

УДК 159.923

DOI 10.23951/2307-6127-2021-6-199-209

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ У МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМИ ВИДАМИ ИНТЕРНЕТ-ПОВЕДЕНИЯ\*

Н. С. Зубарева, В. А. Капустина

Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск

Изучена специфика жизнеспособности и психологических защитных механизмов у молодежи с разными уровнями интернет-зависимости. Представлены актуальные взгляды на содержание понятий «жизнеспособность», «психологические защитные механизмы», «интернет-зависимость», а также результаты пилотажного эмпирического исследования, проведенного на выборке, состоящей из 51 студента Новосибирского государственного технического университета в возрасте от 19 лет до 21 года. В исследовании использованы методики «Шкала интернет-зависимости С. Чена (CIAS)» (адаптирована В. Л. Малыгиным, К. А. Феклисовым), тест «Жизнеспособность взрослого человека» А. В. Махнача, «Опросник структуры психологических защит» М. Бонда (адаптирован Е. Е. Туник). Обнаружено, что психологические защиты в целом больше выражены в группе с интернет-зависимым поведением, а жизнеспособность – в группе с минимальным риском интернет-зависимого поведения. В группе с интернет-зависимым поведением чаще используют неадаптивные психологические защиты (пассивная агрессия, поведенческое отреагирование, ипохондрия, фантазия) и адаптивную защиту – прогнозирование. Сделан вывод о том, что жизнеспособной молодежи, с одной стороны, свойственны применение защитных механизмов, ухудшающих их взаимодействие с другими людьми, полярное мышление как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям. С другой – стремление к людям, использование юмора и творчества в сложных ситуациях.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, интернет-зависимое поведение, киберсоциализация, жизнеспособность, психологические защиты, защитные механизмы личности.

Процессы информатизации, компьютеризации и интернетизации всех сфер человеческой жизни наращивают обороты, что делает актуальной проблему социализации человека в этих условиях. Современная молодежь проводит в интернет-среде значительную часть своей жизни. Киберпространство становится площадкой для жизнедеятельности человека, что определенным образом отражается на процессе социализации в обществе, а также на самовосприятии человека, его идентичности. Как отмечает В. А. Плешаков, тема киберсоциализации тесно связана с кибераддикцией («зависимостью человека от среды, созданной посредством компьютерных, цифровых технологий и средств сотовой (мобильной) связи» [1, с. 24]).

В то же время Н. С. Козлова в своем исследовании обнаружила, что интернет-пользователи с позитивной оценкой влияния интернета на их жизнь, т. е. фактически имеющие проявление кибераддикции, имеют проблемы с реальной социальной идентичностью, поскольку не относят себя ни к гендерным категориям, ни к возрастным, ни к семейным [2, с. 278]. Вероятно, вовлеченность в интернет-пространство является неким защитным механизмом, поскольку психологические защиты играют важную роль в сохранности Я-концепции личности. При этом защиты, реализуемые в виртуальной среде, могут отличаться от

\* Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (проект № 19-013-00208).

проявляемых в реальной среде и, как мы полагаем, могут соотноситься с жизнеспособностью, которую А. И. Лактионова определяет как «индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции, механизм управления собственными ресурсами (эмоциональная, мотивационно-волевая, когнитивная сферы) в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» [3, с. 6].

Жизнеспособность позволяет людям преодолевать стрессоры или противостоять негативным жизненным событиям [4, с. 605], восстанавливаться после их воздействия [5, с. 339], извлекать урок из неблагоприятного опыта [6, с. 3] и находить в нем личный смысл [4, с. 605]. При развитой жизнеспособности даже травмирующие события воспринимаются личностью как некий жизненный опыт, неспособный выбить из колеи [7, с. 132]. Жизнеспособность влияет на качество жизни личности и в периоды стабильности, и в трудные жизненные периоды [7; 8, с. 132], являясь при этом атрибутом здорового функционирования [9, с. 2], поддерживает здоровый уровень функционирования после невзгод [10, с. 173], помогает лучше переносить заболевания [9, с. 1].

Е. Toledano-Toledano и соавт. описали пять факторов жизнеспособности: сила и уверенность в себе; социальная компетентность; поддержка семьи; социальная поддержка (поддержка от общества); структура (правила, определенный порядок) [9, с. 5]. Помимо преодоления стресса, жизнеспособность составляет систему жизненных смыслов и отношений личности, определяющих специфику ее ответа на стресс [7, с. 132]. Жизнеспособный человек склонен к изменениям, готов к самоопределению по собственному жизненному сценарию и готов нести ответственность за результаты своих решений, может управлять своими ресурсами, способен решать свои проблемы, адаптироваться и контролировать свою жизнь, свободно определять свою позицию среди других людей и развиваться как представитель общества [3, с. 3–4; 8, с. 131]. Навыки жизнеспособности наряду с социально ориентированными смысложизненными установками способствуют успешной адаптации в социуме [3, с. 4–7; 8].

По мнению М. D. Merino и J. Privado, жизнеспособность входит в общий конструкт, называемый позитивным психологическим функционированием, наряду с креативностью, автономией, самооценкой, целью жизни, получением удовольствия, оптимизмом, любопытством, юмором, овладением окружающей средой и жизненной силой. Эти психологические ресурсы связаны с благосостоянием, умением управлять и справляться с жизнью [11, с. 51–52].

Жизнеспособность также выступает в качестве психологического условия профессионального развития, обеспечивает устойчивость к негативным событиям в профессиональной деятельности и способность их преодолевать, тем самым помогая приспособиться к изменяющимся условиям [12, с. 74–75]. Как следует из перечисленных характеристик (способность к преодолению стресса и решению своих проблем, к управлению своими ресурсами и поддержанию здорового функционирования после невзгод, к извлечению смыслов из возникающих трудностей), жизнеспособность реализуется в том числе и с использованием психологических защитных механизмов.

Единой классификации психологических защит в научном сообществе не существует, «поскольку рассматриваемое явление слишком сложное, многомерное, многофакторное» [13, 14]. Кроме того, психологические защиты ранее исследовали только у людей с неврозами, психозами и другими нарушениями психики, но, как отмечает И. А. Русяева, психологические защиты используют и нормальные люди [13].

Психологические защиты используются для разрешения «внутренних и внешних конфликтов и адаптации к окружающему миру» [13, с. 43] и являются частью Я-концепции

человека. Я-концепция представляет собой совокупность всех представлений индивида о себе и включает убеждения, оценки и тенденции поведения [15]. Одной из функций Я-концепции является обеспечение внутренней согласованности (установление равновесия между представлениями, чувствами и идеями) [16, с. 102].

Поведение и деятельность человека могут «войти в противоречие с уже существующими системами знаний о себе, самоотношений и самооенок», что приводит к внутреннему конфликту. В результате чего человек, с целью воссоздания непротиворечивой Я-концепции, начинает преобразовывать поступающую информацию, включаются механизмы психологических защит [17, с. 626–627; 18, с. 42].

Психологические защиты, в свою очередь, могут быть: нормальными, постоянно присутствующими в повседневной жизни и способствующими социально-психологической адаптации индивида; и патологическими, приводящими к социально-психологической дезадаптации [19, с. 171]. Негативная сторона действия психологических защит заключается в том, что они удаляют из сознания травмирующую информацию или не допускают до нее, но вытесненные из сознания мотивы продолжают управлять поведением человека, делая его заложником собственных непроработанных конфликтов и комплексов, определяющих его дальнейшую жизнь [20]. «Психологическая защита, искажая реальность с целью сиюминутного обеспечения эмоционального благополучия, действует без учета долговременной перспективы» [21, с. 124]. «Защитные механизмы... сохраняют позитивный образ Я и регулируют внутренний конфликт, связанный с открытым выражением эмоций и страстей в поведении, искажая их адекватное восприятие и оценку в глазах человека» [13, с. 27].

Таким образом, разнонаправленность эффектов психологических защит может способствовать как повышению жизнеспособности, воздействуя на социальную адаптацию личности, так и ее снижению за счет искажения реальности с целью сохранения привычной Я-концепции. В то же время необходимость поддержания конкретного Я-образа может стать причиной возникновения интернет-зависимости, которую Е. П. Белинская определяет как поведенческую, нехимическую зависимость – навязчивую потребность в использовании интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами [22].

А. Е. Войскунский в своем аналитическом обзоре приводит поведенческие характеристики, описывающие интернет-зависимость: нежелание отвлечься от работы в Сети даже на короткое время, досада и раздражение при вынужденных отвлечениях; неспособность спланировать время окончания сеанса работы в интернете и готовность лгать, приуменьшая длительность и частоту работы в нем; забывание в ходе работы в интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах; готовность мириться с разрушением семьи, потерей круга общения из-за поглощенности интернетом; избегание физической активности, пренебрежение гигиеной, питанием, собственным здоровьем, сокращение длительности сна; нежелание принимать критику подобного образа жизни; освобождение от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояния тревоги, ощущение эмоционального подъема во время работы в интернете [23, 24].

По словам К. Янг, степень аддикции определяется не количеством проведенного в интернете времени, а суммой потерь в существенных сторонах бытия [23; 25, с. 25–26]. В процессе «кибержизнедеятельности» человек создает кибер-альтер-эго как воплощение своей личности в киберпространстве. Оно часто является результатом неосознаваемых представлений человека о себе, образом его идеального Я, не всегда идентичным с его реальным Я [1, с. 20]. Возникает внутриличностный конфликт, для решения которого актуа-

лизируются психологические защиты, которые могут оказать воздействие на характеристики жизнеспособности.

Для определения связи жизнеспособности, психологических защит и интернет-зависимости было проведено пилотажное исследование, описание которого представлено ниже.

Гипотезы исследования:

1. Люди с интернет-зависимым поведением менее жизнеспособны, чем люди без проявлений интернет-зависимого поведения.

2. Существует взаимосвязь таких психологических конструктов, как жизнеспособность и психологические защиты, со склонностью к интернет-зависимости, а именно: высоким показателям склонности к интернет-зависимости соответствуют низкие значения жизнеспособности и высокие значения неадаптивных психологических защит.

В пилотажном исследовании, проведенном в 2019 г., принял участие 51 студент 2-го курса факультета автоматизированных систем Новосибирского государственного технического университета (НГТУ) в возрасте от 19 лет до 21 года (23 девушки и 28 юношей).

В качестве диагностического инструментария использовались «Шкала интернет-зависимости С. Чена (CIAS)» (адаптирована В. Л. Малыгиным, К. А. Феклисовым) [25], тест «Жизнеспособность взрослого человека» А. В. Махнача [3], «Опросник структуры психологических защит» М. Бонда (адаптирован Е. Е. Туник) [26]. Статистический анализ выполнен с помощью программного обеспечения Statistica 12.0. Обработка данных включала сравнительный анализ с помощью *U*-критерия Манна – Уитни и корреляционный анализ критерием ранговой корреляции Спирмена ( $r_s$ ).

Для проверки выдвинутых гипотез выборка была разделена на три группы по Шкале интернет-зависимости С. Чена: 9 человек – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения (МРИЗП); 37 человек – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения (СИЗП); 5 – выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения (ИЗП).

Под интернет-зависимым поведением С. Чен подразумевает невозможность субъективного контроля при использовании интернета и, как следствие, дезадаптацию, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учебу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус и рассматривает интернет-зависимость как поведенческую зависимость [25].

Рассмотрим результаты сравнения в группах с интернет-зависимым поведением и с минимальным риском интернет-зависимого поведения, представленные в табл. 1.

Таблица 1

*Значимые различия между группами с минимальным риском интернет-зависимого поведения ( $n = 9$ ) и с выраженным и устойчивым паттерном интернет-зависимого поведения ( $n = 5$ )*

Показатель	МРИЗП	ИЗП	<i>U</i> -критерий	<i>p</i>
<b>Тест «Жизнеспособность взрослого человека», А. В. Махнач</b>				
Совладание и адаптация	<b>83,0</b>	22,0	7,00	0,04
<b>Опросник структуры психологических защит, М. Бонд</b>				
Неадаптивные психологические защиты	40,0	<b>51,0</b>	4,00	0,02
Пассивная агрессия	40,0	<b>51,0</b>	4,00	0,02
Поведенческое отреагирование	39,0	<b>52,0</b>	3,00	0,01
Ипохондрия	42,0	<b>49,0</b>	6,00	0,05
Фантазия	39,0	<b>52,0</b>	3,00	0,01
Прогнозирование	39,5	<b>51,5</b>	3,50	0,01

Сравнительный анализ показал, что люди с минимальным риском развития интернет-зависимого поведения значимо больше, чем люди с интернет-зависимым поведением, используют активные формы совладания, т. е. находят решения проблем, способны к эмоциональной регуляции и саморегуляции, адаптируются к требованиям ситуации и окружающей среды, умеют обращаться к социальной поддержке, достигают социально значимых целей. Следует также отметить, что в группе с МРИЗП показатели по шкале «Совладание и адаптация» имеют высокие значения, а в группе с ИЗП – средние, т. е. совладание и адаптация в группе с интернет-зависимостью развиты средне.

У людей с интернет-зависимым поведением сильнее выражены неадаптивные психологические защиты (пассивная агрессия, поведенческое отреагирование, ипохондрия, фантазия) и адаптивная защита – прогнозирование. Это означает, что люди с интернет-зависимым поведением в большей степени склонны выражать агрессию по отношению к другим через пассивность, мазохизм и направлять ее против себя (аутоагрессия), действовать без учета последующих негативных последствий (импульсивно, несдержанно), склонны трансформировать упреки другим людям в самоупреки и жалобы на боли, болезни, предаваться избыточным дневным мечтаниям (фантазиям) вместо человеческих отношений, действий или решения проблем, но в то же время способны прогнозировать возможный дискомфорт и находить выходы из этой ситуации.

В табл. 2 представлены результаты сравнения групп с минимальным риском интернет-зависимого поведения и со склонностью к интернет-зависимому поведению.

Таблица 2

*Значимые различия между группами с минимальным риском интернет-зависимого поведения (n = 9) и со склонностью к возникновению интернет-зависимого поведения (n = 37)*

Показатель	МРИЗП	СИЗП	U-критерий	p
<b>Опросник структуры психологических защит, М. Бонд</b>				
Всемогущество-обесценивание	99,0	<b>936,0</b>	63,00	0,01
Формирование реакции	251,5	<b>783,5</b>	80,50	0,04

В группе со склонностью к интернет-зависимости чаще применяют защиты «Всемогущество-обесценивание» и «Формирование реакции». Защита «Всемогущество-обесценивание» позволяет человеку справляться с эмоциональными конфликтами, внутренними и внешними стрессорами, приписыванием преувеличенных отрицательных свойств себе и другим. Обесценивание может маскировать восхищение и позитивные чувства по отношению к людям. При защите «Формирование реакции» человек в большей степени склонен заменять собственные неприемлемые мысли, чувства, поведение на диаметрально противоположные (ненависть к тому, кого любит, забота о ком-то, если сам нуждается в заботе).

Корреляционный анализ на общей выборке показал отсутствие значимой взаимосвязи между интегральным показателем интернет-зависимого поведения и общим показателем жизнеспособности, но позволил выявить связь между отдельными компонентами данных характеристик. Результаты этого анализа представлены в табл. 3.

Таблица 3

*Взаимосвязи компонентов интернет-зависимого поведения и жизнеспособности на общей выборке, n = 51*

Показатель	rs	p
Компульсивные симптомы & Настойчивость	-0,32	0,02
Управление временем & Настойчивость	-0,3	0,03



Полученные данные означают, что молодежь, имеющая сложности с преодолением желания войти в интернет и контролем длительности времени пребывания в Сети, склонна проявлять снижение активности в разработке новых целей и планов, если их первоначальные варианты не оказались успешными.

В табл. 4 отображены результаты взаимосвязи интернет-зависимого поведения и психологических защит. Обнаружена положительная взаимосвязь интегрального показателя интернет-зависимого поведения и таких психологических защит, как «Проекция», «Пассивная агрессия», «Фантазия» – группа неадаптивных психологических защит, и защиты «Прогнозирование», которая является адаптивной.

Таблица 4

*Взаимосвязи интернет-зависимого поведения и психологических защит на общей выборке, n = 51*

Показатель	<i>rs</i>	<i>p</i>
Общий CIAS балл & Группа неадаптивных психологических защит	0,38	0,01
Общий CIAS балл & Проекция	0,39	0,001
Общий CIAS балл & Пассивная агрессия	0,33	0,02
Общий CIAS балл & Фантазия	0,41	0,001
Общий CIAS балл & Прогноз	0,33	0,02

Это означает, что молодежь с высокой выраженностью интернет-зависимого поведения склонна к использованию неадаптивных психологических защит, которые не приводят к эффективному взаимодействию с окружающими людьми и средой. В частности, в рамках нашего исследования обнаружено, что молодым людям с высокими значениями интернет-зависимого поведения свойственны высокие значения проекции, т. е. приписывания своих чувств другим людям, что может приводить к отказу от близости, подозрительности, преувеличенному вниманию к жизни других людей, пассивной агрессии, которая по отношению к другим чаще проявляется непрямо и ненастойчиво и может быть направлена против самого человека. Это может выражаться в принесении своих нужд в жертву ради других, фантазии, которая проявляется в избыточных мечтаниях вместо человеческих отношений или решения проблем. В то же время высоким значениям интернет-зависимости молодежи соответствуют высокие значения такой адаптивной психологической защиты, как «прогноз», т. е. склонности прогнозировать появление какого-либо дискомфорта или стрессовой ситуации, что помогает респондентам спланировать свои действия и различные пути выхода из этих ситуаций.

Для более полного понимания сути изучаемых феноменов нами был проведен корреляционный анализ связи жизнеспособности и психологических защитных механизмов на общей выборке, в результате которого обнаружены значимые корреляции общего показателя жизнеспособности и неадаптивных защитных механизмов, защиты «расщепление» (искажающая образ) и адаптивных защит – «юмор», «присоединение» и «сублимация». Более подробно эти результаты представлены в табл. 5.

Таблица 5

*Взаимосвязи интернет-зависимого поведения и психологических защит на общей выборке, n = 51*

Показатель	<i>rs</i>	<i>p</i>
Общий показатель жизнеспособности & Группа неадаптивных психологических защит	0,53	0,001
Общий показатель жизнеспособности & Расщепление	0,31	0,03
Общий показатель жизнеспособности & Юмор	0,30	0,03
Общий показатель жизнеспособности & Присоединение	0,30	0,03
Общий показатель жизнеспособности & Сублимация	0,44	0,001

Как видно из табл. 5, высоким значениям общего показателя жизнеспособности соответствуют высокие значения неосознаваемых неадаптивных защит, не приводящих к эффективным взаимодействиям с окружающими людьми и средой, склонностью идеализировать либо принижать себя и других (человек воспринимается либо абсолютно хорошим, либо абсолютно плохим) и со способностью справляться со стрессорами за счет подчеркивания иронического аспекта конфликта, стремлением обращаться к другим за поддержкой и выражать свои внутренние импульсы в социально приемлемой форме.

Полученный результат позволяет нам сделать вывод о неоднозначности связи жизнеспособности и психологических защитных механизмов. Иначе говоря, жизнеспособная молодежь характеризуется, с одной стороны, применением защит, ухудшающих их взаимодействие с другими людьми, полярным мышлением как в отношении себя, так и в отношении других людей, с другой – стремлением к людям и использованию юмора и творчества в сложных ситуациях.

Таким образом, на основе полученных результатов можно утверждать следующее:

1. Молодые люди с интернет-зависимым поведением менее жизнеспособны, чем люди без проявлений интернет-зависимого поведения. Значимые различия жизнеспособности между группами интернет-зависимых пользователей и пользователей с минимальным риском интернет-зависимого поведения обнаружены по компоненту жизнеспособности «совладание и адаптация».

2. Студенты из группы с выявленной интернет-зависимостью меньше используют активные формы совладания: у них возникают сложности с нахождением решения проблем, эмоциональной регуляцией и саморегуляцией, адаптацией к требованиям ситуации и окружающей среды, достижением социально значимых целей. Проявление «компульсивных симптомов» интернет-зависимости и «проблемы с управлением временем» сочетаются с низкой «настойчивостью». Когда человек теряет контроль над временем пребывания в интернете и не может преодолеть желание войти в Сеть, он становится менее активен в разработке новых целей, освоении новых навыков. Фактически это означает, что интернет-зависимые пользователи имеют сниженные показатели жизнеспособности при определенных условиях кибержизнедеятельности, в частности, в случае утраты контроля над потраченным в Сети временем или над желанием войти в интернет.

Данные результаты подтверждают нашу гипотезу о том, что люди с интернет-зависимым поведением менее жизнеспособны (по отдельным параметрам), чем люди без проявлений интернет-зависимого поведения. В группе с выраженным и устойчивым паттерном интернет-зависимого поведения в сравнении с группой с минимальным риском интернет-зависимого поведения больше выражены (с превышением нормы) неадаптивные психологические защиты «пассивная агрессия», «поведенческое отреагирование, ипохондрия, фантазия» и адаптивная защита – «прогнозирование». Защиты в группе с минимальным риском интернет-зависимого поведения выражены в пределах нормы.

Результаты сравнительного анализа показали слабую выраженность психологических защит в группе без интернет-зависимости (минимальный риск ИЗП), в то время как в группе с интернет-зависимостью выраженность защит превышает норму. Иными словами, защиты в группе интернет-зависимых пользователей более интенсивны.

### **Список литературы**

1. Плешаков В. А. Киберсоциализация человека: от homo Sapiens.a до Homo Cyberus'a. М.: Прометей, 2012. 45 с.
2. Козлова Н. С. Влияние интернет-среды на личность и ее жизнедеятельность // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 3. С. 274–285.

3. Лактионова А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 29 с.
4. Grant L., Kinman G. Enhancing wellbeing in social work students: building resilience in the next generation // *Social work education. The international journal*. 2012. Vol. 31, № 5. P. 605–621. URL: [https://www.researchgate.net/publication/232870527\\_Enhancing\\_Wellbeing\\_in\\_Social\\_Work\\_Students\\_Building\\_Resilience\\_in\\_the\\_Next\\_Generation](https://www.researchgate.net/publication/232870527_Enhancing_Wellbeing_in_Social_Work_Students_Building_Resilience_in_the_Next_Generation) (дата обращения: 25.08.2021). DOI: 10.1080/02615479.2011.590931
5. Liu L. et al. Disease activity, resilience and healthrelated quality of life in Chinese patients with rheumatoid arthritis: a multi-center, cross-sectional study // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2017. № 15. URL: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-017-0725-6> (дата обращения: 26.08.2021). DOI: 10.1186/s12955-017-0725-6
6. Southwick S. M. et al. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // *European journal of psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, № 1. 15 p. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3402/ejpt.v5.25338> (дата обращения: 24.07.2021). DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
7. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // *Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н. А. Некрасова*. 2015. Т. 21. С. 130–133.
8. Куфтык Е. В. Адаптация опросника исследования факторов жизнеспособности // *Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н. А. Некрасова*. 2016. № 4. С. 128–132.
9. Toledano-Toledano F. et al. Validity and reliability of the Mexican resilience measurement scale in families of children with chronic conditions // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2017. № 4. URL: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-017-0817-3> (дата обращения: 28.07.2021). DOI: 10.1186/s12955-017-0817-3
10. Johnston M. C. et al. Physical disease and resilient outcomes: a systematic review of resilience definitions and study methods // *Psychosomatics*. 2015. № 56 (2). P. 168–180. URL: <https://abdn.pure.elsevier.com/en/publications/physical-disease-and-resilient-outcomes-a-systematic-review-of-re> (дата обращения: 25.08.2021). DOI: 10.1016/j.psym.2014.10.005
11. Merino M. D., Privado J. Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement // *Anales de psicología*. 2015. Vol. 31, № 1. P. 45–54. URL: [https://www.researchgate.net/publication/281980118\\_Positive\\_Psychological\\_Functioning\\_Evidence\\_for\\_a\\_new\\_construct\\_and\\_its\\_measurement](https://www.researchgate.net/publication/281980118_Positive_Psychological_Functioning_Evidence_for_a_new_construct_and_its_measurement) (дата обращения: 24.08.2021). DOI: 10.6018/analesps.31.1.171081
12. Борисов Г. И., Печеркина А. А. Жизнеспособность как условие профессионального развития личности // *Педагогическое образование в России*. 2015. № 11. С. 72–75.
13. Русяева И. А. Философские аспекты Я-концепции: корни психологических защит // *Современные исследования социальных проблем*. 2012. № 11 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/filosofskie-aspekty-ya-kontseptsii-korni-psiholicheskikh-zaschit> (дата обращения: 14.05.2021).
14. Котенева А. В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера // *Вестн. Тольяттинского гос. ун-та*. 2008. № 9 (65). С. 270–276.
15. Бернс Р. Что такое Я-концепция (ч. 3/3). URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns3.htm> (дата обращения: 03.07.2021).
16. Арзуманян С. С. Формирование Я-концепции как проблема педагогической психологии // *Научные проблемы гуманитарных исследований*. 2012. № 4. С. 99–105.
17. Кристал Г., Кристал Х. Интеграция и самоисцеление. Аффект – Травма – Алекситимия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. 800 с. // Пер. изд.: Krystal H., Krystal J. *Integration and self-healing. Affect – Trauma – Alexithymia*. The Analytic Press, 1988. 800 с.
18. Кружкова О. В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // *Вестн. Ленинградского гос. ун-та им. А. С. Пушкина*. 2012. № 1. С. 36–47.
19. Богданова М. В. Защитная функция деперсонализации в системе жизнеобеспечения личности // *Вестн. Тюменского гос. ун-та*. 2012. № 9. С. 169–174.
20. Паатова М. Э. Теоретические основы формирования социально-личностной жизнеспособности подростков с девиантным (общественно опасным) поведением в условиях учреждений закрытого типа // *Вестн. Майкопского гос. технол. ун-та*. 2016. № 4. С. 57–63.
21. Черенева Е. А. Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности // *Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin)*. 2013. Вып. 6 (134). С. 122–126.



22. Белинская Е. П. Психология интернет-коммуникации. Москва: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2013. 192 с.
23. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции // 2-я Российская конференция по экологической психологии: тезисы. М.: Экспоцентр РОСС, 2000. С. 251–253.
24. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Конференция на портале «Аудиториум». «Социальные и психологические последствия применения информационных технологий». 2001. URL: <http://banderus2.narod.ru/80266.html> (дата обращения: 02.06.2021).
25. Малыгин В. Л. и др. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики. М.: МГМСУ, 2011. 32 с.
26. Туник Е. Е. Психологические защиты. Тестовая методика. СПб.: Речь, 2010. 219 с.

**Зубарева Надежда Сергеевна**, ассистент, Новосибирский государственный технический университет (пр. К. Маркса, 20/6, Новосибирск, Россия, 630073).  
E-mail: ns.zubareva@mail.ru

**Капустина Валерия Анатольевна**, кандидат психологических наук, доцент, Новосибирский государственный технический университет (пр. К. Маркса, 20/6, Новосибирск, Россия, 630073).  
E-mail: pskabinet@gmail.com

*Материал поступил в редакцию 23.08.2021*

DOI 10.23951/2307-6127-2021-6-199-209

## THE PSYCHOLOGICAL CONTENT OF RESILIENCE AND PROTECTIVE MECHANISMS IN PEOPLE WITH DIFFERENT KINDS OF INTERNET-BEHAVIOR

*N. S. Zubareva, V. A. Kapustina*

*Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russian Federation*

The article is devoted to the study of specificity of a resilience and psychological defense mechanisms in young people with different levels of Internet addiction. It presents modern views on the content of such concepts as “resilience”, “psychological defense mechanisms”, “Internet addiction”. Also, it includes the results of pilot study, which was conducted on a sample of 51 NSTU students, aged 19 to 21 years. The Chen Internet Addiction Scale (CIAS), the test “Adult Resilience” by A. V. Makhnach, a questionnaire of the structure of psychological defenses M. Bond were used in the study. It was found that psychological defenses in general are more pronounced in the group with Internet-addictive behavior, and resilience is more expressed in the group with minimal risk of Internet-addictive behavior. Internet-addictive behavior, maladaptive psychological defenses such as passive aggression, behavioral response, hypochondria, fantasy, and adaptive defense – prediction are more often used. The results let authors conclude that resilient youth is characterized, on the one hand, by the use of defenses that worsen their interaction with other people, polar thinking both in relation to themselves and in relation to other people, on the other hand, and by the striving for people and the use of humor and creativity in difficult situations.

**Keywords:** *Internet-addiction, internet addicted behavior, cybersocialization, resilience, psychological defense mechanisms, personal defense mechanisms.*

### References

1. Pleshakov V. A. *Kybersotsializatsiya cheloveka: ot homo Sapiens'a do Homo Cyberus'a* [Cybersocialization of the person: from homo Sapiens to Homo Cyberus]. Moscow, Prometey Publ., 2012. 45 p. (in Russian).
2. Kozlova N. S. Vliyaniye internet-sredy na lichnost' i eye zhiznedeyatel'nost' [The influence of the Internet environment on the person and her life]. *Znaniye. Ponimaniye. Umeniye – Knowledge. Understanding. Skill*, 2015, no. 3, pp. 274–285 (in Russian).

3. Laktionova A. I. *Vzaimosvyaz' zhiznesposobnosti i sotsial'noy adaptatsii podrostkov*. Avtoref. dis. kand. psikholog. nauk [Correlation between resilience and social adaptation of adolescents. Abstract of thesis cand. psychol. sci.]. Moscow, 2010. 29 p. (in Russian).
4. Grant L., Kinman G. Enhancing wellbeing in social work students: building resilience in the next generation. *Social work education. The international journal*, 2012, vol. 31, no. 5, pp. 605–621. URL: [https://www.researchgate.net/publication/232870527\\_Enhancing\\_Wellbeing\\_in\\_Social\\_Work\\_Students\\_Building\\_Resilience\\_in\\_the\\_Next\\_Generation](https://www.researchgate.net/publication/232870527_Enhancing_Wellbeing_in_Social_Work_Students_Building_Resilience_in_the_Next_Generation) (accessed 25 August 2021). doi: 10.1080/02615479.2011.590931
5. Liu L. et al. Disease activity, resilience and healthrelated quality of life in Chinese patients with rheumatoid arthritis: a multi-center, cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2017, no. 15. URL: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-017-0725-6> (accessed 26 August 2021). doi: 10.1186/s12955-017-0725-6
6. Southwick S. M. et al. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of Psychotraumatology*, 2014, vol. 5, no. 1, 15 p. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3402/ejpt.v5.25338> (accessed 24 July 2021). doi: 10.3402/ejpt.v5.25338
7. Lapkina E. V. Sovladayushcheye povedeniye, zhiznestoykost' i zhiznesposobnost' lichnosti: svyaz' ponyatiy, funktsii [Coping behavior, hardiness and resilience of the individual: the relationship of concepts, functions]. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova – Vestnik of Kostroma State University*, 2015, vol. 21, pp. 130–133 (in Russian).
8. Kuftyak E. V. Adaptatsiya oprosnika issledovaniya faktorov zhiznesposobnosti [Adaptation of the resilience's factors research questionnaire]. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova – Vestnik of Kostroma State University*, 2016, no. 4, pp. 128–132 (in Russian).
9. Toledano-Toledano F. et al. Validity and reliability of the Mexican resilience measurement scale in families of children with chronic conditions. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2017, no. 4. URL: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-017-0817-3> (accessed 28 July 2021). doi: 10.1186/s12955-017-0817-3
10. Johnston M. C. et al. Physical disease and resilient outcomes: a systematic review of resilience definitions and study methods. *Psychosomatics*, 2015, no. 56 (2), pp. 168–180. URL: <https://abdn.pure.elsevier.com/en/publications/physical-disease-and-resilient-outcomes-a-systematic-review-of-re> (accessed 25 August 2021). doi: 10.1016/j.psym.2014.10.005
11. Merino M. D., Privado J. Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de psicología*, 2015, vol. 31, no. 1, pp. 45–54. URL: [https://www.researchgate.net/publication/281980118\\_Positive\\_Psychological\\_Functioning\\_Evidence\\_for\\_a\\_new\\_construct\\_and\\_its\\_measurement](https://www.researchgate.net/publication/281980118_Positive_Psychological_Functioning_Evidence_for_a_new_construct_and_its_measurement) (accessed 24 August 2021). doi: 10.6018/analesps.31.1.171081
12. Borisov G. I., Pecherkina A. A. Zhiznesposobnost' kak usloviye professional'nogo razvitiya lichnosti [Resilience as a condition of professional development of a person]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii – Pedagogical Education in Russia*, 2015, no. 11, pp. 72–75 (in Russian).
13. Rusyayeva I. A. Filosofskiye aspekty Ya-kontseptsii: korni psikhologicheskikh zashchit [Philosophical aspects of Self-concept: roots of psychological defenses]. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem – Modern Studies of Social Issues*, 2012, no. 11 (19) (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/filosofskie-aspekty-ya-kontseptsii-korni-psihologicheskikh-zaschit> (accessed 14 May 2021).
14. Koteneva A. V. Zashchitnye mekhanizmy lichnosti i emotsional'naya sfera [Defence mechanisms of personality and emotional sphere]. *Vestnik TGU – Tomsk State University Journal*, 2008, no. 9 (65), pp. 270–276 (in Russian).
15. Burns R. *Chto takoye Ya-kontseptsiya (ch. 3/3)* [What is the Self-concept (part 3/3)] (in Russian). URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns3.htm> (accessed 3 July 2021).
16. Arzumanyan S. S. Formirovaniye Ya-kontseptsii kak problema pedagogicheskoy psikhologii [Construction of Self-concept as a problem of pedagogical psychology]. *Nauchnye problemy gumanitarnykh issledovaniy*, 2012, no. 4, pp. 99–105 (in Russian).
17. Krystal H., Krystal J. *Integration and self-healing. Affect – Trauma – Alexithymia*. The Analytic Press, 1988. 800 p. (Rus. ed.: Kristal G., Kristal Kh. Integratsiya i samoistseleniye. Affekt – Travma – Aleksitimiya. Moscow, Institute of General humanitarian research Publ., 2006. 800 p.)
18. Kruzhkova O. V. Psikhologicheskaya zashchita i sovladaniye: fenomenologicheskoye sootnosheniye i struktura [Psychological defense and coping: phenomenological relation and structure]. *Vestnik LGU im. A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*, 2012, no. 1, pp. 36–47 (in Russian).
19. Bogdanova M. V. Zashchitnaya funktsiya depersonalizatsii v sisteme zhizneobespecheniya lichnosti [Protective function of depersonalization in the life support system of the person]. *Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta – Tyumen State University Herald*, 2012, no. 9, pp. 169–174 (in Russian).

20. Paatova M. E. Teoreticheskiye osnovy formirovaniya sotsial'no-lichnostnoi zhiznesposobnosti podrostkov s deviantnym (obshchestvenno opasnym) povedeniyem v usloviyakh uchrezhdenii zakrytogo tipa [Theoretical framework of the formation of social and personal resilience of adolescents with deviant (socially dangerous) behavior in closed institutions]. *Vestnik Maykopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta*, 2016, no. 4, pp. 57–63 (in Russian).
21. Chereneva E. A. Zashchitnye mekhanizmy povedeniya kak faktor adaptivnogo povedeniya lichnosti [Protective mechanisms of behavior as a factor of adaptive behavior of the person]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2013, vol. 6 (134), pp. 122–126 (in Russian).
22. Belinskaya E. P. *Psikhologiya internet-kommunikatsii* [Psychology of Internet communication]. Moscow, MPSU Publ.; Voronezh, MODEK Publ., 2013. 192 p. (in Russian).
23. Voyskunskiy A. E. Psikhologicheskiye issledovaniya fenomena internet-addiktzii [Psychological study of the phenomenon of Internet addiction]. *2-aya Rossiiskaya konferentsiya po ekologicheskoy psikhologii. Tezisy* [the 2nd Russian conference on ecological psychology. Theses]. Moscow, Ekopsitsentr ROSS Publ., 2000. Pp. 251–253 (in Russian).
24. Voyskunskiy A. E. Zavisimost' ot Interneta: aktual'naya problema [Internet addiction: an actual problem]. *Konferentsiya na portale «Auditorium». «Sotsial'nye i psikhologicheskiye posledstviya primeneniya informatsionnykh tekhnologii»* [Conference on the portal «auditorium». «Social and psychological consequences of the use of information technologies»]. 2001 (in Russian). URL: <http://banderus2.narod.ru/80266.html> (accessed 2 June 2021).
25. Malygin V. L. et al. *Internet-zavisimoye povedeniye. Kriterii i metody diagnostiki* [Internet-addicted behavior: criteria and diagnostic methods]. Moscow, MGMSU Publ., 2011. 32 p. (in Russian).
26. Tunik E. E. *Psikhologicheskiye zashchity. Testovaya metodika* [Psychological defenses. Test method]. Saint-Petersburg, Rech' Publ., 2010. 219 p. (in Russian).

**Zubareva N. S.**, Teaching Assistant, Novosibirsk State Technical University (pr. K. Marksa, 20/6, 306, Novosibirsk, Russian Federation, 630073).  
E-mail: ns.zubareva@mail.ru

**Kapustina V. A.**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Novosibirsk State Technical University (pr. K. Marksa, 20/6, 306, Novosibirsk, Russian Federation, 630073).  
E-mail: pskabinet@gmail.com