
DOI: 10.31857/S023620070027356-8

© 2023 А.Ю. МАЛЕНОВА, Ю.В. ПОТАПОВА, А.А. МАЛЕНОВ,
А.К. ПОТАПОВ

ЧЕЛОВЕК СОВЛАДАЮЩИЙ, ИЛИ КОПИНГ-БЛАГОПОЛУЧИЕ ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



Маленова Арина Юрьевна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии.

Омский государственный университет
им. Ф.М. Достоевского.

Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира,
д. 55.

ORCID: 0000-0001-5778-0739

malyonova@mail.ru



Потапова Юлия Викторовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии.

Омский государственный университет
им. Ф.М. Достоевского.

Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира,
д. 55.

ORCID: 0000-0002-1226-8982

kardova.jv@gmail.com



Маленов Александр Александрович — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии.

Омский государственный университет
им. Ф.М. Достоевского.

Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира,
д. 55.

ORCID: 0000-0002-3654-956X

malyonov@mail.ru



Потапов Александр Константинович — кандидат исторических наук, доцент кафедры отечественной истории, социологии и политологии. Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. Российская Федерация, 644077 Омск, пр-т. Мира, д. 55.
ORCID: 0000-0001-5890-9987
poalexk2187@yandex.ru

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов
Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Аннотация. В статье приводится обзор актуальных зарубежных и российских психологических исследований, раскрывающих связь между социально ориентированным копинг-поведением человека и субъективным благополучием. Последнее при этом выступает не только продуктом, но и предпосылкой выбора конструктивных способов совладания. Дискуссия строится вокруг обсуждения факторов, опосредующих эту связь, их значимости для молодого поколения на примере школьников и студентов, специфики проявления благополучия и копинга в виртуальном пространстве. Основные исследовательские вопросы: как связаны благополучие и копинг у современной молодежи и требуются ли цифровому поколению для благополучия новые формы копинга или их виртуальные аналоги? Новизна связана с поиском специфики совладания с трудностями учащейся молодежи как представителей нового поколения, определением актуальных форм копинга или модификации имеющихся стратегий с учетом особенностей жизни в современном обществе. Поднимается вопрос о роли сетевой коммуникации, интернет-пространства в проявлении симптомов неблагополучия и признаков благополучия личности интернет-пользователя в ситуациях фрустрирующих вызовов, меняющих среду и условия деятельности обучающихся. Признается неоднозначность имеющихся научных результатов, их зависимость от культурального контекста и позиции авторов, а также реальность рисков и ресурсов использования молодыми людьми киберпространства для совладания с жизненными трудностями. Взаимная связь субъективного благополучия и копинга расширяет возможности для организации целенаправленной работы с молодежью по улучшению эмоционального самочувствия и удовлетворенности жизнью. Перспективы исследования связаны с разработкой модели «онлайн-благополучия», ее методологического, методического и эмпирического сопровождения.

Исследование выполнено за счет гранта № 22-28-20375 Российского научного фонда <https://rscf.ru/project/22-28-20375/>; гранта в форме субсидии, предоставленного из бюджета Омской области (соглашение № 23-с).

Ссылка для цитирования: Маленова А.Ю., Потапова Ю.В., Маленов А.А., Потапов А.К. Человек совладающий, или Копинг-благополучие цифрового поколения // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 112–127. DOI: 10.31857/S023620070027356-8

114

социальными контактами. Основанием постановки этих вопросов выступили тезисы «теории поколений» [Howe, 1991], согласно которой когорты «Z» и «Альфа», плотно включенные в виртуальность, приобрели особую уязвимость, неподготовленность к жизни в конкурентной среде [Макенова, 2020] на фоне неизбежной цифровой социализации [Солдатова, 2021], формирующей смешанную онлайн- и офлайн-реальность [Солдатова, 2023] в информационной среде, содержащей как риски, так и ресурсы для психологического благополучия подрастающего и взрослеющего поколения [Скорынин, 2022]. Коммуникация в сети, с одной стороны, позволяет соединить людей, находящихся на значительных расстояниях, а с другой — может обеднять общение, делать его бессубъектным и отстраненным [Кисляков, 2023]. Попробуем продвинуться в решении поставленных вопросов на примере анализа трансформации социально ориентированных копинг-стратегий в молодежной среде.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов
Человек совла-
дающий, или
Копинг-благопо-
лучие цифрово-
го поколения

Копинг-благополучие и коммуникация молодежи в новой реальности

Поиск социальной поддержки (эмоциональной и инструментальной) следует относить к коммуникативным копинг-стратегиям, которые имеют определенную позицию в иерархии способов совладания по критерию эффективности, — они заметно уступают таким адаптивным реакциям, как активные действия, планирование, положительное истолкование и рост, одновременно превосходя реакции избегающего типа [Корзун, 2019; Борисова, 2021]. Однако общение с другими и обращение к ним за помощью в школьном и студенческом возрасте вполне закономерно и естественно, что повышает статус коммуникативных стратегий для достижения личностью определенного уровня благополучия [Чеботарева, 2018; Самохвалова, 2022]. Рост экстравертированной направленности обучающихся приводит к улучшению их психологического самочувствия [Henriksson, 2019], способствуя самопринятию, управлению окружающей средой, целеполаганию и личностному росту [Freire, 2016; 2019], повышая уровень удовлетворенности жизнью и счастья, адаптируя к новым вызовам [Бакрачева, 2019], в том числе благодаря восстановлению эмоционального баланса личности [Fischer, 2021]. Студенты со здоровой привязанностью и высокой осознанностью реже при стрессе выбирают избегание, что позитивно сказывается на их психологическом благополучии [Stevenson, 2019]. В российских исследованиях встречаются и результаты, не обнаруживающие различия между студентами с разным уровнем субъективного благополучия по обращению к стратегии поиска

социальной поддержки [Яценко, 2020], и работы, напротив, доказывающие эту связь через значимость поддержки родных, друзей, романтических партнеров, специалистов для психологической безопасности обучающихся [Веселова, 2020].

Поскольку «субъективное благополучие студентов является важным параметром функционирования личности в обычных условиях и приобретает особенное значение в экстремальных ситуациях» [Васильева, 2021: 134], особенно важной становится оценка социально ориентированных копингов учащейся молодежи в ситуации актуальных вызовов, стимулирующих более активное погружение в виртуальность. Недавним примером подобного рода ситуаций служит пандемия COVID-19, во время которой у школьников блокировалось удовлетворение потребностей в связи с одноклассниками и учителями, что дестабилизировало их эмоциональное состояние, требуя подготовки обучающихся к онлайн-взаимодействию для достижения ими благополучия в вероятных условиях технологических вызовов [Гордеева, 2022]. Студенты также отмечают, что в режиме онлайн у них слабее удовлетворена потребность в связности [Солдатова, 2023]. Однако есть исследования с противоположными результатами, свидетельствующие, что состояние молодежи в условиях изоляции и длительного дистанционного обучения улучшается, появляется возможность достичь необходимого уровня комфорта, невозможного ранее, чему способствуют обостренная направленность на социальный контакт [Арбузова, 2020], чувствительность к психоэмоциональному состоянию, собственному и других людей [Кисляков, 2023], актуализирующая также компенсаторный копинг инструментальной поддержки [Никольская, 2020]. В другом исследовании состояний в ситуации самоизоляции установлено, что к стратегиям, способствующим поддержанию психологического благополучия, наравне с планированием, социальным взаимодействием и помощью окружающим, также относится отвлечение через развлекательный контент, тогда как проблемное использование Интернета обостряется в ситуации семейных конфликтов и добровольного социального дистанцирования, выступая неадаптивным копингом [Герасимова, 2020].

Сетевая коммуникация, благополучие и копинг цифрового поколения

В современных условиях закономерно возникает вопрос: как в пространстве совладания и благополучия оценивать общение молодежи в сети, которое может рассматриваться и как поиск поддержки, и как избегающая реакция? Многие исследователи отмечают, что

излишняя сетевая коммуникация связана с формированием интернет-зависимости у молодежи, усиливая проблематику психологического неблагополучия через запуск непродуктивных копингов [Ильина, 2019; Многосмыслова, 2020]. Вместе с тем есть основания считать, что помещение копинга в виртуальное пространство может корректировать имеющиеся представления о стратегиях совладания с жизненными трудностями. Это вполне закономерно и логично для цифрового поколения, и даже возможно оформление «общения в сети» в качестве самостоятельной копинг-стратегии [Маленова, 2017]. Современные авторы доказывают, что сетевая коммуникация не только выступает инструментом компенсации, отвлечения, «ухода» из реальной жизни в виртуальную, но и способствует обретению информационной и эмоциональной поддержки, актуализации активного, проблемно-ориентированного копинга, направленного на поиск конкретных решений, что связано не столько с интернет-зависимостью, сколько с цифровой компетентностью и опытом пребывания в сети [Регуш, 2021].

Во многом изменения в отношении к Интернету связаны с трансформацией характеристик самой сети и характера отношений в ней в современном мире [Clark, 2018]: если ранее формами общения были многопользовательские чаты, поверхностно удовлетворяющие потребность в общении, анонимные, то есть оторванные от реальной идентичности, то сейчас им на смену пришли социальные сети, которые предполагают включение все большего количества верифицированной информации о личности в ее сетевой профиль [Back, 2010; Белинская, 2016]. Сведения, которые человек использует для формирования своего образа в социальных сетях, могут быть рассмотрены как «виртуальная оболочка» реальной идентичности [Back, 2010], что значительно увеличивает шансы на установление и поддержание длительных межличностных контактов. Киберпространство обрастает все большим количеством функций, которые позволяют не угнетать, а, напротив, увеличивать уровень субъективного благополучия человека. К примеру, это расширение сети знакомств, накопление «социального капитала», установление близких отношений [Clark, 2018]. В Интернете легче поддерживать «слабые» связи (количество которых превалирует в киберкоммуникации), за счет чего отношения актуализируются и не исчезают еще долгое время [Verduyn, 2017], консервируясь в состоянии «латентной дружбы» [Kearns, 2019]. Интернет может служить средой, в которой человек получает одобрение и поддержку для своих идей и установок, например формируя положительные привычки физической активности [Zach, 2016].

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Общение само по себе способно стать ресурсом для личности, но в русле совладания со стрессом на первый план здесь выходит поиск социальной поддержки, значение которой возрастает при условии активного включения в процесс обмена мыслями и чувствами [Ahn, 2013; Deters, 2013], предполагающий самораскрытие [Lee, 2013]. Характер высказываний пользователей действительно отличается в ситуации, когда они обсуждают общесоциальные вызовы, новости, политические события и когда отдельный субъект общения делится своими переживаниями и личными проблемами. Как правило, жанр «интернет-откровений» [Колмогорова, 2019] встречается в специально организованных для этого сообществах: для поддержки людей с депрессивными и суицидальными намерениями, расстройствами пищевого поведения, находящихся в трудной жизненной ситуации в связи с семейными обстоятельствами. Общение в них не предполагает острой полемики, регламентируется специально созданными правилами, которым должны неукоснительно следовать пользователи, чтобы не усугубить психологическое состояние уязвимого человека (и модерация в таких виртуальных пространствах существенно строже). Культура общения в том или ином сообществе формирует у его пользователей впечатление о степени безопасности, становящееся стимулом для вербализации своих переживаний незнакомым людям [Shepherd, 2005].

Однако Интернет, как и любая другая среда, может провоцировать риски, связанные со снижением удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия. Обобщение ряда исследований зарубежных и отечественных авторов позволяет выделить ряд условий, модулирующих конструктивность/деструктивность влияния виртуальной среды на благополучие.

1. Мотивы обращения к Интернету: деловые, рекреационные [Kearns, 2019]; учебные, коммуникативные, информационные [Zach, 2016]; направленные на установление связей с другими или, напротив, бегство от общества и изоляцию [Clark, 2018]; компенсацию недостатка социальных связей или желание общения с другими людьми [Terpers, 2014]. Степень конструктивности мотивов определяет динамику влияния сети на субъективное благополучие. Интернет выступает своего рода увеличительным стеклом, через которое изначально имеющееся благополучие (коммуникабельность, успешность) становится еще более выраженным, а проблемы и зависимости усугубляются [Собкин, 2018]. Аналогично люди с высоким статусом и финансовым благополучием, используя Интернет для заработка, становятся еще более обеспеченными, а люди с низким доходом теряют деньги и время, тратя их на развлечения в сети [Zillien, 2009].

2. Активность киберповедения: обнаружена отрицательная связь благополучия с потреблением контента социальных сетей и устойчивая положительная — с его созданием и инициативностью в формировании социальных связей в Интернете [Verduyn, 2017]. В том же ключе сопоставляются истинно социальные (знакомства, общение, поиск поддержки) и псевдосоциальные действия (пассивный просмотр профилей незнакомцев, ленты новостей, чтение чужих комментариев), которые производятся в социальных сетях и противоположным образом способны влиять на благополучие человека [Carpenter, 2011].

3. Реакция на социальное сравнение, которое провоцируют социальные сети: эмоциональный баланс человека зависит от степени осознания искусственности демонстрируемых там идеальных конструкций [Clark, 2018]. Время, проведенное в сети, усиливает влияние социального сравнения [Chou, 2012], а подбираемые для него объекты могут определить направление: сопоставление своей жизни с людьми с более высоким социальным статусом негативно отражается на самооценке и оценке своей жизни [Haferkamp, 2011].

4. Тематика контента, которым интересуются пользователи: выявлено, что более благополучные студенты чаще интересуются познавательным и художественным контентом, значимо реже включают в просмотр лайфстайл-блогов, а молодых людей с низким уровнем благополучия влечет в сети тема политики, обсуждение компьютерных игр и нетрадиционных религиозных течений [Куликов, 2022].

* * *

Проведенный теоретический обзор работ зарубежных и российских ученых позволяет заключить, что молодое поколение отличается достаточной стрессоустойчивостью, легко адаптируется к изменениям среды, в том числе в контексте ведущей деятельности, используя для совладания проактивные стратегии, не боясь обращаться за инструментальной и эмоциональной поддержкой к окружающим и специалистам как в реальном пространстве, так и виртуальном. Достижению копинг-благополучия способствуют наращивание цифровой компетентности и позитивный опыт пребывания в сети, проявление инициативы в общении с другими пользователями, адекватность реакции на ситуации социального сравнения, осознание ресурсного значения сети для установления и расширения межличностных контактов, накопления информационного и социального капитала, закрепления полезных

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Вместе с тем вопрос использования сети для совладания со стрессом, одиночеством и другими проявлениями психологического неблагополучия личности остается открытым и дискуссионным. В русле его разрешения, на наш взгляд, настоятельно необходимо продолжать изучение факторов, способствующих безопасному и ресурсному использованию киберпространства. Важно отметить, что, несмотря на общую схожесть процессов, которые протекают в реальности и в сети, виртуальность существует все же по своим специфическим законам, и ее влияние на личность, ее переживания и идентичность можно оценить только по прошествии некоторого времени. Кроме того, настоятельно требуется и обновление самой феноменологии благополучия — если мы говорим о виртуальной личности, то целесообразно вводить и в российских исследованиях модель «онлайн-благополучия» [Ong, 2021], что требует самостоятельного методологического, методического и эмпирического анализа. Это относится и к копинг-поведению, поскольку его проекция на киберпространство требует новых подходов к классификации копинг-стратегий, их диагностики и оценки эффективности.

A Person Who is Coping, or Coping Well-Being of the Digital Generation

PhD in Psychology, Associate Professor, Department of General and Social Psychology.
Dostoevsky Omsk State University.
55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.
ORCID: 0000-0001-5778-0739
malyonova@mail.ru

PhD in Psychology, Associate Professor, Department of General and Social Psychology.
Dostoevsky Omsk State University.
55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.
ORCID: 0000-0002-1226-8982
kardova.jv@gmail.co

PhD in Psychology, Head of the Educational and Scientific Laboratory.
Dostoevsky Omsk State University.
55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.
ORCID: 0000-0002-3654-956X
malynov@mail.ru

Alexander K. Potapov

PhD in History, lecturer at the Secondary Vocational Education Institute.

Dostoevsky Omsk State University.

55 Mira Av., 644077 Omsk, Russian Federation.

ORCID: 0000-0001-5890-9987

poalexk2187@yandex.ru

Abstract. The article provides an overview of current foreign and Russian psychological studies that reveal the relationship between socially oriented coping-behavior of a person and subjective well-being. In this case, the latter acts not only as a product, but also as a prerequisite for choosing constructive ways of coping. The discussion is built around the discussion of the factors that mediate this connection, their significance for the younger generation on the example of schoolchildren and students, the specifics of the manifestation of well-being and coping in the virtual space. Key research questions: how are well-being and coping related among modern youth and do the digital generation require new forms of coping or their virtual counterparts for well-being? The novelty is connected with the search for the specifics of coping with the difficulties of young students as representatives of the new generation, the definition of new forms of coping or the modification of existing strategies, taking into account the peculiarities of life in modern society. The question is raised about the role of network communication, Internet space in the manifestation of symptoms of trouble and signs of well-being of the Internet user's personality in situations of frustrating challenges that change the environment and conditions of students' activities. The ambiguity of the available scientific results, their dependence on the cultural context and position of the authors, as well as the reality of the risks and resources of using cyberspace by young people to cope with life's difficulties are recognized. The interconnection between subjective well-being and coping expands the possibilities for organizing targeted work with young people to improve emotional well-being and life satisfaction. Research prospects are related to the development of the "online well-being" model, its methodological, methodological and empirical support.

Keywords: coping behavior, subjective well-being, online well-being, youth, schoolchildren, students, challenges, digital environment, network communication, risks, resources.

For citation: Malenova A.Yu., Potapova Yu.V., Malenov A.A., Potapov A.K. A Person Who is Coping, or Coping Well-Being of the Digital Generation // Chelovek. 2023. Vol. 34, N 4. P. 112–127. DOI: 10.31857/S023620070027356-8

Литература/References

Арбузова Е.Н., Семакова А.И. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3(87). С. 218–226.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совла-
дающий, или
Копинг-благопо-
лучие цифро-
го поколения

Гордеева Т.О., Сычев О.А., Степанова М.А. Отношение школьников к вынужденному дистанционному обучению: связь с внутренней мотивацией и удовлетворенностью школой // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27, № 6. С. 46–56.

Gordeeva T.O., Sychev O.A., Stepanova M.A. Otnoshenie shkol'nikov k vynuždennomu distancionnomu obucheniju: svyaz' s vnutrennej motivaciej i udovletvorennost'yu shkoloj [Attitude of schoolchildren to forced distance learning: connection with intrinsic motivation and school satisfaction]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2022. Vol. 27, N 6. P. 46–56.

Ильина В.В., Молчанова Л.Н. Особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет-зависимости // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. № 5(20). С. 27–34.

Il'ina V.V., Molchanova L.N. Osobennosti koping-povedeniya studentov, sklonnyh k internet-zavisimosti [Features of coping behavior of students prone to Internet addiction]. *Kollekciya gumanitarnyh issledovanij*. 2019. N 5(20). P. 27–34.

Кисляков П.А., Шмелева Э.А., Меерсон И.-Л.С. Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном онлайн-обучении // Высшее образование в России. 2023. Т. 32, № 1. С. 148–168.

Kislyakov P.A., SHmeleva E.A., Meerson I.-L.S. Psihologicheskaya bezopasnost' i kommunikativnye trudnosti prepodavatelej i studentov pri dlitel'nom onlajn-obuchenii [Psychological safety and communication difficulties of teachers and students during long-term online learning]. *Vysshee obrazovanie v Rossii*. 2023. Vol. 32, N 1. P. 148–168.

Колмогорова А.В. Использование текстов жанра «интернет-откровение» в контексте решения задач сентимент-анализа // Вестник НГУ. Сер.: Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2019. Т. 17, № 3. С. 71–82.

Kolmogorova A.V. Ispol'zovanie tekstov zhanra «internet-otkrovenie» v kontekste resheniya zadach sentiment-analiza [The use of texts of the “Internet revelation” genre in the context of solving the problems of sentiment analysis]. *Vestnik NGU. Ser.: Lingvistika i mezhkul'turnaya kommunikaciya*. 2019. Vol. 17, N 3. P. 71–82.

Корзун С.А., Нифонтова Т.А. Взаимосвязь субъективного благополучия и совладающего поведения у студентов // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. 2019. № 19–3. С. 179–186.

Korzun S.A., Nifontova T.A. Vzaimosvyaz' sub'ektivnogo blagopoluchiya i sovladayushchego povedeniya u studentov [Relationship between subjective well-being and coping behavior among students]. *Nauchnye trudy Respublikanskogo instituta vysshej shkoly. Istoricheskie i psihologo-pedagogicheskie nauki*. 2019. N 19–3. P. 179–186.

Куликов Л.В., Маленова А.Ю., Потапова Ю.В. Психологический киберметрический анализ семантики совладания с трудностями // Вестник Омского университета. Сер.: Психология. 2021. № 4. С. 27–34.

Kulikov L.V., Malenova A.Yu., Potapova Yu.V. Psihologicheskij kibermetricheskij analiz semantiki sovladaniya s trudnostyami [Psychological cybermetric analysis of the semantics of coping with difficulties]. *Vestnik Omskogo universiteta. Ser.: Psihologiya*. 2021. N 4. P. 27–34.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

Female Students with Different Levels of Aggression when Studying in Self-Isolation Conditions]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*. 2020. Vol. 8, N 5. P. 11.

Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи // *Психология человека в образовании*. 2021. Т. 3, № 2. С. 196–207.

Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Orlova A.V., Pezhemskaya Yu.S. Internet kak resurs sovladaniya s psihologicheskimi problemami u podrostkov i molodezhi [Internet kak resurs sovladaniya s psihologicheskimi problemami u podrostkov i molodezhi]. *Psihologiya cheloveka v obrazovanii*. 2021. Vol. 3, N 2. P. 196–207.

Самохвалова А.Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи // *Консультативная психология и психотерапия*. 2022. Т. 30, № 1. С. 29–48.

Samohvalova A.G., Shipova N.S., Tihomirova E.V., Vishnevskaya O.N. Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennykh studentov: tipologiya i misleni psihologicheskoy pomoshchi [Psychological well-being of modern students: typology and targets of psychological assistance]. *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya*. 2022. Vol. 30, N 1. P. 29–48.

Скорынин А.А. К проблеме отражения психологического благополучия личности в цифровом пространстве // *Гуманитарные исследования. Педагогика и психология*. 2022. № 9. С. 58–65.

Skorynin A.A. K probleme otrazheniya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti v cifrovom prostranstve [On the problem of reflecting the psychological well-being of a person in the digital space]. *Gumanitarnye issledovaniya. Pedagogika i psihologiya*. 2022. N 9. P. 58–65.

Собкин В.С., Федотова А.В. Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии // *Национальный психологический журнал*. 2018. № 3(31). С. 23–26.

Sobkin V.S., Fedotova A.V. Podrostok v social'nyh setyah: k voprosu o social'no-psihologicheskom samochuvstvii [A teenager in social networks: on the issue of socio-psychological well-being]. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*. 2018. N 3(31). P. 23–26.

Солдатова Г.У., Войскунский А.Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2021. № 18(3). С. 431–450.

Soldatova G.U., Vojskunskij A.E. Social'no-kognitivnaya koncepciya cifrovoj socializacii: novaya ekosistema i social'naya evolyuciya psihiki [Socio-cognitive concept of digital socialization: a new ecosystem and the social evolution of the psyche]. *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki*. 2021. N 18(3). P. 431–450.

Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2023. № 1. С. 24–37.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов

Человек совладающий, или
Копинг-благополучие
цифрового поколения

- Freire C., Ferradás M.D.M., Núñez J.C., Valle A., Vallejo G. Eudaimonic Well-Being and Coping with Stress in University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. N 16. P. 48.
- Freire C., Ferradás M.M., Valle A., Núñez J.C., Vallejo G. Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*. 2016. N 7. P. 1554.
- Haferkamp N., Krämer N.C. Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. N 14. P. 309–314.
- Henriksson F., Lindén E.K., Schad E. Well-being and stress among upper secondary school pupils in Sweden. *Psychology in Russia: State of the art*. 2019. Vol. 12, N 4. P. 172–195.
- Howe N., Strauss W. *Generftions: The History of America's Future, 1584 to 2069*. New York: William Morrow & Company, 1991.
- Kearns A., Whitley E. Associations of internet access with social integration, wellbeing and physical activity among adults in deprived communities: evidence from a household survey. *BMC Public Health*. 2019. N 19. P. 860.
- Lee K.-T., Noh M.-J., Koo D.-M. Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013. N 16. P. 413–418.
- Ong Z.X., Douthwaite L., Perez Vallejos E., Rawsthorne M., Long Y. Measuring Online Wellbeing: A Scoping Review of Subjective Wellbeing Measures. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12:616637.
- Shepherd R.-M., Edelman R.J. Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*. 2005. N 39. P. 949–958
- Stevenson J.C., Millings A., Emerson L.M. Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Mindfulness*. 2019. N 10. P. 256–271.
- Teppers E., Luyckx K.A., Klimstra T., Goossens L. Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*. 2014. N 37. P. 691–699.
- Verduyn P., Ybarra O., Resibois M., Jonides J., Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*. 2017. N 11(1). P. 274–302.
- Zach S., Lissitsa S. Internet and leisure time physical activity of adults — a nationwide survey. *Computers in Human Behavior*. 2016. N 60. P. 483–491.
- Zillien D., Hargittai E. Digital distinction: status-specific types of internet usage. *Social Sciences Quarterly*. 2009. N 90(2). P. 274–291.

А.Ю. Маленова,
Ю.В. Потапова,
А.А. Маленов,
А.К. Потапов
Человек совла-
дающий, или
Копинг-благопо-
лучие цифро-
го поколения