

Киберлофинг как способ совладания с эмоциональным стрессом

Научный руководитель – Уманская Ирина Александровна

Коновалова Софья Алексеевна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, Кострома, Россия

E-mail: soniakonovalova2005@gmail.com

Исследование посвящено изучению феномена киберлофинга, как способом совладания со стрессом среди молодежи в поздней юности (15-20 лет) и ранней взрослости (21-25 лет). В условиях современного мира, характеризующегося высокой динамикой и постоянными информационными потоками, молодые люди сталкиваются с увеличением психоэмоционального напряжения, что требует эффективных способов управления стрессом.

Киберлофинг представляет собой временное отвлечение в интернет-пространство для снижения уровня стресса и улучшения настроения, рассматривается как важный элемент психологической адаптации в указанных возрастных группах. Актуальность исследования обусловлена недостаточной изученностью этого явления, а также его влиянием на эмоциональное благополучие.

Цель исследования заключается в выявлении взаимосвязи между различными формами киберлофинга и копинг-стратегиями, используемыми молодыми людьми для управления эмоциональным стрессом.

Методический комплекс: количественные и качественные методы, включающие анкетирование и тестирование.

Методики: Шкала киберлофинга, адаптированная Н.В. Сивриковой (автор шкалы Y. Akbulut), а также методика "Индикатор копинг-стратегий", разработанная Дж. Амирханом. Методика была основана на факторном анализе разнообразных копинг-ответов на стресс и выделяет три группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Amirkhan J., 1990).

База исследования: : 100 респондентов (56 респондентов женского пола и 44 респондента мужского пола, юноши и взрослые от 15 до 25 лет, проживающие в Костромской, Мурманской, Нижегородской, Липецкой, Ивановской, Ленинградской, Московской областях)

Результаты и выводы: В ходе проведенного исследования был проверен ряд гипотез, касающихся взаимосвязи между киберлофингом и копинг-стратегиями у представителей поздней юности и ранней взрослости. Главная гипотеза, утверждающая, что существует значимая взаимосвязь между формами киберлофинга и выбором стратегий совладания, нашла подтверждение, однако не все заявленные связи были обнаружены.

Высокий уровень киберлофинга и стратегия избегания: Респонденты с высоким уровнем киберлофинга действительно демонстрируют значительные показатели избегания, использующего интернет как средство бегства от реальных проблем и эмоционального стресса.

Различные формы киберлофинга: Способности разных форм киберлофинга, таких как «Общение», «Интернет-покупки», «Использование контента», «Игры» и «Социальные сети» продемонстрировали разную степень корреляции с копинг-стратегиями, что подчеркивает разнообразие подходов к использованию интернета.

Возрастная зависимость: Респонденты в возрасте поздней юности (15-19 лет) действительно чаще прибегают к киберлофингу по сравнению с респондентами ранней взрослости

(20-25 лет), что подтверждает наличие зависимостей между возрастом и стилями онлайн-взаимодействия.

В итоге, киберлофтинг зарекомендовал себя как значимый психологический феномен, оказывающий влияние на эмоциональное состояние индивидов. Исследование показало, что молодые люди активно используют киберлофтинг для удовлетворения своих психологических потребностей в коммуникации и самоидентификации, а также для совладания с эмоциями и стрессом.

Эмоциональный стресс, возникающий под воздействием как внутренних, так и внешних стрессоров, отмечает особенности восприятия и переживания в различных возрастных группах. Разобранные в исследовании различия в копинг-стратегиях подчеркивают разнообразие подходов к преодолению стрессов, что может стать основой для дальнейших исследований.

Таким образом, полученные результаты подчеркивают необходимость внимательного подхода к анализу киберлофтинга и его воздействия на эмоциональное состояние. Исследование в этой области открывает новые горизонты для понимания киберлофтинга как средства регулирования эмоционального состояния и совладания с трудностями.

Источники и литература

- 1) Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски ; пер. с англ. Н. Н. Петровой. — 3-е изд. — Москва : Издательство «Питер», 2015. — (Серия «Мастера психологии»).
- 2) Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса : виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. — Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019.
- 3) Болотова, А. К., Молчанова, О. Н. Психология развития и возрастная психология / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. — Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2012.
- 4) Чернякевич Е.Г., Чернякевич Е.Ю. Кибербезделье (киберлофтинг) как новая форма поведения в академической среде // Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании». 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbezdelle-kiberlofing-kak-novaya-forma-povedeniya-v-akademicheskoy-srede>
- 5) Юнусова, С. Г., Розенталь, А. Н., Балтина, Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskij-i-psihologicheskij-aspekty>