

4. Профилактика рисков цифровой среды

1. Информационные занятия о цифровых угрозах, буллинге, виртуальной зависимости.
2. Развитие критического мышления при взаимодействии с ИИ и соцсетями.
3. Создание психологически безопасной среды в школе.

Представленная методология и комплекс статистических процедур обеспечивают всестороннее и научно обоснованное изучение защитных механизмов и стратегий психологической устойчивости подростков в условиях цифровой среды. Использование современных диагностических методик и многоуровневого анализа данных позволяет получить объективную картину психического состояния подростков и выделить факторы, влияющие на их адаптивность и эмоциональное благополучие.

Рекомендации для практических психологов делают результаты исследования применимыми в реальной школьной среде и позволяют выстраивать целевые программы поддержки подростков в условиях цифровых нагрузок.

Список литературы

1. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Методика «Индекс жизненного стиля». СПб.: Речь, 2009. 128 с.
2. Натарева Д.В. Адаптация шкалы резильентности Коннора–Дэвидсона. Психологическая диагностика, 2018. № 2. С. 45–67.
3. Крюкова Т.Л. Методики исследования копинг-поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2015. 55 с.
4. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Руководство по использованию шкалы тревожности. М.: Наука, 2010. 35 с.
5. Young K. Internet Addiction Test Manual. New York: Wiley, 2011. 98 p.

6. Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Психология интернет-зависимости. М.: Смысл, 2019. 320 с.
7. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. Vol. 18(2). P. 76–82.
8. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл, 2005. 1136 с.
9. Белинская Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования интернетом и психологическое благополучие. *Психологические исследования*, 2019. Т. 12. № 65. С. 1–13.
10. Войскунский А.Е. Психология и интернет: на пути к интеграции. *Национальный психологический журнал*, 2019. № 4(36). С. 3–18.
11. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
12. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*, 2015. Т. 36. № 5. С. 20–31.
13. Грачев Г.В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита. М.: ПЕР СЭ, 2018. 295 с.
14. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
15. Masten A.S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press, 2014. 370 p.
16. Бурова С.Н. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2020. № 3. С. 124–139.
17. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психологическое благополучие подростков в цифровую эпоху: риски и ресурсы. *Консультативная психология и психотерапия*, 2021. Т. 29. № 1. С. 70–89.
18. Фомина Т.Г., Казанцева Г.Н. Особенности защитных механизмов у подростков с разным уровнем интернет-активности. *Психическое здоровье*, 2022. Т. 20. № 2(147). С. 32–40.
19. Twenge J.M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017. 342 p.
20. Орлов А.Б., Щепина А.И. Психологическая резильентность как фактор преодоления цифрового стресса у старшеклассников. *Психологическая наука и образование*, 2023. Т. 28. № 1. С. 69-83