

Агафонова Алла Геннадьевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ЦИФРОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема влияния цифровых технологий на психологическое здоровье молодёжи. Автор отмечает, что по мере роста использования цифровых технологий возникает необходимость в исследовании их воздействия на эмоциональное состояние и психологическое здоровье подростков. Чрезмерное или неконтролируемое использование цифровых технологий связано с негативными последствиями, но при осознанном подходе технологии могут быть инструментом для повышения благополучия. Актуальность темы обусловлена увеличением числа случаев психологических проблем среди молодёжи, связанных с использованием цифровых технологий.*

***Ключевые слова:** цифровая реальность, молодёжь, социальные сети, психическое здоровье, цифровая зависимость, тревожно-депрессивные расстройства, цифровая гигиена.*

Тема влияния цифровой реальности на психическое здоровье молодёжи включает научные исследования, посвящённые как положительным, так и негативным аспектам воздействия цифровых технологий на психику подростков и молодых людей.

Среда, в которой подростки взаимодействуют с гаджетами (планшеты, смартфоны, ноутбуки), социальными сетями и другими цифровыми технологиями называется цифровой реальностью. Для подростков, которые выросли в эпоху социальных сетей и гаджетов, цифровая среда стала естественной частью их существования. За последнее время произошёл качественный скачок в способах передачи, получении и восприятии информации. Подростки, как наиболее

активные пользователи интернета, оказались в центре этого цифрового процесса. Для подростков эта среда стала естественным пространством самовыражения, социализации и обучения.

Проблемы и система образования подростков в цифровую эпоху имеют свои особенности. Современные подростки, по мнению некоторых исследователей (А.И. Кугай, В.В. Михайлова и другие), воспринимают цифровизацию общественной жизни органично, как встраивание в естественную среду жизни [7].

Но вместе с новыми возможностями также возник целый комплекс социальных и психологических рисков. Современные подростки проводят большую часть времени в сети, что меняет их стиль мышления, эмоциональные реакции и формы общения. Влияние цифровой реальности на развитие подростков неоднозначное: с одной стороны, чрезмерное использование гаджетов, социальных сетей и игр может привести к проблемам с развитием самостоятельности, психологическим здоровьем и социальной адаптации, а с другой стороны, технологии позволяют нам эффективно и быстро обмениваться информацией, работать удалённо, общаться с людьми со всего мира, получать образование и доступ к информации в любом месте и в любое время.

С другой стороной технологического прогресса является тревожный феномен. Речь идёт о состоянии, когда виртуальный мир перестаёт быть инструментом и начинает захватывать сознание и волю, подменять реальность, формирует патологическую потребность в постоянном онлайн-присутствии. Цифровая (гаджет, мобильная) зависимость подростков – не просто актуальная проблема, а критический вызов современности. Поколения, родившиеся в эпоху цифровизации, оказались наиболее уязвимыми перед формированием патологических отношений с технологиями. Их социализация, обучение, отдых и самовосприятие неразрывно связаны со смартфонами, социальными сетями и играми, что создаёт уникальные и крайне высокие риски. Человек теряет контроль над временем, проведённым в сети, и испытывает тревогу, если остался без доступа к устройству. Цифровая зависимость может вызывать негативные последствия для пси-

хического здоровья молодёжи: тревожно-депрессивные расстройства, снижение концентрации и эмоциональная нестабильность.

Эта проблема признается Всемирной организацией здравоохранения и другими медицинскими ассоциациями, а игровое расстройство включено в МКБ-11. Согласно новейшим исследованиям, цифровая зависимость связана с активацией тех же участков мозга, которые запускают работу системы вознаграждения при алкогольной и наркозависимости. Учёными выявлена сильная корреляция между чрезмерным использованием гаджетов/интернета и ростом тревожных и депрессивных симптомов, особенно среди подростков. Также исследовательским путём подтверждено негативное влияние на сон, внимание и академическую успеваемость [2].

Молодежь в эпоху цифровизации опасается информационных рисков, но и видит новые возможности. В целом молодежь растет и взрослеет совместно с цифровизацией и вполне справляется с ее тенденциями [3]. Активное использование социальных сетей может приводить к социальной изоляции. Это состояние негативно влияет на психическое благополучие. Важно осознавать, что влияние медиа не всегда однозначно, и исследователи продолжают изучать как позитивные, так и негативные аспекты этого феномена. Понимание этих связей необходимо для разработки эффективных стратегий предотвращения психических расстройств у молодёжи. Преодоление цифровой зависимости требует комплексного подхода, включающего самоконтроль, поддержку близких и, в некоторых случаях, профессиональную помощь.

Цифровая гигиена – это набор ежедневных привычек, которые помогают безопасно, комфортно и осознанно пользоваться гаджетами, интернетом и информацией. Она охватывает несколько направлений: защиту персональных данных и учётных записей, снижение информационной перегрузки и цифрового стресса, профилактику интернет-рисков (фишинга, кибербуллинга, мошенничества), а также поддержание физического и психического здоровья при использовании цифровых технологий [4].

Влияние цифровых технологий на психическое здоровье молодёжи – это объёмная и многогранная тема. Она требует внимания как со стороны самой молодёжи, так и со стороны общества. Нужно найти гармонию между реальной и виртуальной жизнью. Это может помочь предотвратить множество проблем.

Список литературы

1. Крутько И.С. Личная эффективность руководителя: учеб. пособие / И.С. Крутько. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021.
2. Влияние цифровой среды на умственную работоспособность и мышление учащихся / Е.С. Богомолова, К.А. Лангуев, Н.В. Котова, Е.В. Лангуева // Наука и школа. – 2022.
3. Ваулина К.О. Online-технологии в работе с молодежью в условиях пандемии / К.О. Ваулина, Н.В. Попова // Вестник педагогических инноваций. – 2020.
4. Еремин А.Л. Информационная и цифровая гигиена: учеб. пособие для вузов / А.Л. Еремин. – СПб.: Лань, 2023.
5. Ермаков П.Н. Влияние цифрового мира на современного человека / П.Н. Ермаков, Д.С. Ключко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025.
6. Колесников А.В. Цифровая реальность: Выбор будущего / А.В. Колесников, Г.Г. Малинецкий, С.Н. Сиренко // Проектирование будущего. Проблемы цифровой реальности. – М., 2021. EDN IUOLWM
7. Кугай А.И. «Цифровое поколение»: угрозы и надежды в эпоху информационно-цифровой цивилизации / А.И. Кугай, В.В. Михайлова // Управленческое консультирование. – 2019.
8. Наталевич А.М. Цифровая зависимость / А.М. Наталевич. – URL: <https://isaevclinic.ru/cifrovaya-zavisimost/> (дата обращения: 19.02.2026).