

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ / EMPIRICAL STUDIES

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/LPJ-25-04>

УДК/UDC 159.9.07; 159.923.2

Цифровые предикторы психологического благополучия молодежи в реальном и виртуальном мирах

Г.У. Солдатова, С.В. Чигарькова ✉, С.Н. Илюхина

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва,
Российская Федерация

✉ chigars@gmail.com

Резюме

Актуальность. Цифровые трансформации существенно преобразили повседневность современного человека, что определило все возрастающее внимание общества и исследователей к роли цифровых технологий в психологическом благополучии отдельной личности, различных групп, а также целых поколений, в первую очередь молодежи — самых активных пользователей Интернета.

Цель. Работа посвящена изучению роли доступа к технологиям, пользовательской активности, отношения к технологиям, цифровой компетентности, самоуправления цифровыми инструментами и жизнестойкости в удовлетворенности жизнью в виртуальном и реальном мирах у молодых людей.

Выборка. Выборку исследования составили 368 респондентов 18–39 лет ($M = 23,6$, $SD = 4,9$), среди которых 66,6% женщин.

Методы. Использовались следующие методики: «Индекс цифровой компетентности» (скрининг), «Самоуправление цифровой повседневностью», «Отношение к технологиям», «Тест жизнестойкости» (скрининг), «Шкала удовлетворенности жизнью» и ее модификация для виртуальной жизни, а также самооценка пользовательской активности и удовлетворенности доступом к технологиям. Обработка данных производилась с использованием ANOVA, коэффициента корреляции Пирсона, регрессионного анализа, анализа медиации.

Результаты. Удовлетворенность жизнью в реальном мире сильно связана с удовлетворенностью цифровой жизнью. При этом удовлетворенность жизнью как в реальном, так и в виртуальном мирах умеренно связана с управлением цифровым устройством, удовлетворенностью доступом

к технологиям, технофилией и технорационализмом и слабо — с цифровой компетентностью. Удовлетворенность жизнью в реальном мире также слабо связана с технопессимизмом. Предикторами удовлетворенности онлайн-жизнью оказались управление цифровыми устройствами, технопессимизм и удовлетворенность реальной жизнью, а предикторами удовлетворенности реальной жизнью — вовлеченность и удовлетворенность цифровой жизнью, а также пользовательская активность, удовлетворенность доступом к цифровым технологиям и технопессимизм. Результаты уточнены на основе анализа медиации.

Выводы. Удовлетворенность жизнью у молодежи в виртуальном и реальном мирах взаимосвязаны, что является еще одним доказательством конвергенции этих миров в рамках единого переживания личностью смешанной онлайн-офлайн реальности. При этом специфика предикторов удовлетворенности жизнью показывает необходимость комплексного анализа психологического благополучия в цифровых и реальных жизненных пространствах.

Ключевые слова: благополучие, молодежь, виртуальная жизнь, жизнестойкость, пользовательская активность, цифровая компетентность, технопессимизм, технофилия

Финансирование. Работа выполнена при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ), проект № 24-28-00484, тема проекта «Индекс цифрового благополучия молодежи: разработка и апробация».

Для цитирования: Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Илюхина, С.Н. (2025). Цифровые предикторы психологического благополучия молодежи в реальном и виртуальном мирах. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 48(1), 78–100. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-04>

Digital Predictors of Youth Psychological Well-being in Real and Virtual Worlds

Galina U. Soldatova, Svetlana V. Chigarkova ✉,
Svetlana N. Ilyuhina

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

✉ chigars@gmail.com

Abstract

Background. Digital transformations have significantly changed the everyday life of modern man, which has determined the ever-increasing attention of society and researchers to the role of digital technologies in the psychological well-being of an

individual, various groups, and entire generations, primarily young people — the most active Internet users.

Objectives. The paper examines the role of access to technology, user activity, attitudes towards technology, digital competence, self-management of digital tools and resilience in life satisfaction in the virtual and real worlds among young people.

Study Participants. The sample comprised 368 respondents aged between 18 and 39 years old ($M = 23.6 \pm 4.9$ years), of whom 66.6% were female.

Methods. The following methods were used: Digital Competence Index (screening), Self-Management of Digital Everyday Life, Attitudes towards technology, Psychological Hardiness Scale (screening), Satisfaction with Life Scale and its modification for virtual life, as well as self-assessment of user activity and satisfaction with access to technology. Data were processed using ANOVA, Pearson correlation coefficient, regression analysis, and mediation analysis.

Results. Satisfaction with life in the real world is strongly related to satisfaction with digital life. At the same time, satisfaction with life in both the real and virtual worlds is moderately associated with digital device management, satisfaction with access to technology, technophilia and techno-rationalism, and weakly associated with digital competence. Satisfaction with life in the real world is also weakly associated with technopessimism. Predictors of satisfaction with online life were digital device management, technopessimism and satisfaction with real life. Predictors of satisfaction with real life included digital life involvement and satisfaction, as well as user activity, satisfaction with access to digital technology and technopessimism. The results are refined based on mediation analysis.

Conclusions. Life satisfaction among young people in the virtual and real worlds are interrelated, providing further evidence of the convergence of these worlds within a single individual's experience of a mixed online-offline reality. At the same time, the specificity of predictors of life satisfaction shows the need for a comprehensive analysis of psychological well-being in digital and real life spaces.

Keywords: well-being, youth, virtual life, hardiness, user activity, digital competence, technopessimism, technophilia

Funding. The study has been supported by Russian Science Foundation (RSF), project No. 24-28-00484, Youth Digital Well-being Index: development and approbation.

For citation: Soldatova, G.U., Chigarkova, S.V., Ilyuhina, S.N. (2025). Digital predictors of youth psychological well-being in real and virtual worlds. *Lomonosov Psychology Journal*, 48(1), 78–100. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-04>

Введение

Психологическое благополучие как интегральный показатель психического здоровья, счастья, качества жизни и удовлетворенности ею представляется одним из ключевых феноменов в психологической науке и практике. Цифровые трансформации существенно преобразили повседневность современного человека, что привело к фокусировке внимания общества и исследователей на роли цифровых технологий в психологическом благополучии. Особенно этот вопрос важен для молодых людей, которые находятся на этапе своего становления и при этом представляют важнейший человеческий капитал общества, обеспечивающий в ближайшем будущем его благосостояние и потенциал развития. Именно они, как наиболее активные пользователи цифровых технологий, достраивающие себя с помощью разнообразных технологических расширений (от смартфона до умного дома и ИИ-ассистентов), оказываются наиболее подвержены влиянию цифровых трансформаций на их психологическое благополучие. В связи с этим особенно актуальным представляется изучение вклада цифровых факторов в формирование психологического благополучия молодежи.

Одним из подходов к пониманию психологического благополучия является гедонистическая традиция (Н. Брэдберн, Д. Канеман, Н. Шварц, С. Любомирский, Х. Леппер), в рамках которой Э. Динером предложен термин субъективного благополучия, включающий удовлетворенность разными сферами жизни и превалирование позитивных эмоций над негативными (Diener et al., 2010). Удовлетворенность жизнью рассматривается как стабильный, близкий к устойчивым личностным характеристикам конструкт, преимущественное влияние на который оказывают сложные и критические события в жизни (Diener et al., 2003; Tay, Diener, 2011). В контексте преодоления сложных событий важным феноменом представляется жизнестойкость — система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, позволяющая личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения эффективности деятельности (Леонтьев, Рассказова, 2006; Maddi, Khoshaba, 1994). В эмпирических исследованиях жизнестойкость выступает значимым предиктором психологического благополучия (Bartone et al., 2022; Delahaij et al., 2010; Epishin et al., 2020). В условиях конвергенции онлайн- и офлайн-реальностей, беспрецедентной технологической достройки личности и с учетом специфики ее цифровой

социальности (Солдатова, Войскунский, 2021), формирующейся в виртуальном мире, в рамках которого жизнедеятельность субъекта ограничивается пространственно-временным континуумом, определяемым использованием цифровых орудий (Панов, Патраков, 2020), психологическое благополучие необходимо рассматривать как удовлетворенность жизнью и в виртуальном, и в реальном мирах. Можно предполагать, что эти типы благополучия не эквивалентны, хотя и связаны друг с другом, а также могут быть детерминированы жизнестойкостью, различными цифровыми факторами и психологическими аспектами использования цифровых технологий. На некоторых из них остановимся подробнее.

Доступ к Интернету и цифровым технологиям рассматривается как одно из базовых условий благополучия человека как цифрового гражданина (Jæger, 2021). В рамках многомерного анализа данных с 2006 по 2021 г. на выборке в 2,4 млн человек из 168 стран в возрастном диапазоне от подростков до пожилых людей показано, что для людей с активным доступом к Интернету характерен более высокий уровень удовлетворенности жизнью, позитивного опыта, ощущения цели, физического и социального благополучия и более низкая выраженность негативного опыта (Vuorre, Przybylski, 2024). Если данные о связи доступа к Интернету с цифровым равенством и благополучием достаточно часто учитываются и не вызывают дискуссий, то представления относительно связи другого показателя цифровизации жизни — пользовательской активности, или экранного времени (количества часов онлайн или за экранами цифровых устройств), с разными переменными более неоднозначны, особенно в контексте негативных последствий для детей и подростков (Gao et al., 2023; Stiglic, Viner, 2019). Тем не менее исследователи все больше сосредотачиваются на анализе качественных характеристик цифровых практик, а также понимании взаимодействия различных факторов для обеспечения баланса между экранным временем и благополучием (Büchi, 2024).

Отношение к технологиям становится важным фактором благополучия в условиях их проникновения во все сферы жизнедеятельности человека. Для описания когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческих аспектов отношения к технологиям используют бинарные оппозиции технооптимизм — технопессимизм и технофилию — технофобию. Технопессимизм отражает мировоззренческую и жизненную позицию, в соответствии с которой технические достижения и научно-технический прогресс рассматриваются в каче-

стве главной причины нарушения баланса в отношениях общества и природы, появления и резкого обострения различных проблем; технооптимизм, напротив, придает технологиям первостепенное значение в преодолении проблем и противоречий развития общества (Чумаков, 2007). Если технофилия — это позитивное отношение к большинству технологий, удовольствие от использования новых технологий, готовность к приобретению опыта их использования, то технофобия проявляется во внутреннем сопротивлении, возникающем у людей, когда они думают или говорят о новой технологии; в страхе или тревоге, связанных с ее использованием, а также во враждебных установках по отношению к технологиям (Brosnan, 1998; Osiceanu, 2015). Технооптимизм и технофилия могут способствовать более эффективной адаптации к цифровому миру и, соответственно, позитивному переживанию субъективного благополучия, в то время как технопессимизм и технофобия — снижать уровень благополучия.

Разнообразие, изменчивость и сложность новых культурных орудий — цифровых инструментов, требуют от современного технологическистроенного человека специального набора установок, знаний, навыков для максимизации возможностей и минимизации рисков в цифровом мире и смешанной онлайн-офлайн реальности. Эмпирические данные позволяют говорить о том, что технорационализм как осознанное и сбалансированное отношение к технологическому прогрессу и цифровая компетентность как готовность и способность к безопасному и эффективному использованию цифровых инструментов повышают возможности управления личностью разнообразием ее технологических расширений в условиях насыщенной цифровой повседневности (Солдатова и др., 2024). Можно предполагать, что в совокупности данные характеристики могут вносить вклад в психологическое благополучие, в первую очередь в виртуальном контексте.

Цель исследования — изучение роли доступа к технологиям, пользовательской активности, отношения к технологиям, цифровой компетентности, самоуправления цифровыми инструментами и жизнестойкости в удовлетворенности жизнью в виртуальном и реальном мирах у молодых людей. Выдвигаются следующие гипотезы:

1. Для молодых людей характерен достаточно высокий уровень удовлетворенности жизнью в виртуальном мире и реальном мире, данные показатели положительно взаимосвязаны.

2. Удовлетворенность доступом к цифровым технологиям находится на высоком уровне у молодых людей и положительно связана с удовлетворенностью жизнью в виртуальном и реальном мирах.

3. Разные типы отношения к технологиям связаны с удовлетворенностью жизнью как в виртуальном мире, так и в реальном и выступают ее предикторами: технопессимизм и технофобия характерны для молодых людей с более низкими показателями благополучия, а технофилия — с более высокими.

4. Цифровая компетентность, технорационализм и управление цифровыми устройствами выступают предикторами удовлетворенности жизнью в виртуальном мире.

5. Пользовательская активность вносит отрицательный вклад в удовлетворенность жизнью в виртуальном и реальном мирах, при этом цифровая компетентность, технорационализм и управление цифровыми устройствами могут снижать значимость данного эффекта.

6. Жизнестойкость связана с удовлетворенностью жизнью в виртуальном и реальном мирах, при этом может снижать негативный эффект влияния пользовательской активности и негативного отношения к технологиям на благополучие.

Выборка

Выборку исследования составили 368 респондентов из Москвы и Московской области 18–39 лет ($M = 23,6$, $SD = 4,9$), среди которых 66,6% женского пола, 33,2% мужского пола и 0,2% респондентов не указали пол.

Методы исследования

В исследовании использовались следующие методические инструменты:

1. Самооценка пользовательской активности: «Сколько времени в среднем Вы проводите в Интернете в течение суток?» (шкала ответов от «Практически не провожу» до «12 часов и более» с шагом в 1 час).

2. Самооценка удовлетворенности доступом к цифровым технологиям включала 9 пунктов (альфа Кронбаха = 0,75), например: «В большинстве мест, где я бываю, у меня стабильное и надежное интернет-соединение»; «Плата за Интернет в моем регионе приемлема для меня»; «Мой компьютер или ноутбук соответствует тех-

нологическому уровню для выполнения всех моих задач»; «Я могу позволить обновить цифровое устройство, чтобы оно удовлетворяло мои потребности». Пункты оценивались по шкале Лайкерта от 1 — «совершенно не согласен» до 5 — «полностью согласен».

3. Скрининговая версия Индекса цифровой компетентности (Солдатова, Рассказова, 2018).

4. Шкала «Самоуправление цифровой повседневностью» (СУЦП), включающая шкалы «Управление цифровым устройством», «Переживание цифровой повседневности», «Цифровая социальность» (Солдатова и др., 2024).

5. Опросник «Отношение к технологиям», включающий шкалы «Технофилия», «Технорационализм», «Технофобия», «Технопессимизм» (Солдатова и др., 2021).

6. Шкала удовлетворенности жизнью (Осин, Леонтьев, 2020) для оценки благополучия в реальной жизни.

7. Модифицированная версия шкалы удовлетворенности жизнью, в рамках которой предлагалось оценить высказывания о своей жизни в цифровом мире (альфа Кронбаха = 0,89).

8. Скрининговая версия теста жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013).

Обработка данных производилась в IBM SPSS Statistics 27.0.1.0 и Jamovi 2.6.13 с использованием линейного коэффициента корреляции Пирсона для анализа связей удовлетворенности жизнью в реальном и виртуальном мирах с различными аспектами использования цифровых технологий и отношения к ним. Для уточнения вклада переменных в удовлетворенность жизнью в реальном и цифровом мирах и характера их косвенных взаимосвязей через медиаторы был проведен регрессионный анализ и анализ медиации.

Результаты исследования

Респонденты были разделены на три группы по пользовательской активности. Среди респондентов не оказалось группы с низкой пользовательской активностью (меньше часа), 37,6% отметили среднюю пользовательскую активность (до 4 часов в день), 40,8% — высокую (5–7 часов в день), и 21,6% относят себя к гиперподключенным (8 и более часов в день). Молодые люди обладают достаточно высоким уровнем цифровой компетентности ($M = 79,7$, $SD = 17,6$) и управления цифровыми устройствами ($M = 4,2$, $SD = 0,7$), скорее удовлетворены доступом к цифровым технологиям ($M = 4,1$, $SD = 0,7$) и в большей

степени являются технофилами ($M = 3,4$, $SD = 0,8$) и технорационалистами ($M = 3,8$, $SD = 0,8$), чем технофобами ($M = 2,2$, $SD = 1$) и технопессимистами ($M = 2,8$, $SD = 1$). Для выборки в целом характерен достаточно высокий (выше среднего) уровень жизнестойкости ($M = 2,6$, $SD = 0,7$) и удовлетворенности жизнью в реальном ($M = 4,4$, $SD = 1,4$) и цифровом ($M = 4,4$, $SD = 1,4$) мирах.

Удовлетворенность жизнью в реальном мире сильно связана с удовлетворенностью цифровой жизнью, оба показателя также умеренно связаны с жизнестойкостью. Удовлетворенность жи-

Таблица 1
Результаты корреляционного анализа Пирсона

Переменные	Удовлетворенность жизнью в реальном мире	Удовлетворенность жизнью в виртуальном мире	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость (общий балл)
Цифровая социальность	0,09	0,08	-0,08	-0,12*	-0,13*	-0,12*
Переживание цифровой повседневности	-0,00	0,01	-0,28**	-0,27**	-0,27**	-0,31**
Управление цифровым устройством	0,24**	0,26**	0,06	0,11*	0,07	0,08
Удовлетворенность доступом к цифровым технологиям	0,27**	0,30**	0,17**	0,13*	0,13*	0,16**
Индекс цифровой компетентности	0,14**	0,16**	0,07	0,07	0,04	0,07
Технофилия	0,26**	0,28**	0,06	0,12*	0,01	0,07
Технорационализм	0,26**	0,26**	0,02	0,01	-0,04	0,00
Технофобия	-0,04	-0,11*	-0,25**	-0,30**	-0,26**	-0,30**
Технопессимизм	0,18**	0,03	-0,09	-0,06	-0,08	-0,08
Пользовательская активность	-0,18**	-0,09*	-0,09	-0,13*	-0,13*	-0,13*
Удовлетворенность жизнью в реальном мире	1,00	0,74**	0,43**	0,42**	0,38**	0,45**
Удовлетворенность жизнью в виртуальном мире	0,74**	1,00	0,32**	0,31**	0,28**	0,34**

Примечание. ** — $p < 0,01$; * — $p < 0,05$

Table 1
Pearson's Correlation analysis

Variables	Real-world life satisfaction	Digital-world life satisfaction	Commitment	Control	Challenge	Hardiness (total score)
Digital sociality	0.09	0.08	-0.08	-0.12*	-0.13*	-0.12*
Experiencing digital daily life	-0.00	0.01	-0.28**	-0.27**	-0.27**	-0.31**
Digital device management	0.24**	0.26**	0.06	0.11*	0.07	0.08
Satisfaction with access to digital technologies	0.27**	0.30**	0.17**	0.13*	0.13*	0.16**
Digital competence	0.14**	0.16**	0.07	0.07	0.04	0.07
Technophilia	0.26**	0.28**	0.06	0.12*	0.01	0.07
Technorationalism	0.26**	0.26**	0.02	0.01	-0.04	0.00
Technophobia	-0.04	-0.11*	-0.25**	-0.30**	-0.26**	-0.30**
Technopessimism	0.18**	0.03	-0.09	-0.06	-0.08	-0.08
Screen time	-0.18**	-0.09*	-0.09	-0.13*	-0.13*	-0.13*
Real-world life satisfaction	1.00	0.74**	0.43**	0.42**	0.38**	0.45**
Digital-world life satisfaction	0.74**	1.00	0.32**	0.31**	0.28**	0.34**

Note. ** — $p < 0.01$; * — $p < 0.05$

нью как в реальном, так и в виртуальном мирах умеренно связана с управлением цифровым устройством, удовлетворенностью доступом к цифровым технологиям, технофилией и технорационализмом и слабо — с цифровой компетентностью. Удовлетворенность жизнью в реальном мире также слабо связана с технопессимизмом. Пользовательская активность слабо отрицательно связана с удовлетворенностью жизнью и в реальном, и в цифровом мирах, а также с контролем, принятием риска и общим показателем жизнестойкости (Таблица 1).

С целью обнаружения предикторов удовлетворенности жизнью в реальном и цифровом мирах был проведен регрессионный анализ. Вносящими вклад в удовлетворенность онлайн-жизнью переменными оказались управление цифровыми устройствами, технопессимизм и удовлетворенность реальной жизнью. Для удовлетворенности реальной жизнью вносящими вклад переменными стали вовлеченность как составляющая жизнестойкости и удовлетворенность цифровой

Таблица 2
Результаты регрессионного анализа

Независимые переменные	β	
	Зависимая переменная	
	Удовлетворенность жизнью в виртуальном мире ($R^2 = 0,58$, $p < 0,01$)	Удовлетворенность жизнью в реальном мире ($R^2 = 0,65$, $p < 0,01$)
Цифровая социальность	0,01	-0,00
Переживание цифровой повседневности	-0,04	0,05
Управление цифровым устройством	0,10*	0,02
Удовлетворенность доступом к цифровым технологиям	0,06	0,08*
Технопессимизм	-0,10*	0,16**
Технофобия	-0,02	0,05
Технорационализм	0,00	0,03
Технофилия	0,04	0,02
Индекс цифровой компетентности	0,03	0,03
Пользовательская активность	0,02	-0,08**
Вовлеченность	0,03	0,14**
Контроль	-0,03	0,10
Принятие риска	-0,02	0,08
Удовлетворенность жизнью в виртуальном мире	-	0,60*
Удовлетворенность жизнью в реальном мире	0,70**	-

Примечание. ** — $p < 0,01$; * — $p < 0,05$

жизнью, а также пользовательская активность, удовлетворенность доступом к цифровым технологиям и технопессимизм (Таблица 2).

Для уточнения связи пользовательской активности с удовлетворенностью жизнью в реальном и виртуальном мирах и точечной проверки гипотез был проведен анализ медиации (Таблица 3, Рисунок). У пользовательской активности обнаруживаются не прямые эффекты связи с удовлетворенностью жизнью в цифровом мире через медиаторы жизнестойкости или удовлетворенности реальной жизнью. Анализ медиации также был проведен для уточнения косвенной

Table 2
Regression analysis

Independent variables	β	
	Dependent variable	
	Digital-world life satisfaction ($R^2 = 0.58, p < 0.01$)	Real-world life satisfaction ($R^2 = 0.65, p < 0.01$)
Digital sociality	0.01	-0.00
Experiencing digital daily life	-0.04	0.05
Digital device management	0.10*	0.02
Satisfaction with access to digital technologies	0.06	0.08*
Technopessimism	-0.10*	0.16**
Technophobia	-0.02	0.05
Technorationalism	0.00	0.03
Technophilia	0.04	0.02
Digital competence	0.03	0.03
Screen time	0.02	-0.08**
Commitment	0.03	0.14**
Control	-0.03	0.10
Challenge	-0.02	0.08
Digital-world life satisfaction	-	0.60*
Real-world life satisfaction	0.70**	-

Note. ** — $p < 0.01$; * — $p < 0.05$

связи удовлетворенности в цифровом и реальном мирах. Связь удовлетворенности жизнью в цифровом мире с удовлетворенностью в реальном мире опосредуется медиаторами управления цифровыми устройствами или технопессимизмом.

Обсуждение результатов

Полученные результаты позволяют описать усредненный портрет молодых людей как достаточно активных пользователей Интернета, удовлетворенных доступом к цифровым технологиям, позитивно к ним относящихся, обладающих высоким уровнем базовых навыков цифровой компетентности и достаточно высоко оценивающих свою способность управлять технологическими дстройками. Представители молодежи характеризуются показателями удовлетворенности как

Таблица 3
Анализ медиации

Зависимая переменная в модели	Общий эффект			Медиация	Специфический эффект		
	β	se	95% CI		β	se	95% CI
Модель 1. Зависимость удовлетворенности цифровой жизнью от пользовательской активности							
Удовлетворенность жизнью в цифровом мире	-0,08	0,02	[-0,09...0,01]	Жизнестойкость	-0,05*	0,01	[-0,03...-0,00]
Удовлетворенность жизнью в цифровом мире	-0,08	0,02	[-0,09...0,01]	Удовлетворенность жизнью в реальном мире	-0,12**	0,02	[-0,09...-0,02]
Модель 2. Зависимость удовлетворенности цифровой жизнью от удовлетворенности реальной жизнью							
Удовлетворенность жизнью в цифровом мире	0,70**	0,03	[0,64...0,77]	Управление цифровыми устройствами	0,04**	0,01	[0,01...0,06]
Удовлетворенность жизнью в цифровом мире	0,70**	0,03	[0,64...0,77]	Технопессимизм	0,71**	0,03	[0,64...0,77]

Примечание. ** — $p < 0,01$; * — $p < 0,05$

реальной жизнью, так и виртуальной на уровне выше среднего. При этом данные показатели сильно взаимосвязаны, что представляется одним из доказательств сближения реального и виртуального миров в рамках единого переживания смешанной реальности (Солдатова, Войскунский, 2021; Floridi, 2015). Для представителей молодежи характерен достаточно высокий уровень удовлетворенности доступом к цифровым технологиям, который связан с благополучием и в виртуальном, и в реальном мирах. Удовлетворенность доступом оказывается значимым предиктором удовлетворенности в реальном мире, что согласуется с результатами метааналитических исследований благополучия (Vuorre, Przybylski, 2024).

Технофилия и технорационализм положительно связаны с благополучием в реальном и виртуальном мирах. Позитивное отношение к технологиям, получение удовольствия при их использовании, а так-

Table 3
Mediation analysis

Dependent variable	Total			Mediation	Specific effect		
	β	se	95% CI		β	se	95% CI
Model 1. Dependence of digital-world life satisfaction on screen time							
Digital-world life satisfaction	-0.08	0.02	[-0.09...0.01]	Hardiness (total score)	-0.05*	0.01	[-0.03...-0.00]
Digital-world life satisfaction	-0.08	0.02	[-0.09...0.01]	Real-world life satisfaction	-0.12**	0.02	[-0.09...-0.02]
Model 2. Dependence of digital-world life satisfaction on real-world life satisfaction							
Digital-world life satisfaction	0.70**	0.03	[0.64...0.77]	Digital device management	0.04**	0.01	[0.01...0.06]
Digital-world life satisfaction	0.70**	0.03	[0.64...0.77]	Technopessi- mism	0.71**	0.03	[0.64...0.77]

Note. ** — $p<0.01$; * — $p<0.05$

же взвешенные и рациональные установки способствуют ощущению большей удовлетворенности молодежи, активно адаптирующейся к условиям конвергенции онлайн- и офлайн-миров и цифровой повседневности. Технофобия оказалась отрицательно связана со всеми показателями жизнестойкости. Молодым людям, испытывающим страх и тревогу по отношению к технологиям, сложнее адаптироваться к современному миру и выдерживать стрессовые ситуации, часть из которых в том числе может быть как раз связана с использованием цифровых устройств с учетом насыщенности ими жизненной среды. Хотя напрямую такие связи еще не изучались, можно провести параллель с исследованиями близких феноменов — техностресса и психологического благополучия (Cuadrado et al., 2024), жизнестойкости и цифровой тревожности (Белинская, Шаехов, 2023), результаты которых схожи с полученными нами.

Значимыми предикторами удовлетворенности виртуальной жизнью оказались управление цифровыми устройствами, технопессимизм и удовлетворенность реальной жизнью. При анализе медиации характер взаимосвязей был уточнен. Способность к рефлексии и осознанному контролю над своими технологическими расширениями и оптимистичный взгляд на роль технологий в развитии человечества усиливают вклад удовлетворенности реальной жизнью в удовлетворенность жизнью виртуальной. Вопреки нашим

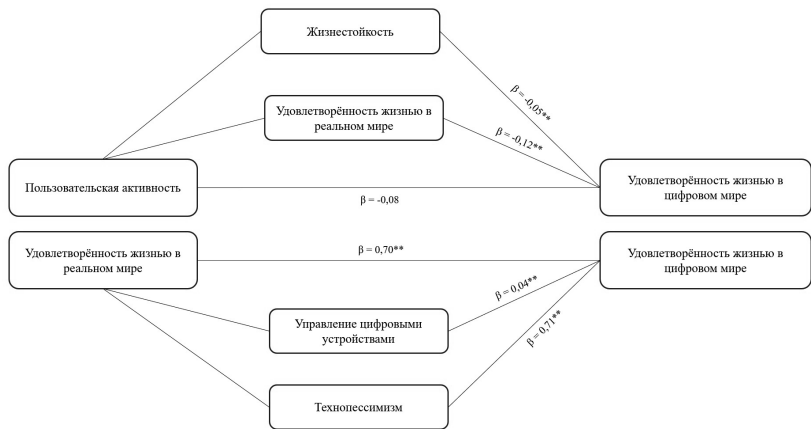


Рисунок
Анализ медиации (— $p < 0,01$; * — $p < 0,05$)**

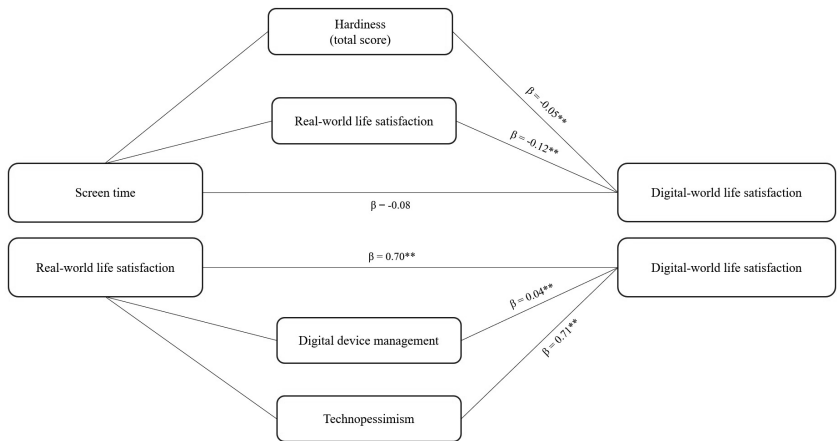


Figure
Mediation analysis (— $p < 0.01$; * — $p < 0.05$)**

предположениям, цифровая компетентность и технорационализм не определяют напрямую удовлетворенность виртуальной жизнью. Такой результат можно частично объяснить более значимым вкладом в рамках данной модели управления цифровыми дотройками, которое в свою очередь связано и с цифровой компетентностью, и с технорационализмом (Солдатова и др., 2024). Пользовательская

активность также не воздействует напрямую на удовлетворенность цифровой жизнью, но косвенно влияет на нее через жизнестойкость. Этот результат расширяет существующие представления о негативных последствиях высокой погруженности в онлайн-пространство (Gao et al., 2023; Stiglic, Viner, 2019), позволяя выработать механизмы совладания с ними. Цифровой мир, характеризующийся информационным изобилием, фейками, усилением публичности и доступности, нарушениями приватности и киберагрессией, в определенной степени создает условия для роста неопределенности, ощущения потери контроля и необходимости делать множество выборов, при этом способность личности преодолевать тревогу и в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний сглаживает этот эффект и позволяет ощущать себя более благополучно в виртуальном пространстве.

Предикторами удовлетворенности реальной жизнью выступают вовлеченность как составляющая жизнестойкости, удовлетворенность цифровой жизнью, а также пользовательская активность, удовлетворенность доступом к цифровым технологиям и технопессимизм. Таким образом, благополучие в реальной жизни определяется в первую очередь уверенностью в себе и получением удовольствия от своей деятельности, удовлетворенностью цифровым миром как неотъемлемой составляющей жизни современного человека, отсутствием затруднений в доступе к своим цифровым инструментам, являющимся основой цифрового гражданства, умеренной пользовательской активностью и определенной настороженностью по отношению к технологическому прогрессу. Результаты вклада в субъективное благополучие жизнестойкости и доступа к технологиям полностью согласуются с существующими исследованиями (Белинская, Шаехов, 2023; Bartone et al., 2022; Delahaij et al., 2010; Epishin et al., 2020; Vuorre, Przybylski, 2024).

Наиболее благополучными оказываются молодые люди с умеренной пользовательской активностью, при этом можно предположить, что удовлетворенность своей цифровой жизнью и способность ею управлять нивелируют негативные эффекты влияния пользовательской активности на благополучие в реальной жизни. Эти результаты можно соотнести с «цифровой гипотезой Златовласки» (в русской версии сказка «Маша и три медведя»), в рамках которой умеренное использование технологий не наносит вред, в то время как избыточное использование вытесняет другую значимую деятельность и нарушает баланс благополучия, а недостаточное — лишает важных

преимуществ социализации в условиях смешанной онлайн-офлайн реальности (Przybylski, Weinstein, 2017). Осознанный контроль своих цифровых расширений и хороший уровень знаний и владения цифровыми навыками, выраженная мотивация к их развитию и ответственное отношение к цифровым технологиям выступают компенсаторными механизмами, позволяющими, несмотря на высокий уровень пользовательской активности индивида, не снижать его психологическое благополучие.

Вопреки ожиданиям, среди предикторов более выраженный технопессимизм, а не технофилия вносит вклад в благополучие молодых людей в реальной жизни. Данный результат можно объяснить, рассматривая его в совокупности с другими предикторами, в первую очередь пользовательской активностью и вовлеченностью, а также учитывая современный дискурс о рисках технологического развития. Беспрецедентное распространение технологий искусственного интеллекта, особенно после бума ChatGPT в 2022 г., вызвало много критики и опасений о траекториях будущего, что привело к ряду инициатив по сдерживанию внедрения данных технологий в различные сферы на государственном уровне и со стороны крупнейших IT-гигантов (Мамедьяров, 2024). Таким образом, на этом фоне молодые люди, менее активно ведущие онлайн-жизнь и при этом удовлетворенные ею, могут характеризоваться скорее не оптимистичными, а настороженными установками по отношению к технологическому прогрессу, больше вовлекаясь в то, что происходит в их реальной жизни, и таким образом быть более удовлетворенными ею.

Полученные результаты расширяют представления о психологическом благополучии и его предикторах в условиях конвергенции виртуального и реального миров. В качестве перспектив исследования можно указать включение других психологических и цифровых аспектов для понимания характера их связи с благополучием, изучение новых возрастных групп и регионов с разным уровнем цифровизации для сравнительного анализа полученных результатов, а также расширение инструментария измерения психологического благополучия онлайн и офлайн.

Выводы

1. В условиях дополнения традиционной социализации цифровой психологическое благополучие личности необходимо рассматривать в контексте удовлетворенности жизнью не только в реальном

мире, но и в виртуальном. Удовлетворенность жизнью у молодежи в виртуальном и реальном мирах взаимосвязаны, что является еще одним доказательством сближения этих миров в рамках единого переживания личностью смешанной онлайн-офлайн реальности.

2. Доступ к технологиям становится важным условием благополучия современного молодого человека, не только в виртуальном мире, но и в реальном, что свидетельствует о возрастании роли цифровых технологий в повседневности и остро ставит вопрос о важности цифрового равенства.

3. Наиболее благополучными оказываются молодые люди с умеренной пользовательской активностью, при этом негативный эффект количества экранного времени на удовлетворенность жизнью в реальном мире может быть нивелирован более высоким уровнем цифровой компетентности и способностью управлять своими технологическими расширениями, а в виртуальном мире — жизнестойкостью как способностью противостоять стрессам, что свидетельствует о важности развития данных личностных навыков и характеристик для психического здоровья личности в смешанной реальности.

4. Технофилы и технорационалисты среди молодежи оказываются более благополучными, что показывает важность как позитивного, так и взвешенного отношения к технологиям, позволяющим проще адаптироваться к насыщенному цифровыми устройствами миру. Технопессимизм снижает удовлетворенность жизнью в виртуальном пространстве у молодых людей, при этом в реальном мире настороженное отношение к технологическому прогрессу при умеренной погруженности в онлайн-пространство, удовлетворенности доступом к технологиям и своей онлайн-жизнью в целом, а также высокой вовлеченности может, напротив, приводить к повышению субъективного благополучия.

5. Специфика предикторов благополучия молодежи в реальном и виртуальном мирах при сильной взаимосвязи показателей удовлетворенности жизнью в обоих мирах показывает необходимость их комплексного анализа с учетом одновременно особенностей цифровых и реальных жизненных пространств.

Список литературы

Белинская, Е.П., Шаехов, З.Д. (2023). Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к рискам цифрового мира в молодежном возрасте. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 46(3), 239–260.

Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2006). Тест жизнестойкости. Москва: Изд-во «Смысл».

Мамедьяров, З.А. (2024). Регулирование искусственного интеллекта: первые шаги. *Экспресс-информация ИСИЭЗ*. URL: <https://issek.hse.ru/news/886273942.html> (дата обращения: 10.09.2024).

Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И. (2013). Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 36(2), 147–163.

Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, (1), 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.

Панов, В.И., Патраков, Э.В. (2020). Интерференция цифровой и доцифровой сред как предмет психологического исследования. *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, (3), 531–541. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2020-3-56>

Солдатова, Г.У., Войскунский, А.Е. (2021). Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(3), 431–450. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>

Солдатова, Г.У., Нестик, Т.А., Рассказова, Е.И., Дорохов, Е.А. (2021). Психодиагностика технофобии и технофилии: разработка и апробация опросника отношения к технологиям для подростков и родителей. *Социальная психология и общество*, 12(4), 170–188. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120410>

Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И. (2018). Краткая и скрининговая версии индекса цифровой компетентности: верификация и возможности применения. *Национальный психологический журнал*, 31(3), 47–56.

Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Илюхина, С.Н. (2024). Технологически расширенная личность: разработка и апробация шкалы самоуправления цифровой повседневностью. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 47(2), 175–200. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-20>

Чумаков, А.Н. (2007). Технооптимизм. Технопессимизм. В кн.: *Малая российская энциклопедия прогностики*. Под ред. И.В. Бестужев-Лада. Москва: Изд-во Института экономических стратегий.

Bartone, P.T., McDonald, K., Hansma, B.J., Stermac-Stein, J., Escobar, E.M.R., Stein, S.J., Ryznar, R. (2022). Development and validation of an improved hardiness measure. *European Journal of Psychological Assessment*, 39(3), 222–239. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709>

Brosnan, M.J. (1998). *Technophobia: The psychological impact of information technology*. London: Routledge Publ.

Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>

Cuadrado, D., Otero, I., Martínez, A., París, T., Moscoso, S. (2024). Predicting technostress: The Big Five model of personality and subjective well-being. *PLoS ONE*, 19(11), e0313247. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313247>

Delahaij, R., Gaillard, A.W., Van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386–390. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.002>

Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, (54), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

Epishin, V.E., Salikhova, A.B., Bogacheva, N.V., Bogdanova, M.D., Kiseleva, M.G. (2020). Mental Health and the COVID-19 Pandemic: Hardiness and Meaningfulness Reduce Negative Effects on Psychological Well-Being. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 75–88.

Floridi, L. (2015). The onlife manifesto: Being human in a hyperconnected era. Cham, Switherland: Springer Publ.

Gao, X.L., Zhang, J.H., Yang, Y., Cao, Z.B. (2023). Sedentary behavior, screen time and mental health of college students: a Meta-analysis. *PubMed*, 44(3), 477–485. <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn112338-20220728-00669>

Jæger, B. (2021). Digital Citizenship — A review of the academic literature. *Dms — Der Moderne Staat — Zeitschrift Für Public Policy Recht Und Management*, 14(1), 24–42. <https://doi.org/10.3224/dms.v14i1.09>

Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6

Osiceanu, M.-E. (2015). Psychological Implications of Modern Technologies: “Technofobia” versus “Technophilia”. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, (180), 1137–1144.

Przybylski, A.K., Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

Stiglic, N., Viner, R.M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191.

Tay, L., Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>

Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2024). A multiverse analysis of the associations between internet use and well-being. *Technology Mind and Behavior*, 5(2). <https://doi.org/10.1037/tmb0000127>

References

- Bartone, P.T., McDonald, K., Hansma, B.J., Stermac-Stein, J., Escobar, E.M.R., Stein, S.J., Ryznar, R. (2022). Development and validation of an improved hardiness measure. *European Journal of Psychological Assessment*, 39(3), 222–239. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709>
- Belinskaya, E.P., Shaekhov, Z.D. (2023). Psychological well-being and adaptation to the risks of digital world at a young age. *Lomonosov Psychology Journal*, 46(3), 239–260. (In Russ.)
- Brosnan, M.J. (1998). Technophobia: The psychological impact of information technology. London: Routledge Publ.
- Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Chumakov, A.N. (2007). Technooptimism. Technopessimism. In: I.V. Bestuzhev-Lada, (ed.). Small Russian Encyclopaedia of Prognostics. Moscow: Institute of Economic Strategies Publ. (In Russ.)
- Cuadrado, D., Otero, I., Martínez, A., París, T., Moscoso, S. (2024). Predicting technostress: The Big Five model of personality and subjective well-being. *PLoS ONE*, 19(11), e0313247. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313247>
- Delahaij, R., Gaillard, A.W., Van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386–390. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.002>
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, (54), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Epishin, V.E., Salikhova, A.B., Bogacheva, N.V., Bogdanova, M.D., Kiseleva, M.G. (2020). Mental Health and the COVID-19 Pandemic: Hardiness and Meaningfulness Reduce Negative Effects on Psychological Well-Being. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 75–88.
- Floridi, L. (2015). The onlife manifesto: Being human in a hyperconnected era. Cham, Switherland: Springer Publ.
- Gao, X.L., Zhang, J.H., Yang, Y., Cao, Z.B. (2023). Sedentary behavior, screen time and mental health of college students: a Meta-analysis. *PubMed*, 44(3), 477–485. <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn112338-20220728-00669>
- Jæger, B. (2021). Digital Citizenship — A review of the academic literature. *Dms — Der Moderne Staat — Zeitschrift Für Public Policy Recht Und Management*, 14(1), 24–42. <https://doi.org/10.3224/dms.v14i1.09>
- Leontiev, D.A., Rasskazova, E.I. (2006). The test of resilience. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)

Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6

Mamedyarov, Z.A. (2024). Regulation of artificial intelligence: first steps. *Ekspress-informaciya ISIEZ = Express information ISSEK*. URL: <https://issek.hse.ru/news/886273942.html> (accessed: 10.09.2024). (In Russ.)

Osiceanu, M.-E. (2015). Psychological Implications of Modern Technologies: “Technophobia” versus “Technophilia”. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, (180), 1137–1144.

Osin, E.N., Rasskazova, E.I. (2013). Short version of the hardiness test: psychometric characteristics and application in the organisational context. *Lomonosov Psychology Journal*, 36(2), 147–163. (In Russ.)

Osin, E.N., Leontiev, D.A. (2020). Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective Well-Being: Psychometric Properties and Comparative Analysis. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, (1), 117–142. (In Russ.). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>

Panov, V.I., Patrakov, E.V. (2020). Interference of digital and pre-digital environments as a subject of psychological research. *Gercenovskie chteniya: psihologicheskie issledovaniya v obrazovanii = Herzen Readings: Psychological Research in Education*, (3), 531–541. (In Russ.). <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2020-3-56>

Przybylski, A.K., Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

Soldatova, G.U., Chigarkova, S.V., Ilyukhina, S.N. (2024). Digital Extended Personality: Development and Testing of a Digital Daily Life Self-Management Scale. *Lomonosov Psychology Journal*, 47(2), 175–200. (In Russ.)

Soldatova, G.U., Nestik, T.A., Rasskazova, E.I., Dorokhov, E.A. (2021). Psychodiagnostics of technophobia and technophilia: testing a questionnaire of attitudes towards technology for adolescents and parents. *Social'naya Psihologiya I Obshchestvo = Social Psychology and Society*, 12(4), 170–188. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2021120410>

Soldatova, G.U., Rasskazova, E.I. (2018). Brief and screening versions of the Digital Competence Index: verification and application possibilities. *National Psychological Journal*, 31(3), 47–56. (In Russ.)

Soldatova, G.U., Voyskunsky, A.E. (2021). Socio-Cognitive Concept of Digital Socialization: A New Ecosystem and Social Evolution of the Mind. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(3), 431–450. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>

Stiglic, N., Viner, R.M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191.

Tay, L., Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>

Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2024). A multiverse analysis of the associations between internet use and well-being. *Technolgy Mind and Behavior*, 5(2). <https://doi.org/10.1037/tmb0000127>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Галина Уртанбековна Солдатова, академик РАО, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии личности факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, soldatova.galina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6690-7882>

Светлана Вячеславна Чигарькова, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, chigars@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7473-9025>

Светлана Николаевна Илюхина, психолог кафедры психологии личности факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, svetla.iluhina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9947-450X>

ABOUT THE AUTHORS

Galina U. Soldatova, Academician, Member of the Russian Academy of Education, Dr. Sci. (Psychology), Professor at the Department of Personality Psychology, the Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, soldatova.galina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6690-7882>

Svetlana V. Chigarkova, Cand. Sci. (Psychology), Senior Researcher at the Department of Personality Psychology, the Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, chigars@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7473-9025>

Svetlana N. Ilyukhina, Psychologist at the Department of Personality Psychology, the Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, svetla.iluhina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9947-450X>

Поступила: 25.11.2024; получена после доработки: 23.01.2025; принята в печать: 25.01.2025.

Received: 25.11.2024; revised: 23.01.2025; accepted: 25.01.2025.