



УДК 159.922

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207>

## Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи

Л. А. Регуш<sup>1</sup>, Е. В. Алексеева<sup>1</sup>, О. Р. Веретина<sup>1</sup>, А. В. Орлова<sup>1</sup>, Ю. С. Пежемская<sup>✉1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

### Сведения об авторах:

Людмила Александровна Регуш, SPIN-код: 8032-3165, Scopus AuthorID: 55308255400, ResearcherID: AAA-7474-2019, ORCID: 0000-0002-8023-3773, e-mail: [schuger@mail.ru](mailto:schuger@mail.ru)

Елена Вячеславовна Алексеева, SPIN-код: 4773-7712, ORCID: 0000-0002-2153-3012, e-mail: [al-lev@mail.ru](mailto:al-lev@mail.ru)

Ольга Рэмовна Веретина, SPIN-код: 1211-1798, ORCID: 0000-0002-1328-8272, e-mail: [olgaveretina@rambler.ru](mailto:olgaveretina@rambler.ru)

Анна Валерьевна Орлова, SPIN-код: 5898-4969, ORCID: 0000-0003-2748-9478, e-mail: [anyaorlova@list.ru](mailto:anyaorlova@list.ru)

Юлия Сергеевна Пежемская, SPIN-код: 5131-3370, Scopus AuthorID: 57210256732, ResearcherID: K-7216-2018, ORCID: 0000-0002-8296-0229, e-mail: [pjshome@mail.ru](mailto:pjshome@mail.ru)

### Для цитирования:

Регуш, Л. А., Алексеева, Е. В., Веретина, О. Р., Орлова, А. В., Пежемская, Ю. С. (2021) Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи.

*Психология человека в образовании*, т. 3, № 2, с. 196–207. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207>

Получена 25 января 2021; прошла рецензирование 14 февраля 2021; принята 19 февраля 2021.

**Финансирование:** Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (проект № 20-013-00232).

**Права:** © Авторы (2021). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** Интернет стал новым фактором социализации, который принес и новые психологические проблемы, и новые возможности совладания с ними. Актуальность и оригинальность проведенного исследования состоит в том, что Интернет рассматривается не как источник психологических проблем подростков и молодежи, а как ресурс для совладания с ними и тем самым обогащает возрастную психологию новыми эмпирическими фактами.

Опираясь на анализ теоретических подходов к явлению совладания, было принято рабочее определение этого феномена как активности субъекта в использовании внутренних и внешних ресурсов, направленной на избавление от проблем или чрезмерных переживаний. На его основе проведен сбор, обработка и интерпретация результатов эмпирического обследования 292 подростков (11–17 лет) и 104 представителей студенческой молодежи (18–22 года). Для выявления ресурсов Интернета при совладании с проблемами подростками и молодежью использовался метод интервью. Формулировки ответов испытуемых были подвергнуты частотному и контент-анализу с целью структурирования набора копинг-стратегий и сравнения их использования подростками и молодежью.

Установлено, что из всего многообразия копинг-стратегий подростки и молодежь, используя Интернет для разрешения психологических проблем, прибегают к следующим типам совладания: эмоциональному как изменению отношения к проблеме, проблемно-разрешающему и поиску социальной поддержки. Наибольшее распространение имеет эмоциональный тип копинга, для которого подростки и молодежь используют в основном ресурсы видео- и аудиоконтента в сети. Активность использования проблемно-решающих стратегий растет с возрастом. Поиск социальной поддержки в Интернете у молодежи отличается не только большей активностью, но и определенностью запроса, целенаправленностью и избирательностью. У молодежи доля упоминаний проблемно-ориентированного копинга и ответов, содержащих поиск социальной поддержки, существенно выше, чем у подростков. При этом 21% подростков и 7% молодых людей отрицают возможность использования Интернета для совладания с психологическими проблемами. Полученный результат становится основанием для проверки гипотезы о связи степени погруженности в Интернет и используемых интернет-ресурсов для совладания с психологическими проблемами.

**Ключевые слова:** психологические проблемы, совладание, Интернет, подростки, молодежь.

# Internet as a resource used by adolescents and university students to cope with psychological problems

L. A. Regush<sup>1</sup>, E. V. Alekseeva<sup>1</sup>, O. R. Veretina<sup>1</sup>, A. V. Orlova<sup>1</sup>, Ju. S. Pezhemskaya<sup>✉1</sup>

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

## Authors

Ludmila A. Regush,  
SPIN: 8032-3165,  
Scopus AuthorID: 55308255400,  
ResearcherID: AAA-7474-2019,  
ORCID: 0000-0002-8023-3773,  
e-mail: schuger@mail.ru

Elena V. Alekseeva,  
SPIN: 4773-7712,  
ORCID: 0000-0002-2153-3012,  
e-mail: al-lev@mail.ru

Olga R. Veretina,  
SPIN: 1211-1798,  
ORCID: 0000-0002-1328-8272,  
e-mail: olgaveretina@rambler.ru

Anna V. Orlova,  
SPIN: 5898-4969,  
ORCID: 0000-0003-2748-9478,  
e-mail: anyaorlova@list.ru

Julia S. Pezhemskaya,  
SPIN: 5131-3370,  
Scopus AuthorID: 57210256732,  
ResearcherID: K-7216-2018,  
ORCID: 0000-0002-8296-0229,  
e-mail: pjshome@mail.ru

## For citation:

Regush, L. A., Alekseeva, E. V., Veretina, O. R., Orlova, A. V., Pezhemskaya, Ju. S. (2021) Internet as a resource used by adolescents and university students to cope with psychological problems. *Psychology in Education*, vol. 3, no. 2, pp. 196–207. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-196-207>

**Received** 25 January 2021;  
reviewed 14 February 2021;  
accepted 19 February 2021.

**Funding:** This research was funded by the Russian Foundation for Basic Research, Project No. 20-013-00232.

**Copyright:** © The Authors (2021).  
Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.  
Open access under [CC BY-NC License 4.0](#).

**Abstract.** The internet has become a new factor of socialisation, which has brought both new psychological problems and new coping strategies. The relevance and originality of the study lies in the fact that the internet is considered not as a source of psychological problems of adolescents and university students, but as a resource for coping with them.

Based on the theoretical analysis of the phenomenon of coping, a working definition of this phenomenon was adopted. It was used to analyse and interpret the results of an empirical survey of 292 adolescents (11–17 years old) and 104 university students (18–22). The interview method was used to identify the role of internet as a resource for coping with problems. The answers were subjected to content analysis and frequency analysis in order to structure a set of coping strategies and perform a comparative analysis of their use by adolescents and university students.

Teenagers and university students who use the internet as a tool for solving psychological problems were found to employ the following three types of strategies: emotional strategy (i. e., a change of attitude to the problem), problem-solving strategy and search for social support. The emotional type of coping style is the most widespread among both adolescents and university students and mostly involves the use of video and audio content. The use of problem-solving strategies increases with age. The search for social support on the internet among university students is not only more active, but also more specific and referential. Among university students, references to problem-solving coping style and to the search for social support are significantly more common than among adolescents. At the same time, 21% of adolescents and 7% of students deny the possibility of using the internet for coping with psychological problems. These results become the basis for testing the hypothesis about the relationship between the degree of immersion in the internet and its use for coping with psychological problems.

**Keywords:** psychological problems, coping, internet, teenagers, university students.

## Введение

В современном обществе большое влияние на психику человека оказывают информационно-компьютерные технологии. Неограниченный доступ в интернет-пространство является неотъемлемой частью жизни подростков

и молодежи. Социализация личности оказывается опосредованной включенностью в виртуальную среду. Мы предполагаем, что интернет-среда может выступать ресурсом в решении психологических проблем и позитивном развитии личности молодого человека лишь при условии эффективного использования ее

широких информационных возможностей. Способы и стратегии взаимодействия с ней становятся существенным фактором развития личности в изменившихся условиях социализации и требуют специального изучения. Целью настоящего исследования было выявление эмпирическим путем способов совладания с психологическими проблемами, которые используют подростки и молодежь с привлечением Интернета, а также выявление ресурсов, которые предоставляет Интернет для их решения.

### Теоретическое обоснование исследования совладания с психологическими проблемами посредством Интернета

Термин «совладание» (от англ. coping) может быть понят в широком и узком смысле. Под *совладанием* в широком смысле принято понимать активизацию личностью различных психических ресурсов с целью устранить или уменьшить интенсивность негативного воздействия стрессогенных факторов (Алексеева 2002). Это определение вполне соотносимо с классическим описанием этого феномена Р. С. Лазарусом и С. Фолкманом, которые определяли копинг-стратегии как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса (Lazarus, Folkman 1984). Психологическое предназначение совладания состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему разрешить ее, овладеть ею, ослабить или смягчить ее требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. Иначе говоря, в данном случае «совладание» — любая активность субъекта, направленная на избавление от проблем или чрезмерных переживаний (включая решение, приспособление, психологическую защиту и др.) (Алексеева 2002, 31).

В узком смысле *совладание* можно рассматривать как «процесс конструктивного приспособления», в результате которого трудности преодолеваются и возникает чувство роста собственных возможностей (Ремшмидт 1994, 149–150). Чтобы развести два смежных понятия «защитные механизмы» и «копинг-поведение», можно сослаться на точку зрения И. М. Никольской. По ее мнению, при столкновении со стрессовым событием происходит нарушение гомеостаза, которое может быть связано либо с характеристиками действующих стрессоров,

либо с особенностями восприятия их субъектом. Воспринятое воздействие (и следующее за ним нарушение внутреннего равновесия) вызывает либо автоматические адаптивные реакции, чаще всего проявляющиеся на неосознанном поведенческом и физиологическом уровнях (включая механизмы психологической защиты), либо целенаправленные и осознанные адаптивные действия, т. е. собственно стратегии совладания (Никольская 2007). Таким образом, основными задачами совладания как особого адаптивного поведения становятся: уменьшение негативного влияния извне; восстановление привычной активности; возможность преобразования обстоятельств в приемлемый (и принимаемый личностью) формат; сохранение Я-концепции, эмоционального равновесия и отношений с другими людьми (Крюкова 2007).

Существует множество подходов, но нет общепризнанной классификации стратегий совладания. Однако, по мнению С. К. Нартовой-Бочавер, большинство классификаций опирается на два предложенных Р. С. Лазарусом и С. Фолкманом модуса психологического преодоления: проблемно-ориентированное совладание (решение проблемы) и эмоционально-ориентированное совладание (изменение отношения к проблеме) (Нартова-Бочавер 1997, 22–23). Дальнейшее деление зависит от концепции авторов и принятия широкого или узкого толкования термина.

В качестве примеров понимания совладания в узком смысле можно привести классификации, в которых копинг-стратегии различаются в зависимости от типов процессов (когнитивных, поведенческих, эмоциональных), лежащих в их основе. Так, И. М. Никольская и Р. М. Грановская выделяют три больших группы копинг-стратегий, проходящих на следующих уровнях: познание, поведение, эмоциональная проработка подавленного (Никольская, Грановская 2006).

В большинстве исследований совладание рассматривается в более расширенном виде, включая в себя и защитные техники — отрицание, избегание, прокрастинацию, перетолкование в свою пользу, эмоциональную экспрессию и др. Примером тому являются взгляды Х. Вебер: реальное решение проблемы на когнитивном либо поведенческом уровне; поиск социальной поддержки; избегание проблемной ситуации; жалость к самому себе; снижение уровня притязаний и самооценки и др. (Нартова-Бочавер 1997). В серии совместных российско-германских исследований (И. Сайффже-Кренке, Б. Кирш, В. Мекельман, Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева и др.) большинство стратегий, используемых

подростками для преодоления трудностей, объединено в три типа: активное решение проблем (установление сотрудничества со взрослыми и сверстниками, возможно более компетентными в разрешении подобных проблем; размышление о сути возникшей проблемы, рассмотрение ее под разным углом зрения, прогнозирование ее развития); уход от проблем; интернализация проблемы (активное приспособление индивида к проблемной ситуации через изменения на когнитивном уровне) (Kirsch, Regusch 2000).

Похожие взгляды можно найти и в других исследованиях. Например, при рассмотрении социально-психологической адаптации А. А. Налчаджян выделяет три ведущих копинг-стратегии (преодоление проблемной ситуации; приспособление к имеющимся обстоятельствам, интеграция в среду, самоизменение; самоустранение от решения проблем, избегание травмирующих обстоятельств) (Налчаджян 2010).

Репертуар способов совладания не остается неизменным на протяжении жизни. Именно в подростковом и юношеском возрасте, когда предъявляются повышенные требования к адаптивным возможностям психики, происходит становление устойчивых способов совладающего поведения, а также актуализация личностных ресурсов психологического преодоления трудностей.

Исследователи совладания считают связь между взрослением и становлением копинг-стратегий очень непростой. Существуют две основные модели, описывающие эту взаимосвязь. Согласно первой (К. Г. Юнг, Э. Эриксон, Н. Гуттман), копинг-стратегии совершенствуются в процессе развития человека. Приводятся данные, что для детей характерны преимущественно проблемно-фокусированные и поведенческие стратегии, подростки же больше размышляют и переживают (Parsons, Frydenberg, Poole 1996), что вполне объяснимо с точки зрения тенденций развития в подростковом возрасте. Сторонники второй модели, в частности Р. Лазарус и С. Фолкман, считают, что нет хороших («зрелых») или плохих («незрелых») копинг-стратегий. Наличествующие стратегии нужно оценивать в контексте развития самой стрессовой ситуации в целом и стрессогенности ее для конкретного субъекта. Возрастные особенности являются лишь одним из факторов того, как субъект оценивает ситуацию и какие основания могут лежать в основе выбора того или иного способа совладания, но будет ли совладание старшего более эффективным по сравнению с младшим — большой вопрос.

В отечественных исследованиях мы можем найти подтверждение как первой, так и второй точек зрения. Так, в проведенных нами ранее исследованиях было выявлено, что между младшими и старшими подростками имеются значимые различия в выборе как стратегий совладания, так и отдельных способов (Алексеева 2002). С возрастом значительно увеличивается совладающая активность в целом и вероятность выбора продуктивного совладания ( $p \leq 0,01$ ) в частности. Старшие подростки чаще, чем младшие, выбирают стратегии преодоления проблем во взаимодействии с людьми, имевшими подобный опыт, размышляют над сущностью проблемы, продумывают варианты решения и их последствия. Младшие склонны к констатации неизбежности проблем и возможности обращения за помощью к взрослым. В исследованиях Т. А. Крюковой также получены подтверждения того, что с возрастом количество продуктивных стратегий совладания растет, причем не только в периоды взросления, но и в течение периода зрелости у просоциальных взрослых (Крюкова 2010).

В пользу второй точки зрения свидетельствуют, например, данные С. В. Фроловой о долевом соотношении адаптивных и неадаптивных стратегий. В отличие от адаптивных стратегий, неадаптивные с возрастом имеют тенденцию заменяться частично адаптивными стратегиями совладания. Кроме того, необходимо учитывать ситуационный контекст выбора. Большая адаптированность, по мнению автора, демонстрируется в отношении проблем, возникающих в семье. Хотя выбранные стратегии говорят, скорее, о вытеснении данной группы проблем («подростки стараются выглядеть и вести себя так, чтобы другие подумали, что у них все в порядке»). Наименьшая — в сфере проблем здоровья: тяжелые, с трудом переносимые переживания травмы соматического заболевания (Фролова 2005). Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский полагают, что личный опыт как эффективного, так и не очень удачного преодоления проблем помогает подросткам выработать определенный стиль совладания, сформировать предпочтения тех или иных стратегий, развивающихся на основе имеющихся в их распоряжении личностных и средовых ресурсов (Сирота, Ялтонский 2007).

Исследуя копинг-ресурсы, психологи отмечают постоянное взаимодействие средовых и личностных детерминант, например, таких как: особенности личности субъекта, характер социального взаимодействия и взаимоотношений субъекта, культурный контекст и т. д.

(Крюкова 2007). С точки зрения ресурсного подхода наличие ресурсов, способность их адекватно использовать и выработанные копинг-стратегии взаимовлияют друг на друга. Отсутствие желания взаимодействовать со своим социальным окружением сказывается на количестве друзей. Можно видеть, что минимизация соответствующей копинг-стратегии повлияла на потенциальные социальные ресурсы. И наоборот, социальная депривация в детстве может повлиять на предпочитаемые подростком копинг-стратегии, в частности на частоту использования социальной поддержки (Ветрова 2010).

Современную жизнь невозможно представить без сети Интернет. Неограниченный доступ в интернет-пространство помогает экономить большое количество времени: можно легко найти любую информацию, совершить виртуальный шопинг и общаться, даже не выходя из дома. Благодаря социальным сетям мы можем поддерживать отношения с друзьями с разных концов земного шара, наблюдать за жизнью родственников, знакомых или известных личностей, взаимодействовать одновременно с несколькими людьми в диалогах-конференциях и т. д. Развитие подростков и молодежи опосредуется их включенностью в виртуальную среду. Параллельно с традиционными процессами социализации идет кибер- или цифровая социализация как «овладение и присвоение человеком социального опыта, приобретаемого в онлайн-контекстах, воспроизводства этого опыта в смешанной офлайн/онлайн-реальности и формирующего его цифровую личность как часть реальной личности» (Солдатова 2018, 76). Это влияние носит стихийный, практически нерегулируемый и мало контролируемый характер, в отличие от воспитательных воздействий семьи и образовательных учреждений. Р. М. Айсина и А. А. Нестерова считают, что «процессы киберсоциализации и традиционной социализации могут быть как взаимодополняющими, так и не согласующимися друг с другом. Существует вероятность, что человек окажется социализированным в киберпространстве: будет успешно общаться в социальных сетях, на форумах, понимая и разделяя нормативы электронной коммуникации, ценности тех или иных сетевых сообществ, но при этом ему будут присущи дезадаптивные паттерны за пределами интернет-среды, в реальной действительности» (Айсина, Нестерова 2019, 43–44). Поэтому неудивительно, что такие следствия киберсоциализации, как отсутствие социального одобрения в киберкоммуникативном пространстве, кибер-

буллинг, чрезмерная погруженность в виртуальную среду могут быть причинами снижения самоуважения, самооценки и в целом приводить ко многим психологическим проблемам. В то же время интернет-среда создает возможности для самореализации, компенсации тех или иных слабых сторон личности, проявляющихся в традиционном общении, поиска друзей и единомышленников, в некоторых случаях становится средством совладания с жизненными проблемами.

Взросление подростков, субъективное качество жизни молодежи, их дальнейшее развитие во многом определяются компетентностью в преодолении проблем, трудностей, стрессовых нагрузок, фрустрирующих ситуаций. По мнению Р. Лазаруса, процесс психологической адаптации — это постоянное становление, выбор, изменение своего поведения. Он возникает тогда, когда подросток или молодой человек не в силах справиться с новыми требованиями с помощью старых привычных способов, когда появляется необходимость изменения (Bosma, Jackson 1990), формируется способность творчески и конструктивно преодолевать трудности. Такие способы начинают формироваться в том числе и в цифровой среде. В настоящем исследовании предполагается выявить копинг-стратегии, формирующиеся в интернет-среде для разрешения психологических проблем, понимаемых нами как эмоциональное переживание, порождаемое различными противоречиями, которое осознается и требует разрешения (Регуш, Алексеева, Веретина и др. 2020). Поэтому в качестве рабочего определения совладания мы использовали подход, предложенный Р. С. Лазарусом и С. Фолкманом, отражающий наше понимание совладания с психологическими проблемами, но дополненный современными реалиями: совладание как активность субъекта в использовании внутренних и внешних ресурсов для избавления от проблем и чрезмерных переживаний.

За последние десятилетия появились исследования влияния взаимодействия человека с виртуальной средой на особенности его совладания с проблемами. Е. П. Белинская выделяет два актуальных направления исследований: первое, связанное с изучением изменений в системе ресурсов совладания человека, где виртуальная среда становится возможным ресурсом совладания, и второе, ориентированное на анализ процессов совладания с возможными рисками самой информационной среды (Белинская 2014). Приведенные результаты исследований включенности в киберкоммуникацию как

ресурса совладания показывают неоднозначность картины. С одной стороны — ресурсность коммуникативного пространства за счет возможного расширения количества и качественных характеристик субъектов социальной и эмоциональной поддержки, с другой — появление новых проблем, обусловленных спецификой виртуального общения (средой), возрастными и индивидуальными особенностями респондентов. Это было подтверждено как в проведенном нами исследовании (Грядунова, Алексеева 2020), так и в ряде других (Белинская, Агадуллина 2020; Журавлев, Крюкова, Сергиенко 2008; Leung 2007; Mitchell, Lebow, Uribe et al. 2011). Исследования последних лет показывают необходимость создания психодиагностического инструментария, позволяющего исследовать возможности совладания с использованием ресурсов интернет-среды (van Ingen, Wright 2016).

## Организация и методы исследования

Предметом настоящего исследования явились способы совладания с психологическими проблемами, которые используются подростками и молодежью с привлечением ресурсов Интернета. Объектом исследования послужили школьники и студенты Санкт-Петербурга.

Гипотеза настоящего исследования: совладание с психологическими проблемами у молодежи по сравнению с подростками отличается большей активностью и широтой привлечения ресурсов интернет-среды.

Задачи исследования:

- 1) Провести опрос школьников и студентов с целью выявления способов совладания с психологическими проблемами посредством ресурсов Интернета.
- 2) Произвести контент-анализ ответов испытуемых, направленный на выявление копинг-стратегий подростков и молодежи, реализуемых в интернет-среде.
- 3) Осуществить сравнительный анализ способов совладания с психологическими проблемами и активности в использовании ресурсов интернет-сети среди подростков и молодежи.

Для выявления способов использования ресурсов Интернета при совладании с психологическими проблемами среди подростков и молодежи был использован метод интервью, применявшийся в фокус-группах. Участникам был предложен вопрос: «Если происходит что-то, что заставляет тебя переживать, тревожиться, и у тебя есть доступ в Интернет, что бы ты стал в нем делать?»

Выборка составила 396 человек, из них: 292 человека — школьники и 104 человека — студенческая молодежь.

Характеристика подростковой выборки, сбалансированной по полу и возрасту: 180 девочек (62%) и 112 мальчиков (38%). Возраст респондентов: 11–12 лет — 39 чел., 13 лет — 37 чел., 14 лет — 62 чел., 15 лет — 88 чел., 16 лет — 41 чел., 17 лет — 25 чел. В исследовании приняли участие обучающиеся общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга № 189, 211, 241, 296, 363, 367, 368, 391, 448, 487, 540, а также Сиверской гимназии (Ленинградская обл.).

Характеристика студенческой выборки: 76 девушек (73%), 28 юношей (27%). Возраст респондентов: 18–22 года. Участниками исследования являлись студенты 2 курса института истории и социальных наук (45 чел.), института экономики и управления (26 чел.), института психологии (12 чел.), юридического факультета (13 чел.), факультета географии (8 чел.) РГПУ им. А. И. Герцена.

Формулировки ответов испытуемых были подвергнуты стандартной процедуре контент-анализа с целью выявления способов совладания с привлечением интернет-ресурсов. Частотный анализ данных производился с целью структурирования набора копинг-стратегий и осуществления сравнительного анализа их использования подростками и молодежью.

## Результаты и их обсуждение

Всего проанализировано 530 ответов, из них 321 — подростков и 209 ответов студенческой молодежи (больше по количеству, чем было респондентов, т. к. некоторые из них содержат упоминание нескольких способов совладания). Данные частотного анализа стратегий совладания с психологическими проблемами с привлечением Интернета, используемые подростками и молодежью, представлены в таблицах 1 и 2. Оценка существенности различий проведена по критерию Фишера для сравнения показателей относительной доли.

### *Результаты изучения стратегий совладания с психологическими проблемами с привлечением Интернета подростками*

Из опроса подростков проанализирован 321 ответ от 104 испытуемых. Большинство из них используют Интернет как ресурс для совладания с психологическими проблемами. Как средство эмоционального совладания Интернет используется подростками чаще, чем как средство

Табл. 1. Использование ресурсов Интернета при совладании с психологическими проблемами у подростков и молодежи (% от количества ответов)

Респонденты	Кол-во ответов	Интернет-копинг (%)		Тип копинга в Интернете (%)		
		Используют	Не используют	Эмоциональный	Проблемно-решающий	Поиск социальной поддержки
подростки	321	80,3	19,7	51,0	22,8	6,5
молодежь	209	96,7	3,3	45,4	33,5	17,8
Различия существенны при $p \leq 0,05$		F = 6,64 p = 0,01	F = 6,68 p = 0,01	F = 1,15 p = 0,26	F = 4,84 p = 0,01	F = 3,45 p = 0,01

Табл. 2. Способы совладания с психологическими проблемами с привлечением Интернета у подростков и молодежи (% от количества ответов)

Ранг / Тип копинга	Способы совладания с привлечением Интернета	Подростки	Молодежь	F	p
1/Эмоциональный	1. аудио-контент (музыка)	12,8	13,4	0,23	0,82
	2. визуальный контент (фильмы и др.)	23,3	20,7	0,69	0,50
	3. игры	4,7	2,4	1,38	0,17
	4. чтение книг	1,9	3,3	3,22	0,01
	5. отвлечение с помощью общения в соцсетях	5,6	3,3	1,28	0,21
	6. занятия любимым делом или учебой	0	2,4	3,57	0,01
	7. отвлечение от проблемы (неопределенно)	2,8	1,0	1,49	0,14
2/Проблемно-решающий	1. поиск информации для решения проблемы	18,0	16,3	0,46	0,65
	2. поиск решений проблемы	1,3	6,7	3,45	0,01
	3. обращение за психологической помощью	0,9	6,2	3,45	0,01
	4. обращение за советом	2,5	3,8	0,92	0,36
3/Поиск социальной поддержки	1. обсуждение проблемы с близкими людьми через социальные сети	6,5	17,8	3,92	0,01

решения проблем или поиска социальной поддержки.

В качестве эмоционального копинга преимущественно используется визуальный контент (фильмы, сериалы, мультфильмы, мемы, японские комиксы) и аудиальный контент (музыка). Общение в Интернете с целью отвлечься и расслабиться, например в соцсетях, практически совпадает по популярности с использованием компьютерных игр. В 3 ответах упоминается чтение книг онлайн как способ отвлечения от проблем, и столько же содержат поиск специальных ресурсов совладания со стрессом (тренинги, «помогающие пространства»). В 9 ответах способ отвлечения от проблем в Интернете не конкретизируется.

Проблемно-решающий интернет-копинг подростки используют преимущественно в виде поиска информации о проблеме и значительно реже в виде запроса советов или способов ее решения посредством ресурсов интернет-сети.

Обсуждение проблемы с близкими через соцсети можно отнести к стратегии поиска социальной поддержки в Интернете. Подростки, как правило, не конкретизируют цели этого обсуждения, указывая лишь способ его осуществления (социальные сети, общение с друзьями).

61 подросток (20,9%) из числа опрошенных не использует Интернет для совладания с проблемами, указываются другие способы совладания. Например: «поговорила бы с мамой», «пождал бы», «стал бы делать уроки», «поспал», «поел». Иногда специально подчеркиваются недоверие к информации и непригодность для этого интернет-пространства: «в интернете можно начитать такое, что потом накручивать себя», «нужно решать свои проблемы самостоятельно», «обратиться к родственникам за помощью», «верил бы только родным и докторам».

### *Результаты изучения стратегий совладания с психологическими проблемами с привлечением Интернета молодежью*

Из опроса молодежи проанализированы 209 ответов от 104 испытуемых. Подавляющее большинство студентов используют Интернет для совладания с проблемами. Как и среди подростков, ресурсы Интернета используются ими чаще для эмоционального совладания, чем для решения проблем или поиска социальной поддержки.

В качестве эмоционального копинга студенты, как и школьники, отдают предпочтение визуальному (фильмы, сериалы, видеоролики) и аудиальному контенту (музыка, аудиокниги).

С целью отвлечься от проблемы и «охладить голову» студенты используют чтение книг, общение в соцсетях, компьютерные игры, занятие любимым делом или учебной.

Проблемно-ориентированный интернет-копинг студенты осуществляют преимущественно в виде поиска информации о проблеме, непосредственного поиска решения или попытки повлиять на ситуацию, включая обращение за помощью к онлайн-специалистам. Чтение психологических статей и блогов, обращение к специальным сайтам, за консультациями психологов и психотерапевтов, в чат доверия, использование техник снятия тревоги, тренинги, медитацию упомянули 12,5% из числа опрошенных.

Более трети молодых людей, наряду с эмоционально- и проблемно-ориентированными стратегиями совладания, упоминают в своих ответах необходимость социальной поддержки в виде обсуждения проблемы с кем-нибудь из близких (друзей, знакомых) через соцсети, получения понимания, сочувствия, совета.

Вместе с тем 7 человек указали в ответах на непригодность Интернета для совладания с проблемами, выразили свое критическое отношение к информации и поиску решений в Сети.

### *Сравнительный анализ стратегий совладания с использованием Интернета подростками и молодежью*

При оценке использования ресурсов Интернета для совладания с психологическими проблемами установлено наличие различий между подростками и молодежью (табл. 1). В обеих группах абсолютное большинство обращаются в проблемной ситуации к Интернету, но молодежь это делает статистически значимо чаще. Эти группы существенно отличаются по использованию в Интернете проблемно-разрешающего копинга и поиска социальной поддержки. При этом в частоте использования стратегии эмоционального копинга значимых различий нет.

В целом ранговое распределение типов интернет-копинга среди молодежи аналогично таковому среди подростков: 1 — эмоциональный, 2 — проблемно-решающий, 3 — поиск социальной поддержки (табл. 2). При этом если доля использования ресурсов Интернета для эмоционального совладания у студентов лишь несколько ниже, то доля упоминаний проблемно-ориентированного копинга и ответов, содержащих поиск социальной поддержки, у них уже существенно выше, чем у школьников.

Анализируя конкретные способы совладания с психологическими проблемами в Интернете, можно констатировать следующее. В контексте эмоционального совладания значимые различия обнаружены только по таким способам, как «чтение книг» и «занятие любимым делом или учебой». К этим способам чаще прибегает молодежь. В частоте использования других способов эмоционального совладания существенных различий не установлено (аудиоконтент, визуальный контент, игры и пр.).

Обращает на себя внимание отсутствие у студентов ответов «ничего» и «не знаю», что свидетельствует о большем разнообразии их представлений о возможных способах использования Интернета для совладания с проблемами. Студенты более конкретно указывают способы своих действий и упоминают в том числе компенсаторные стратегии эмоциональной саморегуляции (отвлечения), такие как занятие любимым делом или учебой, реже встречается неопределенный ответ «отвлечься».

При проблемно-решающей стратегии совладания установлены значимые различия в использовании таких способов, как «поиск решения проблемы» и «обращение за психологической помощью». Молодежь к этим способам прибегает чаще. Между возрастными группами нет существенных различий в таком способе, как поиск информации в Интернете для решения возникшей проблемы. Обращает внимание, что у молодежи проблемно-решающие стратегии не ограничены поиском информации о проблеме, а включают обращение к различным специалистам онлайн, в том числе за профессиональной психологической помощью.

Обращение за социальной поддержкой, включающей обсуждение проблемы с близкими людьми, также преобладает у группы молодежи. Этот результат важен для понимания того, что подростки, переживая проблемы, далеко не всегда ищут поддержки у близких. Несмотря на снижение у молодежи доли ответов, в которых упоминается недоверие к Сети, студенты более аргументировано критикуют информацию, советы и готовые решения, транслируемые в Интернете.

## Выводы

В исследовании получены эмпирические данные о способах совладания с психологическими проблемами подростками и молодежью при использовании ресурсов Интернета. Установлены три типа совладания с психологическими проблемами: эмоциональный, проблемно-ориентированный и связанный с поиском социальной поддержки.

Наибольшее распространение имеет эмоциональный тип совладания, для которого подростки и молодежь используют в основном ресурсы видео- и аудиоконтента. Значимых различий между показателями возрастных групп в использовании этого типа копинга не выявлено. Основные задачи совладания, которые и подростки, и молодежь пытаются осуществить путем использования ресурсов интернет-сети, сводятся к отвлечению и компенсации.

Подростки в целом реже, чем юноши и девушки, указывают конкретные ресурсы Интернета, используемые для эмоциональной саморегуляции, поиска решений проблем и социальной поддержки.

Активность использования проблемно-решающих стратегий растет, вероятно, с повышением цифровой компетентности и накоплением опыта пребывания в сети, а также жизненного опыта в целом, т. к. больше выражена в группе студенческой молодежи. Обращение за социальной поддержкой также существенно чаще встречается у молодежи. Поиск социальной поддержки в интернет-сети среди молодых людей отличается не только большей активностью, но определенностью запроса, целенаправленностью и избирательностью в выборе значимого другого.

При этом некоторая часть подростков и значительно меньшая часть молодежи отрицают возможность использования Интернета для совладания с психологическими проблемами, подчеркивая роль собственных когнитивных и поведенческих усилий, а также пользы непосредственного личного общения с близкими людьми.

## Литература

- Айсина, Р. М., Нестерова, А. А. (2019) Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски. *Социальная психология и общество*, т. 10, № 4, с. 42–57. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100404>
- Алексеева, Е. В. (2002) *Проявление ответственности подростков в совладании с жизненными проблемами. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. СПб., РГПУ им. А. И. Герцена, 187 с.

- Белинская, Е. П. (2014) Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения. *Психологические исследования*, т. 7, № 38, статья 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1061-belinskaya38.html> (дата обращения 06.01.2021).
- Белинская, Е. П., Агадулина, Е. Р. (2020) Переживание относительной депривации как фактор копинг-стратегии избегания в сетевой коммуникации. *Социальная психология и общество*, т. 11, № 1, с. 92–106. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110106>
- Ветрова, И. И. (2010) *Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. М., Институт психологии РАН, 288 с.
- Грядунова, Д. К. Алексеева, Е. В. (2020) Ресурсы и риски киберкоммуникации для подростков с акцентуациями характера. В кн.: *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Материалы III Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 1–2 октября 2020 г. Вып. 3*. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, с. 262–269. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2020-3-12>
- Журавлев, А. Л., Крюкова, Т. Л., Сергиенко, Е. А. (ред.). (2008) *Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы*. М.: Институт психологии РАН, 481 с.
- Крюкова, Т. Л. (2007) Человек как субъект совладания. В кн.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова (ред.). *Психология совладающего поведения. Материалы Международной научно-практической конференции 16–18 мая 2007 г.* Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, с. 41–44.
- Крюкова, Т. Л. (2010) *Психология совладающего поведения в разные годы жизни*. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 296 с.
- Налчаджян, А. А. (2010) *Психологическая адаптация: механизмы и стратегии*. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Эксмо, 368 с.
- Нартова-Бочавер, С. К. (1997) «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*, т. 18, № 5, с. 20–30.
- Никольская, И. М. (2007) Совладающее поведение в защитной системе человека. В кн.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова (ред.). *Психология совладающего поведения. Материалы Международной научно-практической конференции 16–18 мая 2007 г.* Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, с. 52–54.
- Никольская, И. М., Грановская, Р. М. (2006) *Психологическая защита у детей*. СПб.: Речь, 352 с.
- Регуш, А. А., Алексеева, Е. В., Веретина, О. Р. и др. (2020) Операционализация понятия «психологическая проблема» в отечественных и зарубежных исследованиях. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена*, № 197, с. 7–17. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-197-7-17>
- Ремшидт, Х. (1994) *Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности*. М.: Мир, 320 с.
- Сирота, Н. А., Ялтонский, В. М. (2007) Модели копинг-поведения подростков с различными вариантами психосоциальной адаптации. В кн.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова (ред.). *Психология совладающего поведения. Материалы Международной научно-практической конференции 16–18 мая 2007 г.* Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, с. 151–154.
- Солдатова, Г. У. (2018) Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире. *Социальная психология и общество*, т. 9, № 3, с. 71–80. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090308>
- Фролова, С. В. (2005) Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте. В кн.: М. Ю. Михайлина (ред.). *Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях*. Саратов: Издательство Латанова В. П., с. 10–18.
- Vosma, H. A., Jackson, A. E. S. (eds.). (1990) *Coping and self-concept in adolescence*. Berlin: Springer-Verlag, 270 p.
- Kirsch, B., Regusch, L. (Hrsg.). (2000) *Jugendliche in der Epoche gesellschaftlicher Veränderungen. Problemwahrnehmung und –bewältigung bei jugendlichen Schülern in Potsdam und St. Petersburg*. Potsdam: Universität Potsdam, 130 S.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 456 p.
- Leung, L. (2007) Stressful life events, motives for Internet use and social support among digital kids. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 10, no. 2, pp. 204–214. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9967>
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R. et al. (2011) Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, vol. 27, no. 5, pp. 1857–1861. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.04.008>
- Parsons, A., Frydenberg, E., Poole, Ch. (1996) Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, vol. 66, no. 1, pp. 109–114. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1996.tb01180.x>
- van Ingen, E., Wright, K. B. (2016) Predictors of mobilizing online coping versus offline coping resources after negative life events. *Computers in Human Behavior*, vol. 59, pp. 431–439. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.048>

## References

- Ajsina, R. M., Nesterova, A. A. (2019) Kibersotsializatsiya molodezhi v informatsionno-kommunikatsionnom prostranstve sovremennogo mira: efekty i riski [Cyber socialization of youth in the information and communication space of the modern world: Effects and risks]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol. 10, no. 4, pp. 42–57. <https://doi.org/10.17759/sps.2019100404> (In Russian)
- Alekseeva, E. V. (2002) *Proyavlenie otvetstvennosti podrostkov v sovladanii s zhiznennymi problemami [Responsibility of adolescents in coping with life problems]. PhD dissertation (Psychology)*. Saint Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia, 187 p. (In Russian)
- Belinskaya, E. P. (2014) Sovladanie s trudnostyami v epokhu novykh informacionnykh tekhnologij: vozmozhnosti i ograniczeniya [Coping with challenges in the era of new information technologies: Opportunities and limitations]. *Psikhologicheskie issledovaniya — Psychological Research*, vol. 7, no. 38, article 2. [Online]. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1061-belinskaya38.html> (accessed 06.01.2021). (In Russian)
- Belinskaya, E. P., Agadullina, E. R. (2020) Perezhivanie odnositel'noj deprivatsii kak faktor koping-strategii izbeganiya v setевой kommunikatsii [Relative deprivation and an avoidance coping in network communication]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol. 11, no. 1, pp. 92–106. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110106> (In Russian)
- Bosma, H. A., Jackson, A. E. S. (eds.). (1990) *Coping and self-concept in adolescence*. Berlin: Springer-Verlag Publ., 270 p. (In English)
- Frolova, S. V. (2005) Issledovanie strategij preodoleniya krizisnykh situatsij v podrostkovom vozraste [Research on strategies for coping with crisis situations in adolescence]. In: M. Yu. Mikhajlina (ed.). *Psikhologicheskaya pomoshch' podrostku v krizisnykh situatsiyakh [Psychological assistance to a teenager in crisis situations]*. Saratov: Latanov V. P. Publ., pp. 10–18. (In Russian)
- Gryadunova, D. K., Alekseeva, E. V. (2020) Resursy i riski kiberkommunikatsii dlya podrostkov s aktsentuirovannymi kharakterami [Resources and risks of online communication for teenagers with accentuated personality traits]. In: *Gercenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii. Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Sankt-Peterburg, 1–2 oktyabrya 2020 g. [The Herzen University Studies: Psychology in Education. Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference. Saint Petersburg, 1–2 October 2020]. Iss. 3*. Saint Petersburg: Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., pp. 262–269. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2020-3-12> (In Russian)
- Kirsch, B., Regusch, L. (eds.). (2000) *Jugendliche in der Epoche gesellschaftlicher Veränderungen. Problemwahrnehmung und –bewältigung bei jugendlichen Schülern in Potsdam und St. Petersburg [Young people in the epoch of social change: The problem of perception and coping strategies among young students in Potsdam and Saint Petersburg]*. Potsdam: Universität Potsdam, 130 p. (In German)
- Kryukova, T. L. (2007) Chelovek kak sub'ekt sovladaniya [Man as a subject of coping]. In: E. A. Sergienko, T. L. Kryukova (eds.). *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii 16–18 maya 2007 g. [The psychology of coping behavior. Proceedings of the International scientific and practical conference 16–18 May 2007]*. Kostroma: Nekrasov Kostroma State University, pp. 41–44. (In Russian)
- Kryukova, T. L. (2010) *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye gody zhizni [The psychology of coping behavior in different years of life]*. Kostroma: Nekrasov Kostroma State University Publ., 296 p. (In Russian)
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 456 p. (In English)
- Leung, L. (2007) Stressful life events, motives for Internet use and social support among digital kids. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 10, no. 2, pp. 204–214. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9967> (In English)
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R. et al. (2011) Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, vol. 27, no. 5, pp. 1857–1861. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.04.008> (In English)
- Nalchadzhyan, A. A. (2010) *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii [Psychological adaptation: Mechanisms and strategies]*. 2<sup>nd</sup> ed., rev. and compl. Moscow: Eksmo Publ., 368 p. (In Russian)
- Nartova-Bochaver, S. K. (1997) “Coping behavior” v sisteme ponyatij psikhologii lichnosti [“Coping behavior” in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal*, vol. 18, no. 5, pp. 20–30. (In Russian)
- Nikol'skaya, I. M. (2007) Sovladayushchee povedenie v zashchitnoj sisteme cheloveka [Coping behavior in the human defense system]. In: E. A. Sergienko, T. L. Kryukova (eds.). *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii 16–18 maya 2007 g. [The psychology of coping behavior. Proceedings of the International scientific and practical conference 16–18 May 2007]*. Kostroma: Nekrasov Kostroma State University, pp. 52–54. (In Russian)
- Nikol'skaya, I. M., Granovskaya, R. M. (2006) *Psikhologicheskaya zashchita u detej [Psychological protection in children]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 352 p. (In Russian)
- Parsons, A., Frydenberg, E., Poole, Ch. (1996) Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, vol. 66, no. 1, pp. 109–114. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1996.tb01180.x> (In English)

- Regush, L. A., Alekseeva, E. V., Veretina, O. R. et al. (2020) Operatsionalizatsiya ponyatiya "psikhologicheskaya problema" v otechestvennyh i zarubezhnykh issledovaniyakh [Operationalization of the concept "psychological problem" in Russian and International research]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, no. 197, pp. 7–17. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-197-7-17> (In Russian)
- Remschmidt, H. (1994) *Podrostkovyj i yunosheskij vozrast: problemy stanovleniya lichnosti [Adolescence and youth: Problems of personality formation]*. Moscow: Mir Publ., 320 p. (In Russian)
- Sirota, N. A., Yaltonskij, V. M. (2007) Modeli koping-povedeniya podrostkov s razlichnymi variantami psikhosocial'noj adaptatsii [Coping behavior models of adolescents with various types of psychosocial adaptation]. In: E. A. Sergienko, T. L. Kryukova (eds.). *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii 16–18 maya 2007 g. [The psychology of coping behavior. Proceedings of the International scientific and practical conference 16–18 May 2007]*. Kostroma: Nekrasov Kostroma State University, pp. 151–154. (In Russian)
- Soldatova, G. U. (2018) Tsifrovaya sotsializatsiya v kul'turno-istoricheskoy paradigme: izmenyayushchisya rebenok v izmenyayushchemsya mire [Digital socialization in a cultural and historical paradigm: A changing child in a changing world]. *Social'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol. 9, no. 3, pp. 71–80. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090308> (In Russian)
- van Ingen, E., Wright, K. B. (2016) Predictors of mobilizing online coping versus offline coping resources after negative life events. *Computers in Human Behavior*, vol. 59, pp. 431–439. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.048> (In English)
- Vetrova, I. I. (2010) *Razvitie kontrolya povedeniya, sovladaniya i psikhologicheskikh zashchit v podrostkovom vozraste [The development of behavior control, coping and psychological defenses in adolescence]*. PhD dissertation (Psychology). Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, 288 p. (In Russian)
- Zhuravlev, A. L., Kryukova, T. L., Sergienko, E. A. (eds.). (2008) *Sovladayushchee povedenie. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy [Coping behavior. Current state and prospects]*. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 481 p. (In Russian)