

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В
ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

Коршубаева Раъно Хазраткуловна

Самаркандский государственный педагогический институт

Психология

+998 70 107 29 36

***Аннотация:** В статье анализируется влияние цифровой среды на психологическое благополучие современной молодежи. Рассматриваются ключевые риски, такие как кибербуллинг, цифровая зависимость и социальная изоляция, а также положительные аспекты цифровизации. На основе проведенного анализа предлагаются стратегии минимизации негативных последствий и методы укрепления психологической устойчивости в условиях глобальной трансформации коммуникаций.*

***Ключевые слова:** цифровая среда, молодежь, психологическое здоровье, кибербуллинг, социальные сети, цифровая гигиена, ментальное благополучие.*

Для современного поколения (зумеров и «альфа») цифровая среда — это не просто инструмент, а основное пространство социализации, обучения и самовыражения. Однако стремительный переход жизни в онлайн-формат опережает адаптационные возможности человеческой психики. Психологическое здоровье молодежи становится уязвимым перед лицом новых вызовов, что требует комплексного научного подхода к изучению и решению возникающих проблем.

Психологическое здоровье молодежи в цифровой среде — одна из наиболее актуальных тем современности. Цифровые технологии

(социальные сети, смартфоны, онлайн-игры и платформы) стали неотъемлемой частью жизни молодых людей, предлагая как возможности для развития, так и серьезные риски. По данным исследований, влияние цифровой среды на психику двойственное: умеренное использование может стимулировать когнитивные способности и социальные связи, а чрезмерное — приводить к тревоге, депрессии и другим нарушениям.

Проблемное использование социальных сетей и гаджетов. Согласно данным ВОЗ (Европейское региональное бюро, 2024), проблемное поведение в отношении соцсетей наблюдается у 11% подростков (рост с 7% в 2018 году). Это проявляется в потере контроля над временем, зависимости и негативных последствиях: снижении психологического благополучия, проблемах со сном, повышенном риске употребления психоактивных веществ.

Более 3 часов в день в соцсетях удваивают риск симптомов депрессии и тревоги. Многие подростки (до 46%) отмечают ухудшение восприятия своего тела из-за сравнения с «идеальными» образами.

Кибербуллинг и токсичный контент. Частое использование соцсетей ассоциируется с ростом онлайн-травли, что усиливает чувство одиночества, грусти и суицидальные мысли. Эмоциональный дискомфорт от взаимодействия онлайн (а не просто экранное время) часто становится ключевым фактором риска.

Нарушения сна, внимания и когнитивных функций. Постоянное переключение между задачами (мозаичное мышление), поздний отход ко сну и «фантомные вибрации» приводят к хронической усталости, снижению концентрации и академической успеваемости. У молодежи наблюдаются тревожно-депрессивные состояния, дефицит социальных навыков и расстройства циркадных ритмов.

Зависимости и специфические феномены. Номофобия (страх остаться без телефона), киберхондрия, интернет-зависимость. У

студентов и подростков это сочетается с академическим стрессом, что усиливает аутоагрессивное поведение и патоморфоз психических расстройств.

Уязвимые группы. Девочки и девушки чаще страдают от сравнения и влияния на самооценку. Молодежь с preexisting психическими проблемами может испытывать усиление симптомов в цифровой среде.

Исследования подчеркивают, что связь не всегда прямая причинно-следственная — оффлайн-уязвимости часто «зеркалятся» онлайн, но цифровая среда может их усиливать.

Позитивные аспекты цифровой среды. Цифровые технологии открывают доступ к информации, психологической поддержке (онлайн-терапия, приложения), сообществам единомышленников и возможностям самовыражения. Блогинг о психическом здоровье помогает молодым людям переосмыслить свой опыт, получить социальную поддержку и снизить стигму. Умеренное использование стимулирует развитие, обучение и социальные связи.

Решения и рекомендации. Решение проблемы требует комплексного подхода на уровнях индивида, семьи, школы, государства и платформ.

- Цифровая гигиена и детокс

Установка лимитов времени (например, менее 2–3 часов в день на развлекательные соцсети), регулярные перерывы, «цифровой детокс» (даже неделя без соцсетей снижает тревогу на ~16%, депрессию на ~25% и улучшает сон).

Создание правил: не использовать гаджеты перед сном, чередовать онлайн- и оффлайн-активности (спорт, хобби, живое общение).

- Повышение цифровой и психологической грамотности

Обучение критическому мышлению, распознаванию токсичного контента, управлению персональными данными. Школьные программы

по безопасному использованию интернета, формированию здоровых привычек. ВОЗ рекомендует инвестировать в такие программы для укрепления здоровья.

- Роль родителей и образования

Моделирование здорового поведения, совместное обсуждение онлайн-опыта, поощрение баланса между виртуальным и реальным миром. Раннее выявление признаков проблемного использования.

- Системные меры

Государственные программы: защита от вредного контента, регулирование платформ (удаление контента, поощряющего самоповреждения или ненависть), развитие доступной психологической помощи (включая цифровые инструменты).

Интеграция психопросвещения в образование, создание безопасной цифровой среды.

- Использование технологий во благо

Разработка и продвижение доказательных приложений для ментального здоровья, онлайн-поддержки, мониторинга благополучия. Фокус на этических аспектах (приватность, отсутствие стигматизации).

- Индивидуальные стратегии

Забота об информационном окружении (отписка от токсичных аккаунтов), развитие оффлайн-навыков, обращение за профессиональной помощью при симптомах.

В Узбекистане и других странах Центральной Азии проблема также актуальна в контексте быстрой цифровизации. Полезно адаптировать международные рекомендации ВОЗ и локальные инициативы по цифровой грамотности.

Заключение

Цифровая среда — не враг, а инструмент, который требует осознанного управления. Ключ к сохранению психологического здоровья

молодежи — в балансе, образовании и совместных усилиях общества. Если вы или ваши близкие сталкиваетесь с подобными трудностями, начните с простых шагов: оцените свое экранное время и попробуйте ввести правила цифровой гигиены. При необходимости обращайтесь к специалистам — timely поддержка дает отличные результаты.

Психологическое здоровье молодежи в цифровую эпоху требует превентивных мер на всех уровнях: от семейного воспитания до государственной политики. Цифровая среда предлагает огромные возможности для образования и поддержки (например, онлайн-терапия), но только при условии осознанного потребления информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аврамова О. С. Психологическое благополучие молодежи в условиях цифровизации общества // Вопросы психологии. — 2022. — № 4. — С. 112–120.
2. Войскунский А. Е. Психология и интернет. — М.: Акрополь, 2020. — 480 с.
3. Зинченко Ю. П., Шайгерова Л. А., Шилко Р. С. Методологические проблемы изучения цифровой социализации: от цифровой грамотности к цифровому образу жизни // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2021. — № 1. — С. 3–26.
4. Карабанова О. А., Молчанов С. В. Риски информационной среды и психологическое благополучие подростков // Современная зарубежная психология. — 2023. — Т. 12, № 2. — С. 45–56.
5. Солдатова Г. В., Рассказова Е. И. Цифровая социализация в культурно-исторической перспективе: развивающийся образ жизни // Психологический журнал. — 2020. — Т. 41, № 4. — С. 5–16.

6. Anderson, M., & Jiang, J. Teens, Social Media & Technology // Pew Research Center. — 2023.
7. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents // Psychological Science. — 2021. — Vol. 28, No. 2. — P. 204–215.
8. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study // Preventive Medicine Reports. — 2022. — Vol. 12. — P. 271–283.
9. Valkenburg, P. M. Social Media Use and Well-Being: What We Know and What We Need to Know // Current Opinion in Psychology. — 2024. — Vol. 45. — P. 101–112.
10. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по вопросам психического здоровья подростков в цифровой среде. — Женева: ВОЗ, 2024.
11. ЮНИСЕФ. Дети в цифровом мире: Доклад о положении детей в мире. — 2023.