

**УДК 159.9****Особенности копинг-стратегии студентов технического колледжа с различной степенью погружения в интернет-среду****Бикметов Илья Александрович**

Аспирант,  
Институт психологии,  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена,  
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48;  
e-mail: work-zslo@mail.ru

**Аннотация**

Представлены результаты исследования влияния степени погружения в интернет-среду на копинг-стратегии студентов технического колледжа. В статье представлены современные представления о феномене интернет-зависимости, приводятся наиболее часто используемые термины, описывающие данный феномен. Рассматриваются особенности совладающего поведения подростков, которые ежедневно сталкиваются с различными жизненными ситуациями и трудностями. Описываются виды копинга в соответствии с концепцией известного американского психолога Ричарда Лазаруса. Приводятся примеры неэффективных копинг-стратегий, к которым вынуждены прибегать индивиды, находясь в состоянии психологического дискомфорта или стресса. Анализируется взаимосвязь между высокой степенью погруженности в интернет-среду и использованием индивидами неэффективных копинг-стратегий, которые не приводят к успешному разрешению стрессовой ситуации. Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения с техническим уклоном. В результате полученных данных гипотеза исследования была подтверждена, т.е. индивиды, имеющие высокую степень погружения в интернет-среду склонны прибегать к использованию неэффективных копинг-стратегий. Предлагаются различные меры профилактического характера, которые могут оказать положительное влияние на психологическое состояние индивидов с высокой степенью погружения в интернет-среду и мотивировать их к отказу от использования неэффективных копинг-стратегий.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Бикметов И.А. Особенности копинг-стратегии студентов технического колледжа с различной степенью погружения в интернет-среду // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 2А. С. 98-106.

**Ключевые слова**

Проблемное использование Интернета, интернет-среда, копинг-стратегии, опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана, конфронтационный копинг, дистанцирование, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, шкала интернет-зависимости Чена, аддикт.

---

## Введение

В современном обществе невозможно представить отсутствие использования средств электронной коммуникации, как в повседневной жизни, так и на работе. Двадцать первый век – это информационный век, в котором с каждым годом количество и скорость передачи информации растет значительными темпами. Естественным образом весь этот процесс передачи осуществляется посредством интернет-среды. Каждый современный человек пользуется этим огромным информационным полем для общения через социальные сети, отправки электронных писем, проведения различных онлайн встреч и т.д.

Любой пользователь интернет-среды проводит много часов в данном информационном поле, что может стать серьезной проблемой, т.к. сильная степень погружения в интернет-пространство может привести к формированию так называемой интернет-зависимости.

## Основная часть

Определение «интернет-зависимость» («интернет-аддикция») имеет не одно определение. Исследователи этого феномена характеризуют его по-разному. За последние 20 лет смысл данного понятия претерпел значительные изменения. Можно выделить три самых встречающихся термина интернет-зависимости, применяемыми исследователями данного явления:

- «интернет-зависимость» («интернет-аддикция»);
- «проблемное использование Интернета»;
- «чрезмерное использование Интернета».

Также существует множество дополнительных терминов, реже встречающихся в литературе, но при этом являющихся взаимозаменяемыми. Классифицируется это понятие по-разному: от незначительного расстройства до болезни. Все зависит от того, какой фактор является доминирующим в исследовании [Братчикова, 2019, 10-11]. Согласно исследованиям Судаково-Зотовой Ю.А. женщины больше проводят времени в Интернете, по сравнению с мужчинами. Они становятся зависимыми от социальных сетей. Мужчины же проводят много времени за компьютерными играми [Sudakova-Zotova, 2023, 109].

Современные технологии оказывают серьезное влияние на жизнедеятельность человека. Молодежь и подростки в наибольшей степени подвергаются влиянию информационной среды. Многие подростки адекватно встраивают средства массовой информации в свою разностороннюю жизнедеятельность, при этом есть определенно количество индивидов, которые страдают от того фактора, который можно назвать «интернет-зависимостью» [Лежнина, Егошина, 2021, 344].

Довольно сложный и неоднозначный возраст для любого человека – это подростковый возраст. В следствии эмоциональной подвижности, влияния молодежных авторитетов, изменяющихся ценностей, юноши и девушки имеют тенденцию к отстранению, в частности от людей старшего возраста, педагогов и родителей. Малый жизненный опыт, неумение выстраивать эффективную коммуникацию, проблемы с самооценкой становятся причиной возникновения конфликтных ситуаций со сверстниками. В результате это все ведет к тому, что подросток «уходит» в Интернет для удовлетворения базовых потребностей в принятии, общении, получении позитивных эмоций, уделяя этому все свое свободное время,

абстрагируясь от трудностей реального мира: учебы, участия в семейных делах, спорта, чтения, похода в гости, общения с друзьями. А.Е. Воикуновский пишет, что сами адикты упоминают чаще всего именно эти виды деятельности. В результате этого процесса происходит развитие интернет-зависимости [Куприянчук, Ладухина, Лисовцева, 2022, 3]. Проведено много исследований феномена интернет-зависимости зарубежными и российскими учеными. Некоторые исследователи отмечают физиологические предикторы интернет-аддикции, другие базируются на психических отклонениях, а третьи опираются на психологические аспекты и особенности личности аддиктов [Многосмыслова, 2020, 3].

При высокой степени погружения в Интернет-среду возникает Интернет-зависимость, а если учесть, что современная молодежь повседневно использует компьютеры и мобильные телефоны для доступа в Интернет, то не удивительно, что им очень трудно заметить появление Интернет-зависимого поведения. Необходимо добавить, что окружающая действительность наполнена непростыми жизненными ситуациями и трудностями, которые могут приводить к стрессу, депрессии. Многие для ухода от сложных жизненных обстоятельств начинают проводить чрезмерное количество времени в Интернет-среде, тем самым абстрагируясь от внешнего мира и погружаясь в Интернет-среду все больше и больше. Таким образом пользователи с высокой степенью погружения в Интернет-среду не просто попадают под влияние Интернет-зависимого поведения, но в результате данной аддикции склонны прибегать к неэффективным копинг-стратегиям.

Впервые термин «копинг» (англ. coping) появился в 1962 году в психологической литературе при изучении процесса преодоления кризисов развития детьми. В книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» (1966) Р. Лазарус описывал копинг как стратегию совладания с тревогой и стрессом: «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Под копинг-стратегиями на сегодняшний день понимаются применяемые осознанно человеком способы совладания с непростыми ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, изменяющиеся попытки в поведенческой и когнитивной сферах справиться с внешними или внутренними требованиями, которые обладают своей спецификой и оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [Сухова, 2014, 77].

В соответствии с концепцией Р. Лазаруса есть несколько видов копинга. Первый это проблемно-ориентированный копинг. Это обстоятельство, когда индивид анализирует трудную жизненную ситуацию, прорабатывает способы ее корректировки, а также разрабатывает план для ее преодоления. Второй это эмоционально-ориентированный копинг – поиск индивидом состояния внутренней стабильности, психического равновесия. При этом человек не приступает к конкретным действиям по решению сложившейся ситуации. Третий – использование двух вышеприведенных стратегий одновременно, работая над внутренним состоянием и внешней проблемой. Естественно, третий способ является наиболее благоприятным для индивида, совмещая в себе работу с эмоциями и рациональным поведением. Любые сильные переживания и тревога могут вмещать рациональному восприятию окружающей действительности и мышлению, велик риск того, что человек встанет в позицию избегания проблемы, что затруднит или сделает невозможным ее решение. А если тревога и стресс минимизированы, то человек сам станет тяготеть к активным действиям по решению проблемы [Грузова, 2023, 1458]. К копингам можно отнести все феномены, относящиеся к регуляции эмоционального состояния, включая

также неосознаваемые процессы, которые обусловлены отличиями в поведении и типе темперамента [Лебедева, 2022, 587].

Как отмечает Н.В. Образцова, в юношеском возрасте копинги нестабильны и претерпевают изменения. Она указывает на то, что у подростков просто не хватает навыков и жизненного опыта для совладания с трудными ситуациями. Чаще всего подростки используют копинги «самоконтроль» и «бегство-избегание» [Пиркина, 2022, 47]. Ю.А. Рокицкая указывает на то, что в подростковом возрасте активно формируется копинг-поведение. Это имеет важное значение в прогнозировании психологического благополучия у подростков, их здоровья и успешности в жизни. Копинг-поведение, которое способствует развитию адаптации к окружающей действительности, определяется совокупностью копинг-стратегий [Попова, Красникова, 2024, 98].

Если учесть тот факт, что нахождение в Интернет-пространстве может предоставить пользователю практически весь спектр эмоций через перцепцию различного контента глобальной сети, то нет ничего удивительного в том, что высокая степень погружения в Интернет-среду редуцирует проблемно-ориентируемый копинг в связи с тем, что потребление информации развлекательного характера отвлекает человека от анализа проблем реального мира. Вдобавок к этому, за счет получаемых эмоций из сети, пользователю кажется, что он обретает некий внутренний покой, чувствуя себя вовлеченным в некий процесс, сообщество или виртуальную вселенную (например, сетевые онлайн игры). Тем самым создается ситуация некоего виртуального эмоционально-ориентируемого копинга, который далеко не всегда является копингом, как таковым. В итоге, те проблемы, которые беспокоят человека в реальной жизни не находят адекватного решения. Индивид с высокой степенью погружения в Интернет-пространство и сформировавшейся в следствии этого Интернет-зависимостью склонен прибегать к использованию неэффективных копинг-стратегий: дистанцированию, конфронтации, бегству от проблем и т.д. Нельзя не упомянуть также, что в последнее время ряд зарубежных авторов указывают на положительные эффекты умеренного онлайн-копинга, для отвлечения от ситуации и поиска необходимой поддержки [Регуш и др., 2022, 478].

Особенно острой проблема использования неэффективных копинг-стратегий проявляется в молодежной и студенческой среде, т.к. для современной молодежи виртуальное пространство – это естественная среда, как получения различной информации, так и межличностного общения.

В настоящей статье представлены результаты исследования копинг-стратегий студентов технического колледжа Санкт-Петербурга с различной степенью погруженности в интернет-среду.

Данное исследование проводилось с целью подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что индивид с высокой степенью погружения в Интернет-среду склонен прибегать к неэффективным копинг-стратегиям, а также нуждается в поддержке и помощи со стороны окружающих.

Исследование проводилось на базе технического колледжа. Общая выборка составила 348 человек, из них 226 юношей и 122 девушки, которые являются студентами первого и второго курсов. Возрастной диапазон составил от 15 до 19 лет (средний возраст 17 лет).

Для исследования копинг-стратегий студентов технического колледжа использовался опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [Зиборова, Данилова, 2022, 88].

Шкала Чена (CIAS) была взята для исследования степени погруженности в интернет-среду. В 2003 году китайский исследователь С.-Х. Чено (Chen S.-H.) разработал и опубликовал шкалу – Chen Internet Addiction Scale (CIAS). В Интернете можно найти сведения о методике и ее адаптации российскими исследователями. В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов, А.Б. Искандирова, А.А. Антоненко, указывают на то, что объективными показателями интернет-аддиктивного поведения могут быть реальная продолжительность проводимого в интернет-среде времени, проблемы с успеваемостью, специфика личной и социальной жизни, уход от некоторых аспектов жизнедеятельности – хобби и увлечений, межличностного общения, взаимодействия с друзьями [Сахарова, Шелковских, 2015, 541]. На сегодняшний день эта методика является довольно популярной среди отечественных исследователей для работы с различными выборками [Трусова, Шумская, Кибитов, 2021, 35]. Также использовалась авторская методика – опросник погруженности в интернет-среду. Опросник состоит из 16 вопросов, с помощью данной методики можно оценить показатели, которые непосредственно влияют на степень погружения в Интернет-среду: количество используемых социальных сетей, продолжительность нахождения в онлайн-игре, максимальное количество часов, проводимых в интернете.

По итогам тестирования респондентов по методике Шкала Чена (общий CIAS-балл) выборка из 348 человек была разделена на 3 группы. В первую группу вошли респонденты с минимальной степенью погружения в Интернет-среду – 132 человека; во вторую группу были включены студенты со средней степенью погружения в Интернет-среду – 167 человек; в группу с самой высокой степенью погружения в Интернет-среду и высоким риском сформировавшейся Интернет-зависимости вошли 49 респондентов.

Для изучения достоверности различий показателей авторской анкеты у студентов с разной степенью погружения в Интернет-среду был использован непараметрический критерий Краскела-Уоллиса [Куприянов, Коломийченко, 2016, 110].

**Таблица 1 - Достоверные различия показателей авторской методики у групп с разной выраженностью погружения в интернет-среду по методике С. Чена**

Показатели авторской методики	Общий CIAS-балл			Критерий Краскела-Уоллиса	
	Минимальный N=132	Средний N=167	Высокий N=49	H	P
	Средний ранг				
Количество используемых социальных сетей	3,144	3,647	4,163	5,829	0,003
Продолжительность нахождения в онлайн-игре	1,758	2,186	2,184	4,511	0,012
Максимальное количество часов, проводимых в Интернете	4,136	4,240	4,551	3,274	0,039

Исходя из табл. 1 видно, что большему CIAS-баллу соответствуют большие показатели авторской методики соответственно. Это говорит достоверной о прямой корреляции показателей авторской методики к общему CIAS-баллу методики шкалы Чена. При этом необходимо отметить тот факт, что по показателю продолжительность нахождения в онлайн-игре значительное различие наблюдается только у респондентов с минимальным CIAS-баллом по сравнению с респондентами со средним и высоким общим CIAS-баллом. Соответственно респонденты из группы со средним CIAS-баллом, но с высоким показателем

продолжительности нахождения в онлайн-игре также могут быть подвержены риску формирования Интернет-зависимости, как и респонденты из группы со высоким CIAS-баллом.

Непараметрический критерий Краскела-Уоллиса был также использован для исследования влияния степени погружения в Интернет-среду на используемые респондентами копинг-стратегии.

**Таблица 2 - Достоверные различия показателей копинг-стратегий у студентов с разной степенью погружения в интернет-среду**

Показатели копинг-стратегий	Общий CIAS-балл			Критерий Краскела-Уоллиса	
	Минимальная N=132	Средняя N=167	Высокая N=49	H	P
	Средний ранг				
Конфронтационный копинг	8,379	9,341	10,755	10,601	0,000
Дистанцирование	6,636	8,240	10,020	22,709	0,000
Поиск социальной поддержки	8,068	8,263	9,571	5,054	0,007
Бегство-избегание	10,030	13,060	15,204	32,382	0,000

Исходя из данных табл. 2 можно сделать следующие выводы:

Респонденты с минимальной степенью погружения в Интернет-среду получили минимальные баллы по показателям: конфронтационный копинг, дистанцирование, поиск социальной поддержки и бегство-избегание. Это означает, что данные респонденты менее конфликтны, более социально-адаптируемы, самостоятельны в своих действиях и не «убегают» от своих проблем и жизненных вызовов.

Респонденты со средней степенью погружения в Интернет-среду набрали средние баллы по показателям: конфронтационный копинг, дистанцирование, поиск социальной поддержки и бегство-избегание. Эти респонденты могут попасть в группу риска использования неэффективных копинг-стратегий решения жизненных задач.

Респонденты с максимальной степенью погружения в Интернет-среду набрали наибольшие баллы по показателям: конфронтационный копинг, дистанцирование, поиск социальной поддержки и бегство-избегание. Данные респонденты избегают жизненные трудности, чаще вступают в конфликты. Им необходимо одобрение окружающих, они менее самостоятельны. Они склонны к дистанцированию от окружающего мира и людей, более подвержены интроверсии и стрессу.

## Заключение

В ходе анализа полученных данных была подтверждена гипотеза о том, что индивид с высокой степенью погружения в Интернет-среду склонен прибегать к неэффективным копинг-стратегиям, а также нуждается в поддержке и помощи со стороны окружающих.

Особенно необходима помощь респондентам с максимальной степенью погружения в Интернет-среду. Непосредственное сокращение проводимого времени в виртуальном пространстве уже может сказаться положительным образом на психологическом состоянии данных респондентов. В добавок к этому, необходимы меры профилактического характера,

которые направлены на смещение фокуса внимания и интересов данных индивидов за пределы виртуального пространства. Например, это могут быть занятия в различных кружках, спортивных секциях и т.д. Тем самым у респондентов с высокой степенью погружения в Интернет-среду будут формироваться положительные эмоции из-за более насыщенной событийности происходящего вокруг. Более того, развития навыка общения и социализации в реальном мире будут способствовать к применению более эффективных копинг-стратегий.

Находясь в интерактивном взаимодействии с Интернетом, подростки подвержены опасности, так как они являются наименее защищенной аудиторией, поскольку по сравнению со взрослыми, они в наименьшей степени могут отфильтровывать огромный поток информации, поступающей из Интернета [Шабашева, 2022, 277-278]. Поэтому абсолютно необходимо принимать вышеописанные меры профилактического характера, а также отслеживать уровень интернет-зависимого поведения у подростков в образовательных учреждениях.

### Библиография

1. Братчикова Н.Н. Интернет-зависимость или зависимость от интернета? // COLLOQUIUM-JOURNAL. 2019. № 23-3 (47) С. 10-13.
2. Грузова К.А. Понятие Эффективные и неэффективные копинг-стратегии в совладании со стрессовой ситуации // Студент и наука (гуманитарный цикл) – 2023. Магнитогорск, 2023. С. 1457-1461.
3. Зиборова А.В., Данилова М.В. Формирование совладающего поведения подростков в ситуации стресса // International journal of medicine and psychology. 2022. Том 5. № 3. С. 88-92.
4. Куприянов И.В., Коломийченко Е.В. Применение методов непараметрической статистики в психологических исследованиях на примере изучения особенностей самооотношения у студентов, занимающихся спортом на профессиональной и непрофессиональной основе // Известия южного федерального университета. педагогические науки. 2016. № 4. С. 109-116.
5. Куприянчук Е.В., Ладухина М.В., Лисовцева В.М. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимостью // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN422.pdf>
6. Лебедева В.В. Взаимосвязь копинг-стратегий с некоторыми особенностями личности // Вопросы устойчивого развития общества. 2022. № 6. С. 587-591.
7. Лежнина Л.В., Егошина Е.Д. Интернет-зависимость и депрессия у студентов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2021. № 4. С. 342-349.
8. Многосмылова А.А. Взаимосвязь копинг-стратегий и интернет-зависимости человека // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/20PSMN120.pdf>
9. Пиркина В.Г. К вопросу об особенностях копинг-механизмов современных подростков // Развитие образования. 2022. Т. 5. № 4. С. 46-50.
10. Попова С.Р., Красникова Т.В. Социально-педагогическая коррекция непродуктивных копинг-стратегий у подростков // Проблемы развития современного общества. Курск, 2024. С. 98-102.
11. Регуш Л.А. и др. Особенности онлайн-совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи // Психология человека в образовании. 2022. Т. 4. № 4. С. 475-488.
12. Сахарова В.Г., Шелковских А.И. Опыт применения опросника с.-х. Чена в исследовании образа мира у интернет-зависимых юношей // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. № 5. С. 539-549
13. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 76-83.
14. Трусова А.В., Шумская Д.С., Кибитов А.О. Психометрические свойства и валидизация русскоязычной версии шкалы интернет-зависимости *ciac* в выборке молодых взрослых // Вопросы наркологии. 2021. № 7 (202). С. 34-35.
15. Шабашева И.В., Шабашева А.И. Профилактика интернет-зависимости среди подростков // Социально-психологические проблемы современного общества: пути решения (памяти профессора А.П. Орловой). Витебск, 2022. С. 273-278.
16. Sudakova-Zotova I.A. Relationship between personality traits and the severity of internet addiction in adults (in English) // Высшее образование сегодня. 2023. № 1. С. 108-111.

---

## Coping aspects of technical college students with varying degrees of internet addiction

**Il'ya A. Bikmetov**

Postgraduate,  
Institute of Psychology,  
Herzen State Pedagogical University of Russia,  
191186, 48, Moika emb., Saint Petersburg, Russian Federation;  
e-mail: work-zslo@mail.ru

### Abstract

The results of a study of the influence of the degree of immersion in the Internet environment on the coping strategies of technical college students are presented. The article presents modern ideas about the phenomenon of Internet addiction and provides the most commonly used terms that describe this phenomenon. The features of coping behavior of adolescents who daily face various life situations and difficulties are considered. The types of coping are described in accordance with the concept of the famous American psychologist Richard Lazarus. Examples are given of ineffective coping strategies that individuals are forced to resort to when in a state of psychological discomfort or stress. The relationship between a high degree of immersion in the Internet environment and the use of ineffective coping strategies by individuals that do not lead to a successful resolution of a stressful situation is analyzed. The study was conducted on the basis of the St. Petersburg state budgetary vocational educational institution with a technical focus. As a result of the data obtained, the research hypothesis was confirmed, i.e. individuals who have a high degree of immersion in the Internet environment tend to resort to the use of ineffective coping strategies. Various preventive measures are proposed that can have a positive impact on the psychological state of individuals with a high degree of immersion in the Internet environment and motivate them to abandon the use of ineffective coping strategies.

### For citation

Bikmetov I.A. (2024) Osobennosti koping-strategii studentov tekhnicheskogo kolledzha s razlichnoi stepen'yu pogruzheniya v internet-sredu [Coping aspects of technical college students with varying degrees of internet addiction]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (2A), pp. 98-106.

### Keywords

Problematic use of the Internet, Internet environment, coping strategies, questionnaire “Methods of coping behavior” by R. Lazarus and S. Folkman, confrontational coping, distancing, seeking social support, escape-avoidance, Chen’s Internet addiction scale, addict.

### References

1. Bratchikova N.N. (2019) Internet-zavisimost' ili zavisimost' ot interneta? [Internet addiction or internet addiction?]. *COLLOQUIUM-JOURNAL*, 23-3 (47), pp. 10-13.
2. Gruzova K.A. (2023) Ponyatie Effektivnye i neeffektivnye koping-strategii v sovladanii so stressovoi situatsie [The concept of effective and ineffective coping strategies in coping with a stressful situation]. In: *Student i nauka (gumanitarnyi tsikl) – 2023* [Student and Science (humanitarian cycle) 2023]. Magnitogorsk.



3. Kupriyanchuk E.V., Ladukhina M.V., Lisovtseva V.M. (2022) Individual'no-psikhologicheskie osobennosti podrostkov s internet-zavisimost'yu [Individual psychological characteristics of adolescents with Internet addiction]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and psychology], 10, 4. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PSMN422.pdf> [Accessed 02/02/2024]
4. Kupriyanov I.V., Kolomiichenko E.V. (2016) Primenenie metodov neparametricheskoi statistiki v psikhologicheskikh issledovaniyakh na primere izucheniya osobennosti samootnosheniya u studentov, zanimayushchikhsya sport om na professional'noi i neprofessional'noi osnove [Application of nonparametric statistics methods in psychological research using the example of studying the characteristics of self-attitude among students involved in sports on a professional and non-professional basis]. *Izvestiya yuzhnogo federal'nogo universiteta. pedagogicheskie nauki* [News of the Southern Federal University. Pedagogical science], 4, pp. 109-116.
5. Lebedeva V.V. (2022) Vzaimosvyaz' koping-strategii s nekotorymi osobennostyami lichnosti [The relationship of coping strategies with some personality characteristics]. *Voprosy ustoychivogo razvitiya obshchestva* [Issues of sustainable development of society], 6, pp. 587-591.
6. Lezhnina L.V., Egoshina E.D. (2021) Internet-zavisimost' i depressiya u studentov [Internet addiction and depression among students]. *Gertsenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii* [Herzen Readings: Psychological Research in Education], 4, pp. 342-349.
7. Mnogosmyslova A.A. (2020) Vzaimosvyaz' koping-strategii i internet-zavisimosti cheloveka [The relationship between coping strategies and human Internet addiction]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and psychology], 1. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/20PSMN120.pdf> [Accessed 02/02/2024]
8. Pirkina V.G. (2022) K voprosu ob osobennostyakh koping-mekhanizmov sovremennykh podrostkov [On the issue of the peculiarities of coping mechanisms of modern adolescents]. *Razvitie obrazovaniya* [Development of education], 5, 4, pp. 46-50.
9. Popova S.R., Krasnikova T.V. (2024) Sotsial'no-pedagogicheskaya korrektsiya neproduktivnykh koping-strategii u podrostkov [Social and pedagogical correction of unproductive coping strategies in adolescents]. In: *Problemy razvitiya sovremennogo obshchestva* [Problems of development of modern society]. Kursk.
10. Regush L.A. et al. (2022) Osobennosti onlain-sovladaniya s psikhologicheskimi problemami u podrostkov i molodezhi [Features of online coping with psychological problems among adolescents and youth]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii* [Human Psychology in Education], 4, 4, pp. 475-488.
11. Sakharova V.G., Shelkovskikh A.I. (2015) Opyt primeneniya oprosnika s.-kh. Chena v issledovanii obraza mira u internet-zavisimyykh yunoshei [Experience in using the agricultural questionnaire Chen in the study of the image of the world among Internet-addicted young men]. *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti* [Personality in extreme conditions and crisis situations of life], 5, pp. 539-549
12. Shabasheva I.V., Shabasheva A.I. (2022) Profilaktika internet-zavisimosti sredi podrostkov [Prevention of Internet addiction among teenagers]. In: *Sotsial'no-psikhologicheskie problemy sovremennogo obshchestva: puti resheniya (pamyati professora A.P. Orlovoi)* [Socio-psychological problems of modern society: solutions (in memory of Professor A.P. Orlova)]. Vitebsk.
13. Sudakova-Zotova I.A. (2023) Relationship between personality traits and the severity of internet addiction in adults (in English). *Vysshee obrazovanie segodnya* [Higher education today], 1, pp. 108-111.
14. Sukhova E.V. (2014) Ponyatie «koping-strategii» i primer asotsial'nykh koping-strategii [The concept of “coping strategies” and an example of asocial coping strategies]. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya* [Applied legal psychology], 1, pp. 76-83.
15. Trusova A.V., Shumskaya D.S., Kibitov A.O. (2021) Psikhometricheskie svoystva i validizatsiya russkoyazychnoi versii shkaly internet-zavisimosti cias v vyborke molodykh vzroslykh [Psychometric properties and validation of the Russian version of the cias Internet addiction scale in a sample of young adults]. *Voprosy narkologii* [Questions of Narcology], 7 (202), pp. 34-35.
16. Ziborova A.V., Danilova M.V. (2022) Formirovanie sovladayushchego povedeniya podrostkov v situatsii stressa [Formation of coping behavior of adolescents in situations of stress]. *International journal of medicine and psychology*, 5, 3, pp. 88-92.