

## ПСИХОЛОГИЯ



УДК 159.9

<https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-4-543-555>

EDN: ZKHRPN

Поступила: 23.09.2024

Принята: 13.11.2024

Опубликована: 27.12.2024

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ  
НА ПСИХИКУ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА***Джура Георгий Сергеевич**Донецкий республиканский протезно-ортопедический центр (Донецк)**Иванченко Виктор Яковлевич**Донецкий национальный университет экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского (Донецк)*

Непрерывное развитие информационных технологий и их повсеместное внедрение в различные сферы жизни человека порождают не только новые возможности, но и вызовы для психического здоровья, особенно у молодого поколения. Современные молодые люди с раннего возраста включены в цифровую среду, что формирует специфические паттерны поведения, общения и восприятия мира. Влияние цифровой среды на психику современных молодых людей становится предметом активного научного исследования, т.к. оно может иметь как позитивные, так и негативные последствия. Теперь, когда цифровая среда представляет собой не только платформу для общения, но и пространство для формирования мнений и ценностей, необходимо детально разобраться в специфике этого взаимодействия. Важность исследования обуславливается необходимостью разработки стратегий психологической поддержки и профилактики, направленных на снижение негативных последствий, связанных с использованием цифровых технологий в молодежной среде. Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения влияния цифровой среды на психику молодых людей, учитывая отсутствие однозначного мнения о ее последствиях. Статья посвящена изучению влияния цифровой среды на психику молодых людей. В работе будут рассмотрены основные факторы, оказывающие воздействие на психическое здоровье и поведение молодого поколения, включая аспекты, касающиеся эмоционального благополучия, уровня стресса, формирования психосоциальной идентичности и межличностных отношений, зависимости от интернета, цифрового выгорания, кибербуллинга и повышенной тревожности. Систематизированные и обобщенные результаты существующих исследований, проведенных среди молодых людей, позволили определить степень влияния цифровой среды на их психическое состояние и выявить факторы, способствующие формированию здорового отношения к цифровым технологиям. В ходе исследования планируется определить степень влияния цифровой среды на психическое состояние молодых людей, выявить факторы, способствующие формированию здорового отношения к технологиям, и разработать рекомендации по минимизации негативных последствий информатизации для психического здоровья.

*Ключевые слова:* цифровые среды; информационно-психологическая безопасность; психика; влияние; молодые люди.

**Для цитирования:**

Джура Г.С., Иванченко В.Я. Особенности влияния цифровизации на психику личности молодого человека // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2024. Вып. 4. С. 543–555.

<https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-4-543-555>. EDN: ZKHRPN

## FEATURES OF THE INFLUENCE OF DIGITALIZATION ON THE PSYCHE OF A YOUNG PERSON

*Georgy S. Dzhura*

*Donetsk Republican Prosthetic and Orthopedic Center (Donetsk)*

*Victor Ya. Ivanchenko*

*Donetsk National University of Economics and Trade named after Michael Tugan-Baranovsky (Donetsk)*

The constant development of information technologies and their widespread implementation in various spheres of human life give rise not only to new opportunities but also to challenges for mental health, especially among the younger generation. Modern young people are included in the digital environment from an early age, which forms specific patterns of behavior, communication, and perception of the world. The influence of the digital environment on the psyche of modern young people is becoming the subject of active scientific research, as it can have both positive and negative consequences. Now that the digital environment is not only a platform for communication but also a space for the formation of opinions and values, it is essential to understand in detail the specifics of this interaction. The study appears to be important as it is necessary to develop strategies for psychological support and prevention aimed at reducing the negative consequences associated with the use of digital technologies among young people. The relevance of the study is due to the need to study how digital environment influences the psyche of young people, given the lack of an unambiguous opinion about its consequences. The paper looks at the main factors that affect the mental health and behavior of the younger generation, including aspects related to emotional well-being, stress levels, the formation of psychosocial identity and interpersonal relationships, Internet addiction, digital burnout, cyberbullying, and increased anxiety. Systematized and summarized results of existing studies conducted among young people made it possible to determine the degree of influence of the digital environment on their mental state and to identify factors contributing to the formation of healthy relationships with digital technologies. The paper also provides recommendations aimed at minimizing the negative consequences of informatization for mental health.

*Keywords:* digital environments, information and psychological security, psyche, influence, young people.

### To cite:

Dzhura G.S., Ivanchenko V.Ya. [Features of the influence of digitalization on the psyche of a young person]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofia. Psihologiya. Sociologia* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology], 2024, issue 4, pp. 543–555 (in Russian), <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2024-4-543-555>, EDN: ZKHRPN

### Введение

В современном обществе цифровая среда становится неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи, оказывая значительное влияние на психологическое состояние и поведенческие реакции индивидов. Учитывая стремительное развитие технологий, с каждым годом возрастает количество молодежи, активно использующей интернет-пространство, социальные сети и различные цифровые платформы для коммуникации, самоидентификации и самовыражения. Данный процесс влечет за собой как положи-

тельные, так и отрицательные последствия для психического здоровья молодых людей.

Проблемы цифровых сред в психологии рассматриваются в работах А.Е. Войскунского, Г.У. Солдатовой, Е.П. Белинской и др. [Войскунский А.Е., Солдатова Г.У., 2019; Белинская Е.П., 2014; Рассказова Е.И. и др., 2015].

Научные предпосылки проблемы влияния цифровизации на психическое здоровье молодежи можно классифицировать в несколько ключевых аспектов.

1. Изменение коммуникационных моделей. Век цифровых технологий изменил традицион-

ные формы общения. Молодые люди чаще взаимодействуют через мессенджеры и социальные сети, что может приводить к изоляции, снижению навыков межличностного общения и увеличению чувства одиночества.

2. Влияние на концентрацию и внимание. Постоянный доступ к информации и многозадачность, характерные для цифрового века, могут негативно сказаться на способности молодежи концентрироваться и сосредотачиваться на задачах. Исследования показывают, что постоянные отвлечения и необходимость быстро переключаться между задачами снижают качество выполнения работы и могут приводить к стрессу.

3. Феномен сравнения и ожиданий. Социальные сети создают образ идеальной жизни, которому молодые люди стремятся подражать. Это может привести к снижению самооценки, развитию депрессивных состояний и даже расстройств пищевого поведения, когда молодые люди начинают сравнивать себя с отфильтрованными и идеализированными образами других.

4. Зависимость от технологий. Возрастающее время, проведенное за экранами, может вызвать зависимость, которая негативно сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье. Исследования указывают на проявления «интернет-зависимости», которая может привести к тревоге, депрессии и другим психическим расстройствам.

5. Кибербуллинг и агрессия. Анонимность в интернете порождает явления кибербуллинга, которые могут иметь серьезные последствия для психического здоровья. Молодые люди, сталкивающиеся с агрессией в сети, рискуют развить тревожные расстройства и депрессию.

6. Недостаток физической активности. Цифровизация также приводит к увеличению времени, проведенного в сидячем положении, что может вызвать не только физические проблемы, но и ухудшение психоэмоционального состояния. Исследования подчеркивают важность физической активности для поддержания психического здоровья.

Таким образом, влияние цифровизации на психику молодого человека охватывает множество аспектов: от изменений в общении и социальной динамике до развития зависимостей и стрессовых состояний. Необходимы дальнейшие исследования для более глубокого пони-

мания этих процессов и разработки эффективных стратегий для минимизации негативных эффектов цифровизации на молодежь.

Поэтому в рамках настоящей статьи важно исследовать научные предпосылки проблемы влияния цифровизации на психическое здоровье молодежи, а также выделить основные свойства сетевой коммуникации в психологии, определив их критерии, и проверить теорию поколений на научность, определив подходящие для указанных задач выборки молодежи.

### **Интернет как средство массовой коммуникации**

Интернет-коммуникация представляет собой единство процессов: создания новой реальности, выражения субъективно-личностного мира и передачи своего духовного содержания участникам коммуникации. При этом, как отмечал Л.С. Выготский, наиболее значительное место в развитии высших психических функций играют семиотические орудия, что современные реалии только всячески подтвердили.

Анализ текстов информации непрерывно осуществляется миллионами пользователей и систем по всему миру, при этом каждый вид и тип информации обеспечивается различными технологиями, смысловыми ценностями, нормами, формами представления; требованиями к этическим критериям, точности, логике, доступности, степени восприятия, а также другим особенностям отражения фактов, процессов и явлений. Привычное линейное чтение напечатанных учебников в интернете изменяется за счет использования избранной навигации пользователями, при этом разнятся содержания текстов, вычерпываемые ими в ходе обработки информации.

На способы и инструменты восприятия воздействуют такие индивидуальные свойства, как когнитивная сложность, гибкость, импульсивность. Специфика сжатого языка интернет-коммуникации может быть рассмотрена как особый вид типичного сетевого текста, которому свойственна структурная фрагментарность, незавершенность, символизм и др. Особенности сетевого контента выражаются в его публичной субъективности, самопрезентации, сленговой обусловленности. Авторы контента часто изыскиваются в свете личных интересов, действуют без оглядки на регламент, субординацию, следуя собственным интенциям. Интернет-контенту

свойственна зачастую мнимая относительная анонимность, ощущение иллюзии равенства возможностей, психологической свободы, стремления к конкуренции, добровольному объединению по интересам и ценностям и т.п.

В виртуальном информационном пространстве пользователь системы сам задает свою идентичность, имея функционал предельно доступной для управления и видоизменения демонстрации себя. В результате многообразная соблазнительность и вариативность виртуального мира завлекает и поглощает молодую и незрелую психику тщательно выверенными инструментами технологических гигантов и научных институтов, адаптируясь под индивидуальность за счет инструментов искусственного интеллекта и систем анализа.

Выделение свойств сетевой коммуникации в психологии основывается на нескольких критериях. Эти критерии помогают исследовать, как именно интернет и цифровые технологии влияют на взаимодействие людей, их эмоциональное состояние и психическое здоровье. Рассмотрим основные из них.

1. Анонимность. В сетевой коммуникации пользователи часто могут скрывать свои истинные идентичности. Анонимность позволяет свободнее выражать мысли и чувства, что может как способствовать открытости, так и приводить к асоциальному поведению, например, к кибербуллингу.

2. Доступность и скорость общения. Цифровые технологии позволяют людям общаться в любое время и в любом месте, что значительно упрощает поддержание коммуникации. Однако такая доступность также может вызвать стресс и давление из-за ожиданий быстрой реакции.

3. Многоканальность. В сетевой коммуникации используются различные каналы (социальные сети, мессенджеры, электронная почта и др.), что позволяет выбирать удобные формы общения, но также усложняет понимание и интерпретацию из-за различных контекстов.

4. Непосредственность и асинхронность. Сетевое общение может быть как синхронным (например, видеозвонки), так и асинхронным (например, сообщения в мессенджерах). Асинхронность предоставляет возможности для обдуманного ответа, но может также привести к задержкам в реакции.

5. Изменение невербальной коммуникации. В сетевой среде часто отсутствуют обычные невербальные сигналы (жесты, мимика), что может влиять на точность интерпретации сообщений. Использование эмодзи и GIF-изображений в какой-то степени компенсирует это, но не в полной мере.

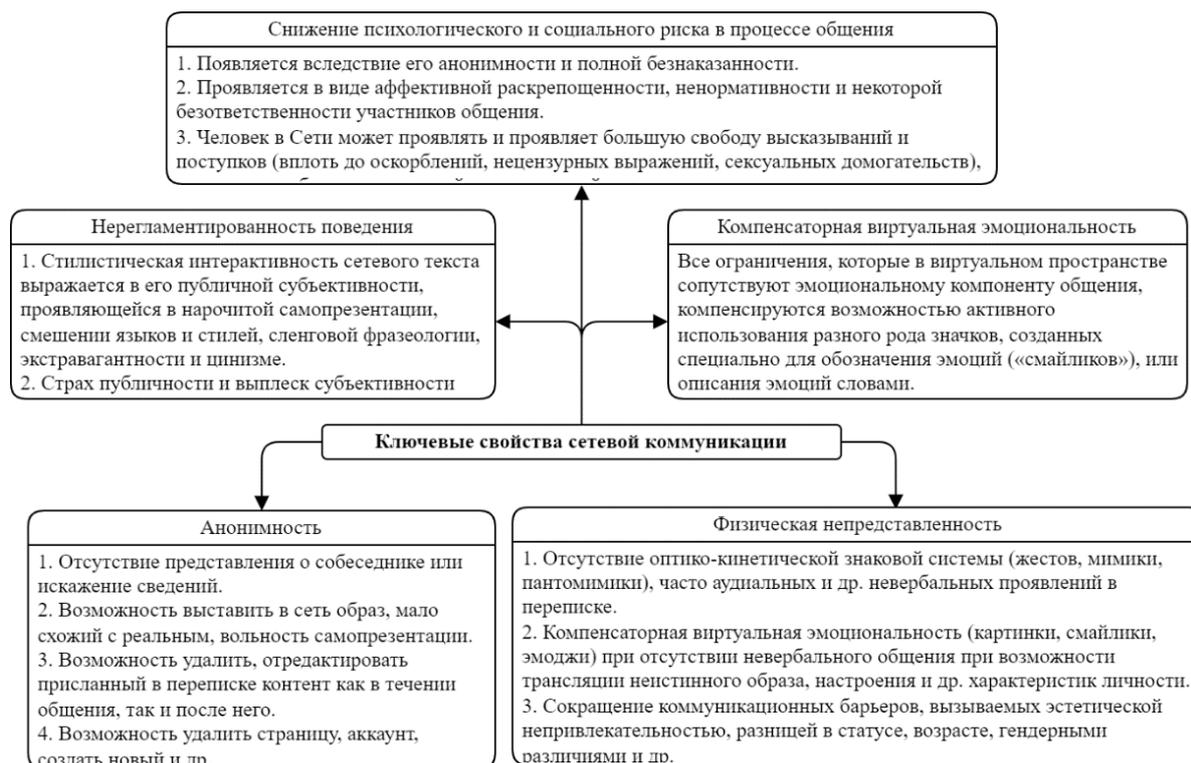
6. Формирование виртуальных идентичностей. Пользователи могут создавать и управлять несколькими идентичностями в сети, что может оказывать влияние на их самооценку и представление себя. Эта многослойность может как обогащать личный опыт, так и приводить к внутренним конфликтам.

7. Социальная поддержка и изоляция. Сетевая коммуникация может создавать ощущение социальной связи и поддержки, но в то же время способствовать физической изоляции. Исследования показывают, что качество взаимодействий в интернете значительно влияет на эмоциональное состояние пользователей.

В рамках данного исследования важно систематизировать выделенные основные категории свойств сетевой коммуникации [Жичкина А.Е., 1999, 2001; Белинская Е.П., 2002; Войскунский А.Е., 2010]. Данные категории помогут сузить и углубить анализ выявленных тенденций (рисунок).

По причине частого отсутствия достаточной информации о собеседнике в цифровых системах растут риски возникновения стереотипизации, идентификации с мнимыми авторитетами, рефлексии. Учащаются патологические проекции и переносы, собеседнику присваиваются несвойственные его истинному образу качества, что может приводить к дальнейшему разочарованию при личном общении.

Социальная коммуникация, в отличие от сетевой, подразумевает непосредственное взаимодействие автономных личностей через вербальное, невербальное и паравербальное общение. При этом социальная и сетевая коммуникации имеют общие цели, структуру, а также уровни: от интимно-личностного общения и обмена переживаниями до передачи информации на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. При этом формирующаяся и развивающаяся психика молодого человека крайне нуждается именно в социальном общении, позволяющем полноценно познавать все многообразие процессов жизнедеятельности.



*Ключевые категории свойств сетевой коммуникации*

*Critical categories of network communication features*

Оценка влияния социальных медиа на психику молодых людей представляет собой сложную и многогранную задачу, требующую применения различных методов исследования, чтобы получить полное и объективное представление о данном феномене. Ниже перечислены ключевые методы, которые могут быть использованы в данном контексте.

1. Качественные методы исследования. Включают глубинные интервью и фокус-группы, позволяющие исследовать личные переживания и взгляды молодежи на использование социальных медиа. Этот подход позволяет выявить индивидуальные и социальные аспекты взаимодействия с платформами.

2. Количественные методы исследования. Опросники, анкетирование и стандартизированные шкалы могут быть использованы для сбора данных о частоте использования социальных медиа, уровне тревожности, депрессии и других психоэмоциональных состояний. Эти данные затем можно подвергнуть статистическому анализу для выявления корреляций.

3. Экспериментальные исследования. Проведение контролируемых экспериментов,

например, размещение участников в различных условиях использования социальных медиа, может помочь установить причинно-следственные связи между воздействием контента и изменениями в психическом состоянии.

4. Долгосрочные когортные исследования. Наблюдение за группами молодежи в течение длительного времени с периодическими оценками их психического состояния и уровня использования социальных медиа позволяет выявить динамические изменения и устойчивые тренды.

5. Контент-анализ. Изучение содержания постов, комментариев и других взаимодействий на платформах социальных медиа может помочь понять, как различные типы контента влияют на восприятие себя и окружающих.

6. Нейропсихологические методы. Использование нейровизуализационных технологий, таких как функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ), может помочь исследовать, как использование социальных медиа активирует различные области мозга, связанные с эмоциями и социальным взаимодействием.

7. Методы мета-анализа. Систематический обзор существующих исследований может помочь выделить обобщенные результаты и выявить согласованные эффекты влияния социальных медиа на психическое здоровье молодежи.

Каждый из представленных методов имеет свои достоинства и ограничения, и наиболее надежные результаты могут быть получены в результате применения смешанных методов, сочетающих как количественные, так и качественные подходы. Далее будут представлены современные исследования смешанного типа.

### Статистические данные из открытых источников

Для настоящей работы считаем важным исследовать взгляды Нейла Хоу и Уильяма Страуса и их теории поколений, которая утверждает, что поколение формируется не только историческими событиями, влияющими на их жизнь, но и специфическими культурными, социальными и экономическими условиями. Эта теория предполагает, что каждое поколение имеет свои уникальные характеристики, ценности и модели поведения, которые формируются под воздействием времени, в которое они росли.

Теория поколений основывается на наблюдениях и анализе исторических событий, но значительная часть выводов сделана на основе качественных данных. Для научной обоснованности требуется более систематический и количественный подход, включающий социологические и психологические исследования, которые могли бы подтвердить или опровергнуть утверждения теории.

Определение границ поколений: вопрос о том, какой период времени следует считать одним поколением, остается дискуссионным. Исследователи часто используют разные временные рамки (например, 20 или 30 лет), что может приводить к разным выводам о характеристиках поколений.

Социальные изменения: теория часто не учитывает быстро меняющиеся социальные условия и адаптацию индивидов к ним. Например, большое влияние технологий и глобализации на поведение и ценности молодежи требует внимательного анализа и может не согласовываться с идеями о «замороженности» характеристик поколения, как это предполагает теория.

На формирование ценностей и поведения поколения влияют не только исторические условия, но и такие индивидуальные различия, как культурные, экономические и региональные. Теория поколений может не учитывать это разнообразие, приводя к обобщениям, которые могут не отражать действительность.

Существуют исследования, которые ставят под сомнение законность деления на поколения и концепцию их устойчивых характеристик. Например, некоторые ученые утверждают, что поведение и ценности людей зависят больше от их социальной и экономической среды, чем от даты рождения.

Теория поколений может предложить интересный подход к пониманию изменений в обществе, она нуждается в более строгом научном анализе и подтверждении, чтобы быть полностью признанной в академической психологии. Поэтому настоящее исследование ориентируется на иные современные опоры.

Так, в начале 2010-х гг. произошли негативные события среди подростков, вызвавшие рост уровня депрессии и тревоги по всему миру. Данные исследований [Haidt J., Rausch Z., 2022] показывают, что уровень депрессии и тревоги, который был стабилен в течение 2000-х гг., увеличился на более чем 50 % за период с 2010 по 2019 г. Кроме того, уровень самоубийств среди подростков в возрасте от 10 до 19 лет увеличился на 48 %, а для девочек в возрасте от 10 до 14 лет этот показатель вырос на 131 % [CDC Suicide Rates, 2024; U.S. Suicides..., 2023].

Аналогичные изменения были зафиксированы не только в США, но также в Канаде, Великобритании, Австралии, Новой Зеландии, странах Северной Европы и других странах [Haidt J., Rausch Z., 2023; Rausch Z., Haidt J., 2023b, 2023c; Rausch Z. et al., 2024; Haidt J., 2024]. Различные исследования показывают, что представители поколения Z (рожденные после 1996 г.) испытывают проблемы с тревогой, депрессией, аутоагрессией и связанными с ними расстройствами на более высоком уровне, чем любое другое поколение, для которого у нас есть статистические данные.

С начала 2012 г. во всем мире растет число подростков, страдающих от одиночества и отсутствия друзей, что сопровождается снижением результатов и в обучении [Haidt J., 2023; Monitoring the Future (MTF)..., 2024; MTF –

Loneliness, Friendship..., 2024]. К примеру, данные «Таблицы успеваемости нации» показывают ухудшение успеваемости американских учеников по математике и чтению после долгого периода стабильного роста. Согласно исследованию PISA, снижение уровня знаний в математике, чтении и естественных науках наблюдается не только в США, но и во всем мире с начала 2010-х гг. [Mervosh S., Wu A., 2022; Math Scores Have Dropped..., 2022].

Данные проблемы будут оказывать влияние и на их взрослую жизнь. Молодые люди сегодня испытывают меньший интерес к свиданиям, у них снижено количество сексуальных контактов, и они менее склонны к замужеству или женитьбе по сравнению с предыдущими поколениями. Они чаще принимают решение оставаться жить у своих родителей после совершеннолетия. У поколения Z меньше возможностей найти работу в подростковом возрасте, что усложняет их интеграцию в рынок труда.

Согласно опросам, представители поколения Z проявляют большую застенчивость и меньшую склонность к риску по сравнению с предыдущими поколениями. Неприятие риска может привести к менее амбициозному поведению. Во время интервью, проведенного в мае прошлого года, Сэм Альтман и Патрик Коллисон отметили отсутствие молодых предпринимателей в возрасте до 30 лет в Кремниевой долине впервые с 1970-х гг. Один из важнейших аспектов в процессе обучения детей различных возрастов — мотивация к игровым формам. Игра — это не просто развлечение, это их основная деятельность, которая помогает им развиваться, активно тренировать мозг, отрабатывая движения и улучшая навыки, которые им пригодятся во взрослой жизни. Поэтому игра является неотъемлемой частью детского опыта и способом саморазвития.

Одним из ключевых компонентов игры является принятие физического риска, который помогает детям и подросткам расширить свои способности, преодолеть страхи и научиться оценивать риски. Частые неудачи в игре приносят ценный опыт и учат сотрудничать с другими, что в дальнейшем помогает решать более серьезные задачи. Кроме того, элемент острых ощущений, вызванных возможностью получить травму, помогает преодолевать тревогу и развивать социальные связи.

Неизбежно, что молодые люди, которым не удается исследовать мир и рисковать, тенденциально становятся более тревожными и избегают рисков во взрослой жизни. Детство и юность человека, протекающая в реальном мире, где есть и опасности, и возможности проводить время вне зоны контроля взрослых, всячески способствуют развитию навыков самостоятельного принятия решений, регулирования конфликтов, ухода друг за другом и многие другие навыки социального и эмоционального интеллекта. При этом общие трудности способствуют укреплению связей между людьми, позволяя им понять социальную динамику малых групп и лучше справляться с вызовами взрослой жизни.

Так, исследовательский центр Pew выявил в 2015 г., что родители считают, что чтобы играть без присмотра у себя дома детям следует достигнуть возраста не менее 10 лет, а также, что детям нужно достигнуть 14 лет, прежде чем они смогут ходить без присмотра в общественный парк. При этом большинство этих же родителей в своем детстве наслаждались неконтролируемыми играми уже к 7–8 годам.

В 2011 г. всего лишь 23 % подростков имели смартфон, но к 2015 г. этот процент вырос до 73 %, что привело к тому, что четверть подростков практически всегда находятся онлайн. В 2010 г. даже младшие дети начали активно использовать планшеты. Эта повседневная цифровизация в детской жизни привела к изменениям, сделав детство более пассивным, виртуальным и редко совместимым со здоровым развитием человека [Madden M. et al., 2013; Rausch Z., Haidt J., 2023a].

Например, американские подростки проводят приблизительно 5 часов в день только в социальных сетях, включая просмотр видео на платформах. С учетом всех других активностей, связанных с телефоном и экраном, это число увеличивается, достигая в среднем 7–9 часов в день. В семьях с одним родителем, с низким уровнем дохода, а также среди чернокожих, латиноамериканских и коренных американских семей эти показатели еще выше.

Эти цифры не учитывают время, которое подростки проводят перед экранами во время занятий или выполнения домашних заданий, а также время, которое они тратят, отвлекаясь на социальные сети или ожидая уведомлений на

своих гаджетах. По данным СМИ Pew, треть подростков в 2022 г. заявляли, что они почти все свое свободное время находятся в одной из крупнейших социальных сетей, а почти половина делает то же самое с интернетом в целом.

Исследование изменений в проведении времени американцами показало, что молодые люди раньше проводили значительно больше времени со своими друзьями, чем пожилые люди. Однако начиная с 2000-х гг., время, проведенное молодыми людьми со своими друзьями, начало сокращаться, достигнув минимума к 2019 г. (до 67 мин. в день). Это говорит о постепенном отдалении поколения Z от общества, что заметно укрепилось в период пандемии COVID-19.

### Преимущества цифровизации

Важно отметить, что виртуальное взаимодействие предоставляет уникальные возможности, особенно для молодежи, которая могла бы быть изолирована географически или социально в обычных условиях. Однако, несмотря на все его преимущества, виртуальный мир не способен полностью заменить реальные взаимодействия, которые являются важными для физического, социального и эмоционального развития. Реальные отношения и социальные контакты, сформированные за сотни тысяч лет, обладают следующими ключевыми особенностями, которые виртуальное общение либо сокращают, либо искажают:

1. В «офлайн» мы используем свою мимику, жесты и иные невербальные выражения для понимания друг друга, в то время как в виртуальном мире мы полагаемся преимущественно на вербальный контакт. Редукция традиционных способов взаимодействия может привести к сокращению уверенности и комфорта в личном общении из-за недостатка эмоционального контакта.

2. В «офлайн»-мире наши взаимодействия происходят синхронно, что позволяет нам лучше понимать тонкости общения, такие как выбор момента и повороты разговора. Этот синхронизированный процесс делает нас ближе к другим людям, создавая ощущение эмоциональной связи. В виртуальном мире, где тексты и публикации не синхронизированы, отсутствие мгновенного ответа может привести к сокращению настоящих эмоциональных реакций,

стрессу и увеличению возможности неправильного толкования сообщений.

3. В «офлайн»-жизни мы чаще всего общаемся один на один, либо с небольшой группой людей, в то время как в онлайн-коммуникации мы можем быть услышаны огромной аудиторией. Это может повлиять на глубину дискуссии, поскольку каждый участник может быть вовлечен во множество асинхронных контактов одновременно. Для отправителя важна репутация, при этом ошибки могут быть замечены массой людей, что может подорвать его социальный статус. В результате онлайн-общение может ощущаться более показным, неискренним и демонстративным, чем очные беседы.

4. «Офлайн»-взаимодействие обычно происходит в рамках устоявшихся сообществ с четкими правилами и высокими стандартами, что мотивирует людей активно инвестировать в отношения и разрешать конфликты. Однако во многих виртуальных сетях пользователи могут легко заблокировать других или покинуть их, если что-то не устраивает. В результате отношения внутри таких сетей часто становятся более поверхностными и менее устойчивыми.

Для успешного выполнения почти всех важных, творческих или ценных дел необходимо постоянное внимание. Однако молодым людям сложно сосредоточиться из-за постоянных уведомлений, которые отвлекают их внимание на мелочи и предлагают быстрое удовольствие через цифровое взаимодействие без больших усилий.

Социальные сети привлекают студентов из-за сетевых эффектов. Согласно исследованию Л. Бурштына, большинство молодых людей хотели бы, чтобы на платформах не было никого, и предпочли бы жить в мире без соцсетей. Социологи именуют данный феномен «проблемой коллективных действий». Социальные сети эксплуатируют проблемы коллективных действий. Первые разработчики приложений использовали психологические слабости и неуверенность молодых людей, чтобы заставить их потреблять продукт, который многие хотели бы использовать меньше или вообще не использовать [Bursztyn L. et al., 2023; Haidt J. et al., 2024].

Стоит отметить, что различные группы поколения Z могут быть вполне успешными и большинство подростков не становятся зависимыми от своих гаджетов. Однако, слабое пси-

хические здоровье и отставание по ряду важных показателей от предыдущих поколений является достаточно явным. Более выраженная тревожность и депрессивность, снижение потребности и способности к созданию семей, карьерному росту и формированию отношений по сравнению с предыдущими поколениями, являются показательными тенденциями, которые могут иметь серьезные социологические и экономические последствия для общества в целом.

В условиях стремительного развития цифровых технологий и их интеграции в повседневную жизнь современного общества актуализируется необходимость разработки эффективных стратегий по снижению негативного влияния цифровых сред на психическое здоровье молодых людей. Для достижения данной цели рекомендуется рассмотреть следующие подходы:

1. Образование и осведомленность. Важно обеспечить молодежь информацией о потенциальных рисках и последствиях чрезмерного использования цифровых технологий. Внедрение программ просвещения в учебных заведениях, ориентированных на развитие критического мышления и медиаграмотности, может способствовать формированию здорового отношения к цифровым ресурсам.

2. Формирование сбалансированного распорядка дня. Рекомендуется разработать для молодых людей рекомендации по установлению предельно допустимого времени, проведенного за экранами различных устройств. Оптимальное распределение времени между онлайн- и офлайн-деятельностью может уменьшить уровень зависимости от цифровых технологий.

3. Поддержка активного образа жизни. Привлечение молодежи к активным видам отдыха, включая спортивные мероприятия и культурные активности, может стать эффективным способом минимизации негативного воздействия цифровых технологий. Физическая активность способствует улучшению психического состояния и укреплению социальных связей.

4. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Включение в образовательные программы курсов по психоэмоциональному развитию, медитации и практикам внимательности (майндфулнес) поможет молодым людям более эффективно справляться с негативными эмоциональными состояниями, вызванными длительным использованием цифровых технологий.

5. Создание безопасных онлайн-пространств. Заинтересованные стороны — образовательные учреждения, родители и организации — должны активно участвовать в создании онлайн-сообществ, которые поддерживают позитивное взаимодействие и предупреждают от кибербуллинга. Безопасные онлайн-пространства снижают риск негативного влияния на психическое здоровье. Создание информационных ресурсов и платформ для профилактики и помощи в решении проблем, связанных с цифровой средой: разработка специальных веб-сайтов, приложений и других ресурсов, предоставляющих информацию о рисках цифровой среды, методах самопомощи и контактах специалистов.

6. Стимулирование критического восприятия медиаконтента. Воспитание молодежи в духе критического анализа информации, получаемой из цифровых источников, позволит снизить их уязвимость к манипуляциям, дезинформации и формированию искаженного восприятия реальности.

7. Установление границ и демонстрация примера. Родители и наставники могут сыграть ключевую роль, устанавливая пример здорового использования технологий. Применение технологий в умеренном режиме и открытое обсуждение проблем, связанных с их чрезмерным использованием, поможет сформировать у молодежи адекватное представление о значении цифровых сред в жизни.

8. Развитие медиаграмотности. Необходим целенаправленный процесс обучения молодых людей критически анализировать информацию, распознавать манипуляции и дезинформацию, а также оценивать достоверность источников.

9. Формирование здоровых цифровых привычек. Важно поощрять умеренное использование цифровых устройств, устанавливать четкие границы между реальной и виртуальной жизнью, а также внедрять практику цифрового детокса.

10. Создание благоприятной среды в семье и школе: родители и педагоги должны создавать атмосферу открытого и доверительного общения с детьми, обеспечивать доступ к ресурсам поддержки и помощи в случае проблем, связанных с цифровой средой.

11. Пропаганда здорового образа жизни. Уделять внимание физической активности,

правильному питанию и достаточному сну, что способствует укреплению психического здоровья и повышению устойчивости к стрессам, связанным с цифровой средой.

12. Развитие альтернативных форм отдыха и досуга. Поощрять творческую деятельность, хобби, общение в реальном мире, что помогает сбалансировать влияние цифровой среды и укрепить социальные связи.

13. Разработка механизмов профилактики кибербуллинга и других форм онлайн-агрессии. Необходимо проводить информационно-просветительские кампании, создавать специальные службы поддержки жертв кибербуллинга, а также усиливать правовые механизмы защиты от онлайн-агрессии.

14. Постоянный мониторинг и исследование влияния цифровой среды на психику молодых людей. Необходимо проводить систематический анализ новых технологий, оценивать их воздействие на психическое здоровье молодежи и разрабатывать новые стратегии по снижению рисков.

Следуя указанным рекомендациям, можно сформировать благоприятную среду для здорового и сознательного использования цифровых технологий современными молодыми людьми, что снизит риск негативного влияния на их психику и позволит им реализовать свой потенциал в современном цифровом мире.

Внедрение приведенных рекомендаций требует совместных усилий со стороны семьи, образовательных учреждений, государственных органов и общества в целом для создания благоприятного социального контекста, способствующего гармоничному развитию молодежи в условиях цифровой эпохи. Полное осознание и принятие этих мер помогут снизить риск формирования зависимости и других психических расстройств, связанных с избыточным воздействием цифровых технологий.

### **Заключение**

Неограниченный доступ к интернету привел к изменениям в повседневном опыте и путях развития во всех сферах жизни. Отношения, свидания, сексуальность, физическая активность, сон, образование, политика, семейные связи, идентичность — все эти сферы претерпели фундаментальные изменения. Жизнедеятельность молодых людей также претерпела особо быстрые и

существенные изменения, когда они начали иметь доступ к смартфонам своих родителей и позже сами получили собственные гаджеты уже на начальной ступени обучения.

Важно отметить, что цифровые технологии не являются единственной причиной гигантского роста психических заболеваний, который наблюдался в последнее десятилетие. Вместо того, чтобы считать виноватыми исключительно технологии, необходимо отметить сложность интеракций между различными факторами, включая культурные изменения, экономические трудности и сдвиги в общественной психологии. В данной работе одной из задач является понимание того, какие стратегии могут помочь минимизировать негативное воздействие технологий на наше эмоциональное состояние.

Проведенное исследование позволило выявить значительное влияние цифровой среды на психику современных молодых людей. Результаты показывают, что постоянное пребывание в цифровом пространстве связано с повышенной тревожностью, снижением уровня концентрации внимания, а также с формированием зависимости от интернета.

Анализ данных в нашем исследовании подтверждает существование корреляции между частотой использования цифровых устройств, длительностью проведения времени в онлайн-среде и уровнем психического дистресса у молодых людей. Особую опасность представляет кибербуллинг, который может привести к серьезным психологическим травмам и социальной изоляции.

В то же время в рамках исследования выявлены факторы, способствующие формированию здоровых отношений с цифровыми технологиями. Ключевыми из них являются: осознанное использование цифровых устройств, установка четких границ между реальной и виртуальной жизнью, развитие медиаграмотности, а также забота о собственном физическом и психическом здоровье.

В рамках настоящего исследования, согласно поставленным задачам, удалось исследовать научные предпосылки проблемы влияния цифровизации на психическое здоровье молодежи, а также выделить основные свойства сетевой коммуникации в психологии, определив их критерии в заданных возрастных выборках.

Полученные результаты подчеркивают необходимость проведения целенаправленной работы по формированию цифровой культуры у молодого поколения, включая развитие медиаграмотности, пропаганду здорового образа жизни и предоставление информации о рисках, связанных с неконтролируемым использованием цифровых технологий.

### Список литературы

- Белинская Е.П.* Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 38. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/577> (дата обращения: 01.10.2024). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v7i38.577>
- Белинская Е.П.* Человек в информационном мире // Социальная психология в современном мире: сб. ст. / под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова. М.: Аспект Пресс, 2002. С. 203–220.
- Войскунский А.Е.* Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
- Войскунский А.Е., Солдатова Г.У.* Эпидемия одиночества в цифровом обществе: хикикомори как культурно-психологический феномен // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 3. С. 22–43. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270303>
- Жичкина А.Е.* Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: дис. ... канд. психол. наук. М., 2001. 199 с.
- Жичкина А.Е.* Особенности социальной перцепции в Интернете // Мир психологии. 1999. № 3. С. 72–80.
- Расказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш.* Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека: учеб.-метод. пособие. М.: Акрополь, 2015. 115 с.
- Bursztyн L., Handel B.R., Jimenez R., Roth Ch.* When Product Markets Become Collective Traps: The Case of Social Media / National Bureau of Economic Research. 2023. URL: <https://www.nber.org/papers/w31771> (accessed: 01.10.2024). DOI: <https://doi.org/10.3386/w31771>
- CDC Suicide Rates (USA): Teens (10–14).* URL: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-LHLFtEYZ3yG2qml2R2qDjmfO4nJ1x-fv2JfDFq5L3E/edit#gid=0> (accessed: 01.10.2024).
- Haidt J.* The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. N.Y.: Penguin Press, 2024. 400 p.
- Haidt J.* The Teen Mental Illness Epidemic Began Around 2012 / After Babel. 2023. Feb. 8. URL: <https://www.afterbabel.com/p/the-teen-mental-illness-epidemic> (accessed: 01.10.2024).
- Haidt J., Rausch Z.* Digital Media Effects on Adolescents: A Review. 2022. Unpublished manuscript (ongoing). URL: <https://docs.google.com/document/d/1a8FdVAFbgLhpMgkIFGnGSDPv85BSpsksyEOIkSle1ac/edit> (accessed: 01.10.2024).
- Haidt J., Rausch Z., Twenge J.* Social media and mental health: A collaborative review. 2024. Unpublished manuscript (ongoing). URL: <https://docs.google.com/document/d/1w-HOfseF2wF9YIpXwUUtP65-olnkPyWcgF5BiAtBEy0/edit> (accessed: 01.10.2024).
- Haidt J., Rausch Z.* The Teen Mental Illness Epidemic is International. Part 2: The Nordic Nations / After Babel. 2023. Apr. 19. URL: <https://www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-two> (accessed: 01.10.2024).
- Madden M., Lenhart A., Duggan M., Cortesi S., Gasser U.* Main Findings / Pew Research Centre. 2013. Mar. 13. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2013/03/13/main-findings-5/> (accessed: 01.10.2024).
- Math Scores Have Dropped Nationwide. Mathnasium Gets Results / Mathnasium.* The Math Learning Center. 2022. Nov. 10. URL: <https://www.mathnasium.com/blog/math-scores-have-dropped-nationwide-mathnasium-gets-results> (accessed: 01.10.2024).
- Mervosh S., Wu A.* Math Scores Fell in Nearly Every State, and Reading Dipped on National Exam // The New York Times. 2022. Oct. 24. URL: <https://www.nytimes.com/2022/10/24/us/math-reading-scores-pandemic.html?ysclid=m4p23rvnhy74021840> (accessed: 01.10.2024).
- Monitoring the Future (MTF) Public-Use Cross-Sectional Datasets / National Addiction & HIV Data Archive Programm.* URL: <https://www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35/variables> (accessed: 01.10.2024).
- MTF – Loneliness, Friendship, Meaninglessness, Suicide.* URL: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kvIPnbYrYrymQGued48gACSYXFYfzCfMkdCpkmHKAw/edit#gid=0> (accessed: 01.10.2024).
- Rausch Z., Haidt J.* Solving the Social Dilemma: Many Paths to Social Media Reform / After Babel. 2023. Nov. 28. URL: <https://www.afterbabel.com/p/solving-the-social-dilemma> (accessed: 01.10.2024).
- Rausch Z., Haidt J.* Suicide Rates Are up for Gen Z Across the Anglosphere, Especially for Girls / After Babel. 2023. Oct. 30. URL:

<https://www.afterbabel.com/p/anglo-teen-suicide> (accessed: 01.10.2024).

Rausch Z., Haidt J. The Teen Mental Health Crisis is International. Part 1: The Anglosphere / After Babel. 2023. Mar. 29. URL:

<https://www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-one> (accessed: 01.10.2024).

Rausch Z., Potrebny T., Haidt J. The Youth Mental Health Crisis is International. Part 4: Europe / After Babel. 2024. Jan. 30. URL:

<https://www.afterbabel.com/p/international-crisis-europe> (accessed: 01.10.2024).

U.S. Suicides Reached Record High Last Year / The Burning Platform. 2023. Nov. 29. URL:

<https://www.theburningplatform.com/2023/11/29/u-s-suicides-reached-record-high-last-year/> (accessed: 01.10.2024).

## References

Belinskaya, E.P. (2002). [Person in the information world]. *Sotsial'naya psikhologiya v sovremennom mire: sb. st., pod red. G.M. Andreyevoy, A.I. Dontsova* [G.M. Andreeva, A.I. Dontsov (eds.) Social Psychology in the Modern World: collection of articles]. Moscow: Aspekt Press, pp. 203–220.

Belinskaya, E.P. (2014). [Coping with difficulties in the era of new information technologies: possibilities and limitations]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies]. Vol. 7, no. 38. Available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/577> (accessed 01.10.2024). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v7i38.577>

Bursztyn, L., Handel, B.R., Jimenez, R. and Roth, Ch. (2023). *When product markets become collective traps: the case of social media*. National Bureau of Economic Research. Available at: <https://www.nber.org/papers/w31771> (accessed 01.10.2024). DOI: <https://doi.org/10.3386/w31771>

CDC Suicide statistics (USA): Teens (10–14). Available at: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-LHLFtEYZ3yG2qml2R2qDjmfO4nJ1x-fv2JfDFq5L3E/edit#gid=0> (accessed 01.10.2024).

Haidt, J. (2023). *The teen mental illness epidemic began around 2012*. After Babel. Feb. 8. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/the-teen-mental-illness-epidemic> (accessed 01.10.2024).

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. New York: Penguin Press, 400 p.

Haidt, J. and Rausch, Z. (2022). *Digital Media Effects on Adolescents: A Review*. Unpublished manuscript (ongoing). Available at:

<https://docs.google.com/document/d/1a8FdVAfbgLhpMgkIFGnGSDPv85BSpsksyEOIkSle1ac/edit> (accessed 01.10.2024).

Haidt, J. and Rausch, Z. (2023). *The teen mental illness epidemic is international. Part 2: The Nordic nations*. After Babel. Apr. 19. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-two> (accessed 01.10.2024).

Haidt, J., Rausch, Z. and Twenge, J. (2024). *Social media and mental health: A collaborative review*. Unpublished manuscript (ongoing). Available at: <https://docs.google.com/document/d/1w-HOfseF2wF9YIpXwUUtP65-olnkPyWcgF5BiAtBEy0/edit> (accessed 01.10.2024).

Madden, M., Lenhart, A., Duggan, M., Cortesi, S. and Gasser, U. (2013). *Main findings*. Pew Research Center. Mar. 13. Available at: <https://www.pewresearch.org/internet/2013/03/13/main-findings-5/> (accessed 01.10.2024).

*Math scores have dropped nationwide. Mathnasium gets results* (2022). Mathnasium. The Math Learning Center. Nov. 10. Available at: <https://www.mathnasium.com/blog/math-scores-have-dropped-nationwide-mathnasium-gets-results> (accessed 01.10.2024).

Mervosh, S. and Wu, A. (2022). Math Scores Fell in Nearly Every State, and Reading Dipped on National Exam. *The New York Times*. Oct. 24. Available at: <https://www.nytimes.com/2022/10/24/us/math-reading-scores-pandemic.html?ysclid=m4p23rvnh74021840> (accessed 01.10.2024).

*Monitoring the future (MTF) Public-use cross-sectional datasets*. National Addiction & HIV Data Archive Program. Available at: <https://www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35/variables> (accessed 01.10.2024).

MTF – loneliness, friendship, meaninglessness, suicide. Available at: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kvIPnbYrYrymQGued48gACSYXFYfzCfMkdCpkmHKAw/edit#gid=0> (accessed 01.10.2024).

Rasskazova, E.I., Emelin, V.A. and Tkhostov, A.Sh. (2015). *Diagnostika psikhologicheskikh posledstviy vliyaniya informatsionnykh tekhnologiy na cheloveka* [Diagnostics of psychological consequences of the influence of information technologies on a person]. Moscow: Akropol Publ., 115 p.

Rausch, Z. and Haidt, J. (2023). *Solving the Social Dilemma: Many Paths to Social Media Reform*. After Babel. Nov. 28. URL: <https://www.afterbabel.com/p/solving-the-social-dilemma> (accessed 01.10.2024).

Rausch, Z. and Haidt, J. (2023). *Suicide rates are up for gen Z across the anglosphere*. After Babel. Oct. 30. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/anglo-teen-suicide> (accessed 01.10.2024).

Rausch, Z. and Haidt, J. (2023). *The teen mental health crisis is international. Part 1: The anglosphere*. After Babel. Mar. 29. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-one> (accessed 01.10.2024).

Rausch, Z., Potrebny, T. and Haidt, J. (2024). *The youth mental health crisis is international. Part 4: Europe*. After Babel. Jan. 30. Available at: <https://www.afterbabel.com/p/international-crisis-europe> (accessed 01.10.2024).

*U.S. suicides reached record high last year* (2023). The Burning Platform. Nov. 29. Available at: <https://www.theburningplatform.com/2023/11/29/u-s-suicides-reached-record-high-last-year/> (accessed 01.10.2024).

Voyskunskiy, A.E. (2010). *Psikhologiya i Internet* [Psychology and the Internet]. Moscow: Akropol' Publ., 439 p.

Voyskunskiy, A.E. and Soldatova, G.U. (2019). [Epidemic of loneliness in a digital society: Hikikomori as a cultural and psychological phenomenon]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy]. Vol. 27, no. 3, pp. 22–43. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270303>

Zhichkina, A.Ye. (1999). [Features of social perception on the Internet]. *Mir psikhologii* [The World of Psychology]. No. 3, pp. 72–80.

Zhichkina, A.Ye. (2001). *Vzaimosvyaz' identichnosti i povedeniya v Internete pol'zovateley yunosheskogo vozrasta: dis. ... kand. psikhol. nauk* [The relationship between identity and behavior on the Internet of adolescent users: dissertation]. Moscow, 199 p.

## Об авторах

### Джюра Георгий Сергеевич

кандидата экономических наук,  
медицинский психолог

Донецкий республиканский  
протезно-ортопедический центр,  
283048, Донецкая Народная Республика, Донецк,  
пр. Освобождения Донбасса, 11А;  
e-mail: dzhura\_egor95@mail.ru

### Иванченко Виктор Яковлевич

кандидата экономических наук,  
доцент кафедры философии

Донецкий национальный университет экономики  
и торговли им. Михаила Туган-Барановского,  
283050, Донецкая Народная Республика, Донецк,  
ул. Щорса, 31;  
e-mail: ivanchenkoviktor371@gmail.com

## About the authors

### Georgy S. Dzhura

Candidate of Economic Sciences,  
Medical Psychologist

Donetsk Republican Prosthetic and Orthopedic Center,  
11A, Osvobozhdeniya Donbassa av., Donetsk,  
Donetsk People's Republic, 283048, Russia;  
e-mail: dzhura\_egor95@mail.ru

### Victor Ya. Ivanchenko

Candidate of Economic Sciences,  
Associate Professor of the Department of Philosophy

Donetsk National University of Economics and Trade  
named after Michael Tugan-Baranovsky,  
31, Shchors st., Donetsk, Donetsk People's Republic,  
283050, Russia;  
e-mail: ivanchenkoviktor371@gmail.com