

Мальцева Юлия Анатольевна

магистр

Ситникова Елена Васильевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»

г. Воронеж, Воронежская область

РОЛЬ ЗРЕЛЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В ПРОТИВОСТОЯНИИ КИБЕРМАНИПУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** современная цифровая среда становится значимым пространством социализации подростков и одновременно усиливает риск скрытого психологического воздействия в форме киберманипуляции. Подростки, обладая высокой потребностью в признании, эмоциональной включённостью в онлайн-общение и ещё не полностью сформированной личностной автономией, оказываются особенно чувствительными к манипулятивным стратегиям, реализуемым через социальные сети, мессенджеры и другие цифровые платформы. В статье рассматривается роль зрелых психологических защит в противостоянии киберманипуляции у подростков, анализируется их отличие от незрелых защитных механизмов и раскрывается их значение для повышения устойчивости к внешнему давлению. На основе теоретического анализа и материалов эмпирического исследования выявляются особенности функционирования психологических защит в подростковом возрасте и их связь с уязвимостью либо устойчивостью к манипулятивному воздействию в цифровой среде.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, киберманипуляция, психологические защиты, зрелые психологические защиты, цифровая среда, внушаемость.*

Современное общество характеризуется усилением информационных потоков, цифровизацией повседневной жизни и расширением онлайн-коммуникации, что существенно меняет условия социализации подростков. Существенная часть межличностного общения, самореализации и получения социального одобрения сегодня переносится в интернет-пространство, где подросток сталкивается не

только с новыми возможностями, но и с новыми рисками скрытого психологического воздействия. В этих условиях особую актуальность приобретает проблема киберманипуляции как формы воздействия, направленной на изменение установок, оценок и поведения личности без её осознанного согласия.

Манипуляция в психологическом смысле понимается как скрытое управление человеком в интересах субъекта воздействия, противоречащее интересам адресата. Е. Л. Доценко подчёркивает, что манипуляция реализуется через тонкое влияние на мотивационную и эмоциональную сферу личности, часто оставаясь нераспознанной самим объектом воздействия. В цифровой среде такие механизмы приобретают особую сложность, поскольку подкрепляются алгоритмической подачей информации, высокой скоростью её распространения, а также размытостью границ между межличностным влиянием, групповым давлением и медиавоздействием.

Подростковый возраст представляет собой период интенсивного формирования идентичности, самосознания, ценностных ориентаций и системы отношений с окружающими. Потребность в признании, чувствительность к оценке со стороны сверстников и ещё недостаточная устойчивость личностных границ делают подростков особенно уязвимыми к различным формам как прямого, так и скрытого воздействия. В онлайн-среде данная уязвимость усиливается, поскольку влияние может носить постоянный, повторяющийся и визуально подкреплённый характер, а его последствия часто переживаются подростком как социально значимые и трудно контролируемые.

Психологические защиты традиционно рассматриваются как система преимущественно неосознаваемых механизмов, направленных на снижение внутреннего напряжения и сохранение целостности личности в условиях внутреннего конфликта, тревоги или фрустрации. В подростковом возрасте защитная система находится в стадии активного формирования, отличается повышенной подвижностью и зависит как от индивидуальных особенностей подростка, так и от условий его социальной среды. В исследовательской традиции обычно выделяются

более незрелые защитные механизмы – отрицание, вытеснение, проекция, регрессия, и более зрелые – сублимация, подавление и рационализация.

Незрелые защиты позволяют быстро уменьшить эмоциональное напряжение, однако часто достигают этого за счёт искажения реальности или ухода от её осмысления. Так, подросток может отрицать сам факт давления, обесценивать значимость происходящего или переносить собственные внутренние переживания на других участников общения. Зрелые же защитные механизмы связаны с более высоким уровнем рефлексии, способностью выдерживать эмоциональную нагрузку и перерабатывать переживания без утраты контакта с реальностью. Именно поэтому они представляют особый интерес в контексте противостояния киберманипуляции.

В условиях цифровой среды проблема зрелости защит приобретает дополнительную значимость. Киберманипуляция воздействует не только на рациональную сферу подростка, но и на его потребность в принадлежности к группе, одобрении, эмоциональной безопасности и сохранении статуса среди сверстников. Давление может осуществляться через лайки и комментарии, угрозу исключения из чата, распространение слухов, игнорирование, фейковые аккаунты, демонстративное обесценивание или провокационные сообщения, маскирующиеся под «шутку» или «норму общения». В таких ситуациях характер психологической защиты становится важным фактором устойчивости или, напротив, уязвимости подростка.

К числу наиболее значимых зрелых защит в условиях киберманипуляции относится интеллектуализация. Она позволяет подростку дистанцироваться от интенсивной эмоции и перейти к анализу самой ситуации: понять цель воздействия, распознать скрытые мотивы манипулятора, оценить последствия предлагаемого поведения. Не менее важную роль играет юмор как способ переработки напряжения без разрушения самоуважения и без вовлечения в деструктивную конфронтацию. Сублимация, в свою очередь, позволяет преобразовать тревогу, обиду или агрессию в социально приемлемую активность, сохраняя внутреннюю целостность личности.

Зрелые защиты не исключают эмоционального переживания, но помогают подростку сохранять контроль над собственным поведением и не становиться полностью зависимым от внешнего давления. Именно это отличает их от защит незрелого типа, которые чаще дают кратковременное облегчение, но не способствуют развитию устойчивости и личностной автономии. Следовательно, роль зрелых психологических защит заключается не только в снижении тревоги, но и в обеспечении более конструктивного способа реагирования на манипулятивное воздействие.

Эмпирическая часть исследования была направлена на выявление особенностей психологических защит у подростков и их связи с устойчивостью к киберманипулированию. Для диагностики использовался опросник Плутчика-Келлермана-Конте Life Style Index (LSI), позволяющий оценить выраженность отдельных защитных механизмов и общий уровень напряжённости защитной системы. В исследовании принимали участие подростки 12–14 лет, что соответствует возрастному периоду, наиболее чувствительному к влиянию цифровой среды, оценке сверстников и групповому давлению.

В рамках исследования подростки были разделены на две группы: 1) имеющие опыт киберманипулирования, и 2) не сообщаящие о подобном опыте. Это позволило сопоставить профили психологической защиты у подростков с разным уровнем уязвимости к цифровому воздействию.

Эмпирическое исследование было проведено на базе МБОУ «СОШ №56» г. Воронежа в период с ноября 2025 по май 2026 г. В исследовании приняли участие 100 подростков в возрасте 12–14 лет. Для изучения особенностей психологических защит в условиях киберманипулирования использовались авторская анкета «Выявление опыта столкновения подростков с киберманипулятивными воздействиями», методика диагностики механизмов психологической защиты Life Style Index (LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х. Конте, опросник медиаграмотности / цифровой компетентности, а также опросник «Психологические проблемы подростков».

На основании данных авторской анкеты выборка была разделена на две группы: подростки, подвергшиеся киберманипулятивному воздействию, и подростки, не подвергшиеся ему. Средние интегральные показатели по всей выборке показали, что наиболее выраженным оказался показатель столкновения с манипуляциями ($M = 12,30$), тогда как показатель защитного поведения в цифровой среде имел наиболее низкое среднее значение ($M = 3,62$), при среднем значении доверия к онлайн-контенту $M = 6,36$ и общем балле анкеты $M = 22,28$. Эти данные позволяют предположить, что при достаточно частом контакте с потенциально манипулятивным контентом у части подростков недостаточно сформированы навыки безопасного и защитного реагирования в цифровой среде.

Дополнительный анализ по шкалам авторской анкеты показал, что средний показатель по шкале «Манипулятивный контент» составил 57,70 ($SD = 19,94$; $Me = 57,5$), по шкале «Эмоциональное давление» – 55,25 ($SD = 19,90$; $Me = 55,0$), по шкале «Интернет-обман» – 53,48 ($SD = 20,14$; $Me = 53,0$), а по шкале «Доверие контенту» – 56,47 ($SD = 15,70$; $Me = 56,5$). Наиболее высокий средний показатель отмечен по шкале «Манипулятивный контент», а наиболее низкий – по шкале «Интернет-обман», что указывает на более частое столкновение подростков со скрытыми и психологически замаскированными формами цифрового воздействия по сравнению с прямыми формами сетевого обмана.

Поскольку распределение сырых баллов по основным шкалам методики Плутчика-Келлермана не соответствовало нормальному закону распределения, для проверки различий между группами был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты показали статистически значимые различия между подростками, подвергшимися и не подвергшимися киберманипуляции, по всем восьми исследуемым механизмам психологической защиты.

У подростков, подвергшихся киберманипуляции, были выявлены более высокие показатели по менее зрелым защитным механизмам. Так, по шкале «Отрицание» средний ранг составил 66,84 против 27,95 у подростков, не подвергшихся киберманипуляции ($U = 328,0$; $p < 0,001$); по шкале «Вытеснение» – 63,91 против 32,17 ($U = 501,5$; $p < 0,001$); по шкале «Проекция» – 68,12 против 26,10 ($U =$

252,0; $p < 0,001$); по шкале «Замещение» – 61,47 против 35,68 ($U = 645,0$; $p < 0,001$); по шкале «Регрессия» – 59,92 против 37,90 ($U = 736,5$; $p = 0,001$). Это означает, что подростки с опытом киберманипуляции чаще реагируют на цифровое давление через отрицание проблемы, вытеснение неприятных переживаний, проекцию собственных импульсов, перенос напряжения на более безопасные объекты и регрессивные формы поведения.

В то же время подростки, не подвергшиеся киберманипуляции, продемонстрировали более высокие показатели по зрелым и относительно более адаптивным механизмам психологической защиты. По шкале «Сублимация» средний ранг у них составил 75,32 против 33,28 в группе подвергшихся ($U = 268,5$; $p < 0,001$), по шкале «Подавление» – 72,68 против 35,11 ($U = 376,0$; $p < 0,001$), по шкале «Рационализация» – 69,88 против 37,06 ($U = 491,5$; $p < 0,001$). Это позволяет сделать вывод о том, что подростки без опыта киберманипуляции чаще используют более конструктивные способы переработки внутреннего напряжения, позволяющие осмысливать происходящее, сдерживать импульсивные реакции и снижать уязвимость к внешнему цифровому воздействию.

Для уточнения характера взаимосвязей между подверженностью киберманипуляции, психологическими защитами, медиаграмотностью и психологическими проблемами подростков был применён корреляционный анализ Спирмена. Установлено, что подверженность киберманипуляции положительно связана с отрицанием ($r_s = 0,58$; $p < 0,001$), вытеснением ($r_s = 0,49$; $p < 0,001$), проекцией ($r_s = 0,62$; $p < 0,001$), замещением ($r_s = 0,44$; $p < 0,01$), регрессией ($r_s = 0,41$; $p < 0,01$), а также с выраженностью психологических проблем подростков ($r_s = 0,57$; $p < 0,001$). Одновременно выявлены отрицательные связи подверженности киберманипулированию с сублимацией ($r_s = -0,46$; $p < 0,001$), подавлением ($r_s = -0,51$; $p < 0,001$), рационализацией ($r_s = -0,48$; $p < 0,001$) и уровнем медиаграмотности ($r_s = -0,54$; $p < 0,001$).



Рис.1. Механизмы психологической защиты у подростков

Полученные данные свидетельствуют о том, что уязвимость подростков к киберманипуляции возрастает при доминировании менее зрелых защитных механизмов и наличии выраженных психологических проблем, тогда как зрелые формы защиты и более высокий уровень медиаграмотности выступают значимыми факторами устойчивости. Таким образом, результаты эмпирического исследования подтверждают, что зрелые психологические защиты действительно играют важную роль в противостоянии киберманипуляции у подростков.

Особый интерес представляет тот факт, что устойчивость к киберманипулированию связана не просто с наличием защит как таковых, а с их качественной организацией. Подростки, у которых в большей степени выражены зрелые формы переработки переживаний, демонстрируют большую способность к осмыслению ситуации, внутреннему контролю и сопротивлению внешнему давлению. Напротив, доминирование отрицания, проекции и других менее зрелых защит может сопровождаться избеганием проблемы, искажением смысла происходящего и большей уязвимостью к манипулятивному воздействию в цифровой среде.

Таким образом, зрелость психологических защит может рассматриваться как один из факторов устойчивости подростка к киберманипуляции. Развитие интеллектуализации, навыков рефлексии, эмоциональной саморегуляции и критического анализа ситуации позволяет подростку не только снижать внутреннюю тревогу, но и выстраивать более автономную позицию по отношению к цифровому воздействию. Это особенно важно в условиях современной информационной среды, где манипулятивные практики становятся всё более тонкими, массовыми и трудно распознаваемыми.

Практическое значение исследования связано с возможностью использования полученных данных в психолого-педагогической работе с подростками. Перспективными направлениями являются тренинги по распознаванию манипулятивных приёмов в онлайн-коммуникации, развитие критического мышления, эмоциональной осознанности, навыков саморегуляции, а также формирование личностных границ и устойчивой самооценки. Важным условием профилактики киберманипуляции выступает также просветительская работа с родителями и педагогами, направленная на понимание механизмов цифрового давления и способов поддержки подростка в ситуации онлайн-риска.

Таким образом, зрелые психологические защиты играют значимую роль в противостоянии киберманипуляции у подростков. В отличие от незрелых механизмов, обеспечивающих преимущественно краткосрочное снижение тревоги, зрелые формы защиты помогают сохранить контакт с реальностью, осмыслить происходящее и выбрать более конструктивную стратегию поведения. Формирование зрелых защитных механизмов в сочетании с развитием медиаграмотности, рефлексии и критического мышления может рассматриваться как важное условие укрепления личностной автономии подростков в цифровой среде.

Список литературы

1. Шейнов В.П. Скрытое управление человеком / В.П. Шейнов. – Минск: Харвест, 2007. – 640 с. EDN QXRDGJ
2. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – М.: ЧеРо, 1997. – 344 с. EDN SNPВMP

3. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte // Emotions in Personality and Psychopathology. – New York: Plenum Press, 1979. – P. 229–257.