Национальный психологический журнал. 2026. Т. 21, № 1, С. 44–53
National Psychological Journal. 2026. Vol. 21, No. 1, P. 44–53

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ / PERSONALITY PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article
https://doi.org/10.11621/npj.2026.0104
УДК/UDC 159.9.07

Формула цифрового благополучия личности

С.В. Чигарькова [1, 2], **Г.У. Солдатова** [1, 2]

[1] Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация
[2] Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация

chigars@gmail.com

РЕЗЮМЕ

Актуальность. В контексте цифровизации повседневности важнейшим видом благополучия становится цифровое благополучие — недавно возникшее понятие, отражающее потребность в рефлексии влияния цифровых трансформаций на различные сферы жизнедеятельности человека.
Цель. Работа посвящена анализу современных подходов к изучению цифрового благополучия (ЦБП) как социально-психологического феномена.
Методы. Проведен теоретический анализ и систематизация современных научных подходов к проблеме цифрового благополучия. Методологической основой выступила социально-когнитивная концепция цифровой социализации.
Результаты. Выделены ключевые области исследования связи благополучия с различными аспектами использования цифровых технологий: цифровой доступ, цифровое неравенство и цифровая компетентность; проблемное использование интернета, экранное время и компьютерные игры; влияние цифровых технологий на когнитивное развитие; использование социальных сетей и цифровые практики как факторы благополучия; развитие технологий искусственного интеллекта как новый вызов благополучию. Проведен анализ существующих концепций цифрового благополучия и предложена формула цифрового благополучия, включающая три составляющие: удовлетворенность подключенностью и управление смешанной реальностью; самоэффективность и управление технологически достроенной личности; удовлетворенность и управление цифровой социальностью.
Выводы. Разработка формулы цифрового благополучия способствует пониманию конструктивных стратегий адаптации и преадаптации человека в условиях возрастающей цифровизации повседневности, которые необходимы как для поддержания оптимального уровня стабильности общества, так и для обеспечения его развития в ближайшем будущем в ответ на новые социотехнологические вызовы.

Ключевые слова: психологическое благополучие, цифровое благополучие, цифровая культура, цифровая компетентность, цифровая социализация

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: Чигарькова, С.В., Солдатова, Г.У. (2026). Формула цифрового благополучия личности. *Национальный психологический журнал, 21*(1), 44–53. https://doi.org/10.11621/npj.2026.0104

Formula for the Digital Wellbeing of the Personality

Svetlana V. Chigarkova [1, 2], **Galina U. Soldatova** [1, 2]

[1] Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation
[2] Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation

chigars@gmail.com

ABSTRACT

Background. In the context of the digitalisation of everyday life, digital wellbeing is a concept that has recently emerged. It signifies the need to reflect on the impact of digital transformations on various spheres of human life, and is becoming the most important type of a person's wellbeing.
Objectives. The study is devoted to the analysis of modern approaches to psychological wellbeing in the digital world and digital wellbeing as a socio-psychological phenomenon.
Methods. The study involved a theoretical analysis and systematisation of modern scientific approaches to digital wellbeing. The socio-cognitive concept of digital socialisation served as the methodological framework to the study.
Results. The key areas of research on the relationship between wellbeing and different aspects of digital technology use are identified. These aspects are: digital access, digital inequality and digital competence; problematic internet use, screen time and gaming; the impact of digital technologies on cognitive development; social media use and digital practices as factors of wellbeing; the development of artificial intelligence technologies as a new challenge to wellbeing. The existing concepts of digital wellbeing have been analysed and a formula for digital wellbeing has been proposed, comprised of three components. These are firstly satisfaction with connectedness and management of mixed reality, secondly self-efficacy and management of digital extended personality, and thirdly satisfaction and management of digital sociality.
Conclusions. The development of a formula for digital wellbeing contributes to the understanding of constructive strategies of human adaptation and pre-adaptation in the context of increasing digitalisation of everyday life. These are necessary both to maintain an optimal level of stability of society and to ensure its development in the near future in response to new socio-technological challenges.

Keywords: psychological wellbeing, digital wellbeing, digital culture, digital competence, digital socialisation

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

For citation: Chigarkova, S.V., Soldatova, G.U. (2026). Formula for the digital wellbeing of the personality. *National Psychological Journal, 21*(1), 44–53. https://doi.org/10.11621/npj.2026.0104

ВВЕДЕНИЕ

В условиях роста сложности, непредсказуемости и хрупкости современного мира человечество все чаще обращается к теме благополучия (БП) — интегрального ощущения удовлетворенности, преобладания позитивных эмоций, комфорта и счастья. Возможности и риски, связанные с новой социальной ситуацией развития, определяемые возрастающей ролью техносистемы (смартфоны, ИИ-ассистенты, интернет вещей и т.д.) и цифровизацией повседневности, бросают вызов БП нового типа личности — подключенной и достроенной цифровыми технологиями (Солдатова, Войскунский, 2021; Belk, 2016; Brubaker, 2022). В этом контексте важнейшим видом БП становится цифровое благополучие — недавно возникшее понятие, отражающее потребность общества в рефлексии влияния цифровых трансформаций на различные сферы жизнедеятельности человека (Burr et al., 2020; Vanden Abeele, Nguyen, 2022). Ставшие классическими подходы к пониманию БП должны быть пересмотрены с учетом нового культурно-исторического контекста, определяемого сложной взаимосвязью традиционной и цифровой социализации и необходимости адаптации изменяющегося человека к возможностям и рискам постоянно трансформирующейся социотехнологической среды — смешанной онлайн-офлайн реальности (Солдатова, Войскунский, 2021).

Цель данной работы — анализ современных подходов к изучению цифрового благополучия (ЦБП) как социально-психологическому феномену.

1. Благополучие и цифровизация повседневности

Пристальное внимание ученых к последствиям цифровизации повседневности в последние десятилетия породило целый ряд направлений исследований БП в контексте цифровизации. Выделим наиболее важные темы в данной области.

Цифровой доступ, цифровое неравенство и цифровая компетентность

В рамках изучения объективных критериев БП в цифровом контексте можно выделить исследования влияния доступа к цифровым технологиям и цифрового неравенства на качество жизни разных групп населения, что особенно стало актуальным во время пандемии COVID-19 (Van Dijk, 2020; Aissaoui, 2021).

Особое внимание проблеме доступа как одной из базовых потребностей и прав современного человека, являющихся условиями его БП, уделяется в концепциях цифрового гражданства (Jæger, 2021; Ribble, 2015). В транснациональном исследовании (N = 2,4 млн человек) показано, что доступ к интернету определяет более высокий уровень удовлетворенности жизнью, позитивного опыта, физического и социального БП (Vuorre, Przybylski, 2024a). Помимо цифрового доступа условием БП выступает цифровая компетентность как основа безопасной и эффективной деятельности в условиях цифровизации повседневности (Солдатова и др., 2013; Ribble, 2015; Vuorikari et al., 2022). Так, в исследовании на выборке из 22 стран показана положительная связь между цифровым доступом, цифровой компетентностью и БП у школьников (Kuo-Hsun Ma, Cheng, 2022).

Проблемное использование интернета, экранное время и компьютерные игры

Одно из направлений исследований БП связано с такими негативными аспектами как проблемное использование интернета и смартфонов, интернет-зависимость, зависимость от смартфонов (Elhai et al., 2019; Meng et al., 2022). Проблемное использование интернета и смартфонов активно обсуждается в контексте эмоционального неблагополучия, неудовлетворенности своей жизнью, психологических расстройств, чаще всего депрессивного и/или тревожного спектра (Horwood, Anglim, 2019; Paez et al., 2020). В рамках данного направления произошла смена фокуса с попыток введения количественных критериев интернет-зависимости или экранного времени в сторону понимания качественных характеристик проблемного использования и поиска его психологических причин за пределами цифрового мира, а также анализа практик и мотивов использования цифровых устройств (Герасимова, Холмогорова, 2020; Aagaard, 2020; Boer et al., 2020; Büchi, 2024). В метаанализе динамики показателей БП и их связи с использованием интернет-технологий (2000–2019 гг.) в 202 странах получены результаты о незначительных изменениях в психическом здоровье: показатели тревожности выросли, а показатели депрессии и самоповреждения снизились (Vuorre, Przybylski, 2024b).

Значимость индустрии компьютерных игр для разных групп населения определило ее рассмотрение в качестве важного фактора БП. С одной стороны, компьютерные игры рассматриваются как средство удовлетворения психологических потребностей пользователей. С другой, негативные эффекты игр связывают с игровой зависимостью, проблемами когнитивного развития у детей, депрессией, тревогой, агрессией, снижением физической активности. В последних работах намечается уход от алармистских установок в сторону взвешенного научно-обоснованный подхода к изучению влияния видеоигр на БП с учетом широкого круга факторов (Magnusson et al., 2024). Результаты метаанализа (N = 2,1 млн чел.) продемонстрировали низкую распространенность зависимости от видеоигр по миру — 6,04% (Meng et al., 2022). В другом исследовании на более чем 2 тыс. геймерах не выявлено, что увлечение играми приводит к зависимости и ухудшению психического здоровья (Johannes et al., 2021).

Когнитивное развитие

Исследователи обращаются к вопросам возможного влияния цифровых технологий на когнитивное развитие как составляющую БП в контексте тем, получивших широкий резонанс: «эффект Google» или транзактивная память, «клиповое мышление», информационные перегрузки, многозадачность, пространственная ориентация, визуальная и рабочая память (Солдатова и др., 2022; Firth et al., 2020; Marsh, Rajaram, 2019). Несмотря на преобладание результатов, демонстрирующих негативные эффекты, позиции исследователей все больше меняются в сторону умеренности взглядов и безоценочности (Danovitch, 2019). Актуальным представляется поиск оптимального времени и формата использования цифровых устройств в соответствии с «цифровой гипотезой Златовласки», в рамках которой умеренное использование технологий не вредно, в то время как чрезмерное использование может вытеснить другую значимую деятельность и нарушить баланс БП, а недостаточное — лишает важных преимуществ социализации в условиях смешанной реальности (Солдатова и др., 2022; Przybylski, Weinstein, 2017).

Социальные сети и цифровые практики

Цифровые технологии изменили различные социокультурные практики, определив возникновение новой социальности — цифровой (Солдатова, Войскунский, 2021). Негативные аспекты цифровой социальности, чаще всего обсуждаемые в контексте БП, связаны с переживанием чувства одиночества и изоляции, сложностями с установлением дружеских и романтических отношений, неспособностью устанавливать контакты в реальном мире, FoMO (fear of missing out — страх пропустить что-то важное или интересное), навязчивым социальным сравнением и повышением тревожности (Midgley et al., 2021; Schivinski et al., 2020; Shannon et al., 2022; Tandon et al., 2021). Остро стоит проблема онлайн-рисков, столкновение с которыми может стать причиной психологического неблагополучия, в том числе, фейковый контент, информационная перегрузка, киберагрессия, нарушение приватности, репутационные риски, кибермошенничество. Практики адаптации к цифровой повседневности, совладания с новыми рисками и их связь с психологическим БП претерпевают значительные трансформации, особенно у подрастающего поколения и молодежи (Белинская, Шаехов, 2023; Карабанова и др., 2023; Солдатова и др., 2022).

При этом социальные сети и цифровые инструменты рассматриваются и как источники БП при управлении самопрезентацией и накоплении социального капитала, для поиска социальной поддержки, возможностей познания, повышения производительности, участия в позитивных цифровых практиках от краудсорсинга до блогинга, формирования здоровых привычек и мониторинга здоровья, творчества, возможностей саморефлексии (Belk, 2016; Brubaker, 2022; Lee et al., 2018; Seland, 2024). Приведенные исследования иллюстрируют нелинейность влияния цифровых технологий на БП в контексте социальности.

Искусственный интеллект

Беспрецедентное развитие технологий ИИ и их интеграции в повседневность ставят исследователей перед необходимостью учета новой совокупности факторов, влияющих на БП человека. Эта сфера пока слабо изучена, а большинство работ носят теоретико-аналитический характер (Montag et al., 2024). Обзор эмпирических исследований показывает неоднозначность влияния технологий ИИ на БП на индивидуальном уровне. С одной стороны, в профессиональной сфере внедрение ИИ связано с технострессом, что снижает психологическое БП работников. С другой, отмечается рост производительности и самоэффективности работников, успешно осваивающих данные технологии, и повышение их удовлетворенности (Cramarenco et al., 2023). В другом метаанализе показано, что терапевтические чат-боты на основе ИИ значительно снижают симптомы депрессии и дистресса, но не оказывают значительного улучшения общего психологического БП (Li et al., 2023).

Таким образом, заметно смещение фокуса внимания с отдельных вопросов неблагополучия в цифровом контексте к более последовательному рассмотрению аспектов БП и их нелинейных связей с различными показателями цифровой социализации с акцентом на качественное содержание цифровой активности и вкладом других «нецифровых» факторов.

2. Цифровое благополучие

Непосредственно ЦБП как отдельному феномену исследователи и практики только начинают уделять внимание (Асеева, 2023; Burr et al., 2020; Vanden Abeele, Nguyen, 2022). Термин «цифровое благополучие» чаще всего используется в следующих контекстах. В повседневной жизни ЦБП встречается в форме названий цифровых приложений для отслеживания и ограничения экранного времени на устройствах и онлайн-платформах.

ЦБП рассматривается как социоэкономический показатель внедрения технологий на уровне отдельного региона или государства и включает такие показатели как доступность интернета, развитость цифровой инфраструктуры, цифрового правительства, уровень кибербезопасности и так далее (например, Digital Quality of Life Index, 2023). В социокультурном подходе ЦБП рассматривается сквозь призму возможностей цифровой инфраструктуры в поддержке культурных сообществ, здравоохранения, образования, например, через показатели цифрового доверия, удовлетворения потребностей посредствам цифровых технологий, социальной интегрированности в цифровую среду (Асеева, 2023). В рамках правового и этического подхода ЦБП рассматривается в контексте вопросов конфиденциальности, приватности, цифровых прав и этических норм в использовании цифровых технологий, ответственности и управления рисками в цифровой среде (Burr et al., 2020). В психологии можно наблюдать переход от изучения связей отдельных показателей цифровой социализации с БП, как было представлено выше, к изучению ЦБП как самостоятельного феномена (Büchi, 2024; Vanden Abeele, Nguyen, 2022). В основе определений ЦБП лежит общая идея о балансе между негативными и позитивными аспектами использования цифровых технологий как неотъемлемой составляющей мира современного человека (Büchi, 2024; Global Digital Wellbeing…, 2024; Vanden Abeele, Nguyen, 2022).

В зарубежных работах делаются первые попытки эмпирического изучения данного феномена через разработку индексов ЦБП, опирающихся на известные в психологии подходы к БП (Digital Well-Being Index, 2022; Children’s Wellbeing in a Digital World…, 2022; Global Digital Wellbeing…, 2024). Разработка такого рода индексов представляется важной задачей для выработки конструктивных стратегий адаптации человека в условиях возрастающей цифровизации повседневности. Однако проанализированные индексы ЦБП не учитывают современную методологию анализа человека, живущего и действующего в условиях смешанной онлайн/офлайн реальности, в контексте беспрецедентного сращивания с цифровыми достройками и необходимости не только адаптации, но и преадаптации к постоянно и стремительно меняющемуся миру.

3. Формула цифрового благополучия

В разработанных системах показателей психологического БП практически не учитываются аспекты цифровизации, в то время как ЦБП в XXI веке — его неотъемлемая часть. Существует настоятельная теоретическая и практическая потребность в разработке формулы ЦБП, основанной на учете системы социально-психологических индикаторов для наиболее активной части цифрового поколения — молодежи.

При разработке социально-психологических аспектов формулы ЦБП мы опираемся на современные подходы в понимании психологического БП (его интегративность, субъективность его переживания, баланс между позитивными и негативными аспектами, важность позитивного функционирования личности и базовых потребностей) (Diener et al., 2010; Ryan, Deci, 2000; Ryff, 1995; Seligman, 2011), а также учитываем результаты теоретических и эмпирических исследований связи различных аспектов цифровой социализации и БП и последние разработки в области гуманитарных наук для анализа специфики феномена ЦБП (Burr et al., 2020; Vanden Abeele, Nguyen, 2022). Общей методологической рамкой, необходимой для понимания влияния цифровых технологий на социализацию личности и ее БП, является социально-когнитивная концепция цифровой социализации, опирающаяся на культурно-исторический подход Л.С. Выготского и историко-эволюционный подход А.Г. Асмолова, теорию экологических систем У. Бронфебреннера, гипотезу «новой нормальности», и включающая четыре измерения: подключенность, смешанная реальность, технологически достроенная личность и цифровая социальность (Солдатова, Войскунский, 2021).

В данной системе исследовательских координат цифровой социализации ЦБП необходимо рассматривать как дополнительное пятое измерение. Оно нацелено на анализ оценки удовлетворенности технологически достроенной личностью, характеризующейся беспрецедентным сращиванием с цифровыми инструментами, процессом и результатами социализации на стыке традиционного и цифрового. ЦБП понимается как субъективное переживание баланса между обретением и реализацией онлайн-возможностей и столкновением с онлайн-рисками (баланса безопасности и развития) в процессе адаптации и преадаптации подключенной и технологически достроенной личности, обеспечивающее ее целостность и позитивное функционирование в смешанной реальности и в условиях цифровой социальности.

На основании проведенного анализа представим три ключевых элемента формулы ЦБП: 1) удовлетворенность подключенностью и управление смешанной реальностью; 2) самоэффективность и управление технологически достроенной личности; 3) удовлетворенность и управление цифровой социальностью. Данные элементы взаимосвязаны друг с другом.

Удовлетворенность подключенностью и управление смешанной реальностью

Удовлетворенность подключенностью — базовое условие позитивного функционирования личности в современном мире, отражающее идею цифрового равенства и определяемое в контексте ЦБП через субъективное переживание человеком своей технологической оснащенности (степень удовлетворенности, ощущение дефицита, валентность переживаний) с целью осуществления значимых для себя видов деятельности и обеспечения потребности в автономии в условиях смешанной реальности.

В контексте рисков цифровых зависимостей и в соответствии с цифровой гипотезой Златовласки важным компонентом ЦБП становится управление смешанной реальностью через регуляцию и поддержание баланса между онлайн и офлайн жизнью и совладание с рисками интернет-зависимости.

Самоэффективность и управление технологически достроенной личности

Эффективность личности — ключевой компонент БП в различных подходах. В контексте самоэффективности технологически расширенной личности важным представляется удовлетворенность содержанием и разнообразием онлайн-деятельности, а также преадаптивная готовность к освоению новых технологий и удовлетворенность опытом их применения для оптимизации рабочих процессов и повышения качества жизни. В данном контексте необходимо учитывать технофилию как основу позитивного использования интернета, в то время как технофобия и техностресс, напротив, осложняют процесс адаптации и преадаптации к цифровой повседневности.

В формуле ЦБП инструментом безопасного и эффективного управления технологически расширенной личности своими достройками выступает цифровая компетентность как готовность и способность индивида уверенно, эффективно, критично и безопасно выбирать и применять ИКТ в разных сферах жизнедеятельности (Солдатова и др., 2013). Цифровая компетентность обеспечивает и потребность в безопасности, и потребность в ощущении своей самоэффективности в условиях цифрового мира.

С точки зрения управления цифровыми достройками для обеспечения безопасности как значимой составляющей ЦБП личности, важным становится технорационализм как осознанное и сбалансированное отношение к технологическому прогрессу. Опыт столкновения с онлайн-рисками является неотъемлемой частью социализации индивида, при этом интенсивность и характер такого опыта, а также выбор конструктивных или деструктивных стратегий совладания с ним вносят вклад в формулу ЦБП.

Удовлетворенность и управление цифровой социальностью

Цифровая социальность включает разнообразные практики формирования и поддержания социальных связей, что закрывает потребность в связанности с другими. Удовлетворенность социальным капиталом, опытом онлайн-общения, участием в позитивных цифровых практиках и управление самопрезентацией в смешанной реальности в противовес деструктивным практикам дополняют формулу ЦБП. Цифровая культура представляет собой и среду, в рамках которой проходит жизнедеятельность технологически достроенной личности, и систему правил и практик, которыми она овладевает в процессе цифровой социализации. Они позволяют эффективно и безопасно для себя и окружающих использовать цифровые возможности, обеспечивая управление цифровой социальностью. Удовлетворенность безопасностью, позитивностью, качеством и разнообразием цифровой среды представляется частью ЦБП. Еще один индикатор ЦБП в контексте цифровой социальности — удовлетворенность медиацией цифровой активности как возможности получения поддержки в освоении правил и развитии цифровых практик со стороны родителей, друзей, школы, вуза, работы.

Таким образом, формула ЦБП как баланс безопасности и развития в процессе адаптации и преадаптации подключенной и технологически достроенной личности заключается в уникальном сочетании трех взаимосвязанных элементов: удовлетворенность подключенностью и управление смешанной реальностью как условия ее автономии, самоэффективности и управления цифровыми достройками как основы ее безопасности, компетентности и целостности в смешанной реальности, и удовлетворенность и управление цифровой социальностью, обеспечивающие переживание связанности, вовлеченности и принадлежности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Серьезная рефлексия научным сообществом возможных последствий цифровых трансформаций, как позитивных, так и негативных, на уровне личности и общества, а также разработка конструктивных стратегий взаимодействия с ними отстает по скорости от самих изменений, влияющих на психологическую, социальную, культурную и экологическую сферы. Существующие теоретико-методологические конструкты не всегда соответствуют задачам и практическим запросам, детерминируемым формированием нового типа личности, достроенной цифровыми инструментами и действующей в условиях смешанной онлайн-офлайн реальности. Один из шагов в решении данной масштабной проблемы — разработка феномена ЦБП как неотъемлемой составляющей общего БП в контексте дополнения традиционной социализации цифровой. Представленная формула ЦБП и ее планируемая эмпирическая верификация внесут вклад в понимание конструктивных стратегий адаптации и преадаптации человека в условиях возрастающей цифровизации повседневности, которые необходимы как для поддержания оптимального уровня стабильности общества, так и для обеспечения его развития в ближайшем будущем в ответ на новые социотехнологические вызовы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Асеева, И.А. (2023). Цифровое благополучие общества: междисциплинарный подход. *Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология,* (71), 138–148. https://doi.org/10.17223/1998863X/71/14

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. https://doi.org/10.11621/LPJ-23-35

Герасимова, А.А., Холмогорова, А.Б. (2020). Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии. *Психологическая наука и образование, 25*(6), 31–40. https://doi.org/10.17759/pse.2020250603

Карабанова, О.А., Тихомандрицкая О.А., Молчанов, С.В. (2023). Психологическая адаптация к рискам цифровизации в сфере профессиональной деятельности взрослых с различным уровнем диспозиционного оптимизма. *Национальный психологический журнал, 18*(4), 3–15. https://doi.org/10.11621/npj.2023.0401

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., Зотова, Е.Ю. (2013). Цифровая компетентность подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. Москва: Изд-во Фонда Развития Интернет.

Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И., Вишнева, А.Е., Теславская, О.И., Чигарькова, С.В. (2022). Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие. Москва: Изд-во «Акрополь».

Aagaard, J. (2020). Beyond the rhetoric of tech addiction: why we should be discussing tech habits instead (and how). *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *20*(3), 559–572. https://doi.org/10.1007/s11097-020-09669-z

Aissaoui, N. (2021). The digital divide: a literature review and some directions for future research in light of COVID-19. *Global Knowledge, Memory and Communication*, *71*(8/9), 686–708. https://doi.org/10.1108/gkmc-06-2020-0075

Belk, R. (2016). Extended self and the digital world. *Current Opinion in Psychology*, *10*, 50–54. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.11.003

Boer, M., van Den Eijnden, R.J.J.M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J.C., Badura, P., Craig, W.M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H.J., Stevens, G.W.J.M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, *66*(6), S89–S99. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014

Brubaker, R. (2022). Hyperconnectivity and its discontents. Cambridge: Polity Press.

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

Burr, C., Taddeo, M., Floridi, L. (2020). The Ethics of digital well-being: a thematic review. *Science and Engineering Ethics*, *26*(4), 2313–2343. https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8

Children's Wellbeing in a Digital World — 2022 Index Report. (2022). Internet Matters. URL: https://www.internetmatters.org/hub/research/childrens-wellbeing-in-a-digital-world-index-report-2022/ (дата обращения: 29.07.2024).

Cramarenco, R.E., Burcă-Voicu, M.I., Dabija, D.C. (2023). The impact of artificial intelligence (AI) on employees' skills and well-being in global labor markets: A systematic review. *Oeconomia Copernicana*, *14*(3), 731–767. https://doi.org/10.24136/oc.2023.022

Danovitch, J.H. (2019). Growing up with Google: How children's understanding and use of internet-based devices relates to cognitive development. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *1*(2), 81–90. https://doi.org/10.1002/hbe2.142

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

Digital Quality of Life Index (2023). Surfshark. URL: https://surfshark.com/dql2023 (дата обращения: 29.08.2024).

Digital Well-Being Index. (2022). Snap Inc., February, 2023. URL: https://values.snap.com/safety/dwbi (дата обращения: 09.09.2024).

Elhai, J.D., Levine, J.C., Hall, B.J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*, *62*, 45–52. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.11.005

Firth, J.A., Torous, J., Firth, J. (2020). Exploring the impact of internet use on memory and attention processes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(24), 9481. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33348890/ (дата обращения: 29.08.2024).

Gasper, D. (2007). Human well-being: concepts and conceptualizations. In: M. McGillivray, (ed.). Human well-being: concept and measurement. (pp. 23–64). London: Palgrave Macmillan Publ.

Global Digital Wellbeing Index Executive Summary. (2024). Sync. URL: https://sync.ithra.com/dwi/en/index-report (дата обращения: 09.09.2024).

Griffioen, N., Scholten, H., Lichtwarck-Aschoff, A., van Rooij, M., Granic, I. (2021). Everyone does it—differently: A window into emerging adults' smartphone use. *Humanities and Social Sciences Communications*, *8*, 177. URL: https://www.nature.com/articles/s41599-021-00863-1 (дата обращения: 29.08.2024).

Horwood, S., Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, *97*, 44–50. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028

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

Johannes, N., Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, *8*(2), 202049. URL: https://royalsocietypublishing.org/rsos/article/8/2/202049/95851/Video-game-play-is-positively-correlated-with-well (дата обращения: 29.08.2024).

Kuo-Hsun Ma, J., Cheng, S. (2022). Digital inclusion, psychological well-being, and digital competence. In: R.J. Estes, M.J. Sirgy, (eds.). Adolescent well-being and ICT use: Social and policy implications. (pp. 125–166). Cham: Springer Publ.

Lee, S., Chung, J.E., Park, N. (2018). Network environments and well-being: an examination of personal network structure, social capital, and perceived social support. *Health Communication*, *33*(1), 22–31. https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1242032

Li, H., Zhang, R., Lee, Y.-C., Kraut, R.E., Mohr, D.C. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *NPJ Digital Medicine*, *6*, 236. URL: https://www.nature.com/articles/s41746-023-00979-5 (дата обращения: 29.08.2024).

Lippke, S., Dahmen, A., Gao, L., Guza, E., Nigg, C.R. (2021). To what extent is internet activity predictive of psychological well-being? *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 207–219. https://doi.org/10.2147/prbm.s274502

Magnusson, K., Johansson, F., Przybylski, A.K. (2024). Harmful compared to what? The problem of gaming and ambiguous causal questions. *Addiction*, *119*(8), 1478–1486. https://doi.org/10.1111/add.16516

Marsh, E.J., Rajaram, S. (2019). The digital expansion of the mind: Implications of internet usage for memory and cognition. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, *8*(1), 1–14. https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2018.11.001

Meng, S., Cheng, J., Li, Y., Yang, X., Zheng, J., Chang, X., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y., Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *92*, 102128. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735822000137?via%3Dihub (дата обращения: 03.12.2025).

Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., Page-Gould, E. (2021). When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *121*(2), 285–307. https://doi.org/10.1037/pspi0000336

Montag, C., Nakov, P., Ali, R. (2024). Considering the IMPACT framework to understand the AI-well-being-complex from an interdisciplinary perspective. *Telematics and Informatics Reports*, *13*, 100112. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772503023000725?via%3Dihub (дата обращения: 03.12.2025).

Nakayama, H., Ueno, F., Mihara, S., Kitayuguchi, T., Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic Internet use and age at initial weekly Internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(1), 129–139. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00009

Paez, D., Delfino, G., Vargas-Salfate, S., Liu, J.H., De Zúñiga, H.G., Khan, S., Garaigordobil, M. (2020). A longitudinal study of the effects of internet use on subjective well-being. *Media Psychology*, *23*(5), 676–710. https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1624177

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

Ribble, M. (2015). Digital citizenship in schools: nine elements all students should know (3rd ed.). Washington DC: International Society for Technology in Education Publ.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68

Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., Pontes, H.M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology*, *11*, 617140. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.617140/full (дата обращения: 03.12.2025).

Seland, I. (2024). Intersecting knowledge on young people's well-being and use of digital technology across contexts: a scoping review synthesis. In: H. Holmarsdottir, I. Seland, C. Hyggen, M. Roth, (eds.). Understanding the everyday digital lives of children and young people. (pp. 433–464). Cham: Palgrave Macmillan Publ.

Seligman, M.E.P. (2011). Flourishing: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them. Boston: Nicholas Brealey Publ.

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P.J., Hellemans, K.G., Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), e33450. URL: https://mental.jmir.org/2022/4/e33450 (дата обращения: 01.12.2025).

Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G.N., Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, *31*(3), 782–821. https://doi.org/10.1108/intr-11-2019-0455

Van Dijk, J.A.G.M. (2020). The digital divide. Cambridge: Polity Press.

Vanden Abeele, M.M.P., Nguyen, M.H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media and Communication*, *10*(2), 174–189. https://doi.org/10.1177/20501579221080899

Vuorikari, R., Kluzer, S., Punie, Y. (2022). DigComp 2.2: The digital competence framework for citizens — with new examples of knowledge, skills and attitudes. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2024a). A multiverse analysis of the associations between internet use and well-being. *Technology, Mind and Behavior*, *5*(2). URL: https://tmb.apaopen.org/pub/a2exdqgg/release/1 (дата обращения: 03.12.2025).

Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2024b). Global well-being and mental health in the Internet age. *Clinical Psychological Science*, *12*(5), 917–935. https://doi.org/10.1177/21677026231207791

REFERENCES

Aagaard, J. (2020). Beyond the rhetoric of tech addiction: why we should be discussing tech habits instead (and how). *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *20*(3), 559–572. https://doi.org/10.1007/s11097-020-09669-z

Aissaoui, N. (2021). The digital divide: a literature review and some directions for future research in light of COVID-19. *Global Knowledge, Memory and Communication*, *71*(8/9), 686–708. https://doi.org/10.1108/gkmc-06-2020-0075

Aseeva, I.A. (2023). Digital well-being of society: an interdisciplinary approach. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofija. Sociologija. Politologija = Tomsk State University Journal of Philosophy, Sociology and Political science,* (71), 138–148. (In Russ.). https://doi.org/10.17223/1998863X/71/14

Belinskaya, E.P., Shayekhov, 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.). https://doi.org/10.11621/LPJ-23-35

Belk, R. (2016). Extended self and the digital world. *Current Opinion in Psychology*, *10*, 50–54. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.11.003

Boer, M., van Den Eijnden, R.J.J.M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J.C., Badura, P., Craig, W.M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H.J., Stevens, G.W.J.M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, *66*(6), S89–S99. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014

Brubaker, R. (2022). Hyperconnectivity and its discontents. Cambridge: Polity Press.

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

Burr, C., Taddeo, M., Floridi, L. (2020). The Ethics of digital well-being: a thematic review. *Science and Engineering Ethics*, *26*(4), 2313–2343. https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8

Children's Wellbeing in a Digital World — 2022 Index Report. (2022). Internet Matters. URL: https://www.internetmatters.org/hub/research/childrens-wellbeing-in-a-digital-world-index-report-2022/ (accessed: 29.07.2024).

Cramarenco, R.E., Burcă-Voicu, M.I., Dabija, D.C. (2023). The impact of artificial intelligence (AI) on employees' skills and well-being in global labor markets: A systematic review. *Oeconomia Copernicana*, *14*(3), 731–767. https://doi.org/10.24136/oc.2023.022

Danovitch, J.H. (2019). Growing up with Google: How children's understanding and use of internet-based devices relates to cognitive development. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *1*(2), 81–90. https://doi.org/10.1002/hbe2.142

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

Digital Quality of Life Index (2023). Surfshark. URL: https://surfshark.com/dql2023 (accessed: 29.08.2024).

Digital Well-Being Index. (2022). Snap Inc., February, 2023. URL: https://values.snap.com/safety/dwbi (accessed: 09.09.2024).

Elhai, J.D., Levine, J.C., Hall, B.J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*, *62*, 45–52. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.11.005

Firth, J.A., Torous, J., Firth, J. (2020). Exploring the impact of internet use on memory and attention processes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(24), 9481. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33348890/ (accessed: 29.08.2024).

Gasper, D. (2007). Human well-being: concepts and conceptualizations. In: M. McGillivray, (ed.). Human well-being: concept and measurement. (pp. 23–64). London: Palgrave Macmillan Publ.

Gerasimova, A.A., Kholmogorova, A.B. (2020). Coping strategies, psychological well-being and problematic internet use during a pandemic. *Psychological Science and Education, 25*(6), 31–40. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/pse.2020250603

Global Digital Wellbeing Index Executive Summary. (2024). Sync. URL: https://sync.ithra.com/dwi/en/index-report (accessed: 09.09.2024).

Griffioen, N., Scholten, H., Lichtwarck-Aschoff, A., van Rooij, M., Granic, I. (2021). Everyone does it—differently: A window into emerging adults' smartphone use. *Humanities and Social Sciences Communications*, *8*, 177. URL: https://www.nature.com/articles/s41599-021-00863-1 (accessed: 29.08.2024).

Horwood, S., Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, *97*, 44–50. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028

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

Johannes, N., Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, *8*(2), 202049. URL: https://royalsocietypublishing.org/rsos/article/8/2/202049/95851/Video-game-play-is-positively-correlated-with-well (accessed: 29.08.2024).

Karabanova, O.A., Tikhomandrytskaya, O.A., Molchanov, S.V. (2023). Psychological adaptation of adults with different levels of dispositional optimism to the risks of digitalization in professional activity. *National Psychological Journal*, *18*(4), 3–15. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/npj.2023.0401

Kuo-Hsun Ma, J., Cheng, S. (2022). Digital inclusion, psychological well-being, and digital competence. In: R.J. Estes, M.J. Sirgy, (eds.). Adolescent well-being and ICT use: Social and policy implications. (pp. 125–166). Cham: Springer Publ.

Lee, S., Chung, J.E., Park, N. (2018). Network environments and well-being: an examination of personal network structure, social capital, and perceived social support. *Health Communication*, *33*(1), 22–31. https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1242032

Li, H., Zhang, R., Lee, Y.-C., Kraut, R.E., Mohr, D.C. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *npj Digital Medicine*, *6*, 236. URL: https://www.nature.com/articles/s41746-023-00979-5 (accessed: 29.08.2024).

Lippke, S., Dahmen, A., Gao, L., Guza, E., Nigg, C.R. (2021). To what extent is internet activity predictive of psychological well-being? *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 207–219. https://doi.org/10.2147/prbm.s274502

Magnusson, K., Johansson, F., Przybylski, A.K. (2024). Harmful compared to what? The problem of gaming and ambiguous causal questions. *Addiction*, *119*(8), 1478–1486. https://doi.org/10.1111/add.16516

Marsh, E.J., Rajaram, S. (2019). The digital expansion of the mind: Implications of internet usage for memory and cognition. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, *8*(1), 1–14. https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2018.11.001

Meng, S., Cheng, J., Li, Y., Yang, X., Zheng, J., Chang, X., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y., Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *92*, 102128. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735822000137?via%3Dihub (accessed: 03.12.2025).

Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., Page-Gould, E. (2021). When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *121*(2), 285–307. https://doi.org/10.1037/pspi0000336

Montag, C., Nakov, P., Ali, R. (2024). Considering the IMPACT framework to understand the AI-well-being-complex from an interdisciplinary perspective. *Telematics and Informatics Reports*, *13*, 100112. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772503023000725?via%3Dihub (accessed: 03.12.2025).

Nakayama, H., Ueno, F., Mihara, S., Kitayuguchi, T., Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic Internet use and age at initial weekly Internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(1), 129–139. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00009

Paez, D., Delfino, G., Vargas-Salfate, S., Liu, J.H., De Zúñiga, H.G., Khan, S., Garaigordobil, M. (2020). A longitudinal study of the effects of internet use on subjective well-being. *Media Psychology*, *23*(5), 676–710. https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1624177

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

Ribble, M. (2015). Digital citizenship in schools: nine elements all students should know (3rd ed.). Washington DC: International Society for Technology in Education Publ.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68

Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., Pontes, H.M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology*, *11*, 617140. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.617140/full (accessed: 03.12.2025).

Seland, I. (2024). Intersecting knowledge on young people's well-being and use of digital technology across contexts: a scoping review synthesis. In: H. Holmarsdottir, I. Seland, C. Hyggen, M. Roth, (eds.). Understanding the everyday digital lives of children and young people. (pp. 433–464). Cham: Palgrave Macmillan Publ.

Seligman, M.E.P. (2011). Flourishing: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them. Boston: Nicholas Brealey Publ.

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P.J., Hellemans, K.G., Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), e33450. URL: https://mental.jmir.org/2022/4/e33450 (accessed: 01.12.2025).

Soldatova, G.U., Nestik, T.A., Rasskazova, E.I., Zotova, E.Y. (2013). Digital competence of teenagers and parents: results of the All-Russian research. Moscow: Foundation for Internet Development Publ. (In Russ.)

Soldatova, G.U., Rasskazova, E.I., Vishneva, A.E., Teslovskaya, O.I., Chigarkova, S.V. (2022). Born digital: family context and cognitive development. Moscow: Akropol' Publ. (In Russ.)

Soldatova, G.U., Voiskounsky, A.E. (2021). Social-cognitive concept of digital socialization: a new ecosystem and social evolution of the mind. *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

Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G.N., Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, *31*(3), 782–821. https://doi.org/10.1108/intr-11-2019-0455

Van Dijk, J.A.G.M. (2020). The digital divide. Cambridge: Polity Press.

Vanden Abeele, M.M.P., Nguyen, M.H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media and Communication*, *10*(2), 174–189. https://doi.org/10.1177/20501579221080899

Vuorikari, R., Kluzer, S., Punie, Y. (2022). DigComp 2.2: The digital competence framework for citizens — with new examples of knowledge, skills and attitudes. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2024a). A multiverse analysis of the associations between internet use and well-being. *Technology, Mind and Behavior*, *5*(2). URL: https://tmb.apaopen.org/pub/a2exdqgg/release/1 (accessed: 03.12.2025).

Vuorre, M., Przybylski, A.K. (2024b). Global well-being and mental health in the Internet age. *Clinical Psychological Science*, *12*(5), 917–935. https://doi.org/10.1177/21677026231207791

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ /
ABOUT THE AUTHORS

Светлана Вячеславна Чигарькова

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова; ведущий научный сотрудник Центра изучения личности в цифровой и смешанной реальности Московского института психоанализа, Москва, Российская Федерация, chigars@gmail.com, https://orcid.org/0000-0001-7473-9025

Svetlana V. Chigarkova

Cand. Sci. (Psychol.), Senior Researcher at the Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University; Leading Researcher at the Center for the Study of Personality in Digital and Mixed Reality, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, chigars@gmail.com, https://orcid.org/0000-0001-7473-9025

Галина Уртанбековна Солдатова

Академик РАО, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии личности факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова; руководитель Центра изучения личности в цифровой и смешанной реальности Московского института психоанализа, Москва, Российская Федерация, soldatova.galina@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-6690-7882

Galina U. Soldatova

Academician of the Russian Academy of Education, Dr. Sci. (Psychol.), Professor, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University; Head of the Center for the Study of Personality in Digital and Mixed Reality, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, soldatova.galina@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-6690-7882

Поступила 22.11.2024. Получена после доработки 15.05.2025. Принята в печать 06.11.2025.

Received 22.11.2024. Revised 15.05.2025. Accepted 06.11.2025.