

Влияние Интернета на показатели психического здоровья юношества

Научный руководитель – Шиняева Ольга Викторовна

Обрезкова Надежда Александровна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный технический университет, Гуманитарный факультет,
Кафедра политология, социология и связи с общественностью, Ульяновск, Россия

E-mail: nadysha.1212@yandex.ru

Современная молодежь проводит в интернете значительную часть времени — по разным данным, от 4 до 8 часов ежедневно. Цифровая среда стала не просто источником информации, а пространством жизни: здесь молодые люди общаются, учатся, отдыхают, строят отношения. Однако влияние этой среды на психическое здоровье оценивается исследователями неоднозначно (Регуш, 2024, с. 128). С одной стороны, фиксируется рост тревожных расстройств и депрессивных состояний, с другой — интернет выступает ресурсом психологической поддержки (Бараш, Тюрина, 2024, с. 317).

Цель работы — выявить негативные факторы влияния интернета на психическое здоровье юношества и определить роль цифровой грамотности как возможного защитного механизма.

В современной психологии утвердилось понимание интернет-среды как амбивалентного пространства. А.Д. Белоусов выделяет три основные группы угроз для несовершеннолетних пользователей: кибербуллинг, вовлечение в деструктивные онлайн-сообщества и столкновение с опасным контентом (Белоусов, 2023, с. 45). При этом наибольшую опасность представляет не сама информация, а отсутствие у подростков навыков критического ее восприятия (Белоусов, 2023, с. 78).

Обратимся к эмпирическим данным. Л.А. Регуш с коллегами выявили, что 17,3% подростков практически не испытывают проблемных переживаний, связанных с интернетом; 15,7% демонстрируют высокую озабоченность своим онлайн-опытом; большинство же (67%) находятся в «средней зоне» — они сталкиваются с трудностями, но в целом адаптированы к цифровой среде (Регуш, 2024, с. 146). Авторы подчеркивают: подростки используют интернет как ресурс совладания со стрессом независимо от исходного уровня тревожности (Регуш, 2024, с. 158).

Исследование Р.Э. Бараш и И.О. Тюриной показало, что среди студенческой молодежи распространены снижение самооценки под влиянием социальных сетей, рост социальной тревожности и «синдром упущенной выгоды» (Бараш, Тюрина, 2024, с. 325). Авторы связывают эти эффекты с пассивным потреблением контента — бесконечным «скроллингом» и сравнением себя с идеализированными образами (Бараш, Тюрина, 2024, с. 328).

Клинические наблюдения Ю.А. Чайки и М.Л. Баранова подтверждают корреляцию между интенсивным использованием интернета и ростом тревожно-депрессивных расстройств. Особую группу риска составляют те, кто использует интернет преимущественно в ночное время — это нарушает циркадные ритмы и усугубляет эмоциональную нестабильность (Чайка, Баранов, 2025, с. 129).

При сопоставлении работ Регуш и Бараш обнаруживается важное расхождение: первые делают акцент на ресурсном потенциале интернета, вторые — преимущественно на его негативных эффектах. На наш взгляд, это противоречие объясняется не разницей в выборках, а смещением фокуса внимания. Мы предполагаем, что именно характер активности пользователя выступает тем недостающим звеном, которое объясняет, почему

одни подростки находят в сети поддержку, а другие — психологические проблемы. Такой подход позволяет перейти от линейной модели «интернет = вред» к более сложной, учитывающей опосредующие факторы.

Проведенный анализ позволяет сделать ряд обобщений. Прежде всего, интернет не может рассматриваться как однозначно вредный или полезный — его влияние всегда опосредовано конкретными условиями. Ключевое значение имеет характер активности: пассивное потребление контента, особенно в ночное время, создает значительно более высокие риски, чем осознанное использование цифровых ресурсов.

Наиболее серьезным негативным фактором остается кибербуллинг. Вовлеченность в травлю в любой роли устойчиво коррелирует с ростом тревожности и нарушением сна. При этом подростки, сталкиваясь с трудностями, интуитивно обращаются к интернету в поисках поддержки, что свидетельствует о его ресурсном потенциале.

Отдельного внимания заслуживает фактор времени использования. Ночное пребывание в сети не только нарушает биоритмы, но и усиливает эмоциональную уязвимость. Это наблюдение имеет практическое значение: ограничение использования гаджетов в темное время суток может стать простым профилактическим средством.

Все рассмотренные исследования сходятся в одном: профилактика должна строиться не на запретах, а на формировании у молодежи навыков цифровой компетентности. Умение критически оценивать контент, распознавать манипуляции и использовать интернет для реальной поддержки — именно эти качества способны превратить цифровую среду из пространства рисков в территорию безопасности.

Источники и литература

- 1) Бараш Р.Э., Тюрина И.О. Студенческая молодежь: психоэмоциональный и социальный автопортрет // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2024. Т. 24, № 2. С. 317–332.
- 2) Белоусов А.Д. Угрозы сети Интернет для несовершеннолетних пользователей: психологический анализ и профилактика. Барнаул, 2023. 150 с.
- 3) Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Интернет-среда как источник психологических проблем и ресурс для совладания с ними у подростков // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2024. № 212. С. 146–160.
- 4) Чайка Ю.А., Баранов М.Л. Цифровая реальность: влияние на психическое здоровье молодежи // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2025. Т. 125, № 1. С. 125–132.