

СОЦИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ



DOI: 10.24290/1029-3736-2025-31-1-178-201

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ МЕДИАТИЗАЦИИ*

А.В. Лядова, канд. социол. наук, доц. кафедры современной социологии социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234**

М.А. Заплетнюк, магистр социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234***

В статье анализируются особенности формирования психического здоровья российской молодежи в условиях цифровой медиатизации. Авторы отмечают, что, хотя данная тема широко представлена в научном дискурсе, среди исследователей нет единства мнения. Анализ актуальных подходов к изучению проблемы влияния новых медиа на психическое здоровье молодого поколения показывает, что наблюдается тенденция перехода от концепции “демонизации” к поиску позитивных аспектов. Тем не менее, однозначные оценки данной проблемы представляются все-таки ограниченными. В работе предложен дифференцированный подход, заключающийся в анализе обоих векторов влияния цифровой медиатизации на психическое здоровье молодежи, как позитивных, так и негативных аспектов. В этой связи авторами рассмотрены результаты проведенного эмпирического исследования российского сегмента блогосферы по проблемам психического здоровья. На основе полученных данных выделены группы блогеров (так называемые “нациентские” и “наставнические”), изучены особенности дискурса в них о проблемах психического здоровья. Также в работе проанализированы основные факторы психического здоровья, предложены критерии их классификации.

Ключевые слова: психическое здоровье, молодежь, психическое здоровье молодежи, цифровизация, цифровая медиатизация, новые медиа, блоги.

* Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, грант № 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

** Лядова Анна Васильевна, e-mail: annaslm@mail.ru

*** Заплетнюк Мария Алексеевна, e-mail: maria_az756@mail.ru

MENTAL HEALTH OF YOUTH UNDER THE DIGITAL MEDIATIZATION

Liadova Anna V., PhD in Sociology, Associate Professor, Department of Contemporary Sociology, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninskiye Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: annaslm@mail.ru

Zapletnuk Maria A., Master in Sociology, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninskiye Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: maria_az756@mail.ru

The article deals with the study of mental health of Russian youth in the context of digital mediatization. The authors note that, although this topic is widely represented in the scientific discourse, there is no consensus among researchers. An analysis of current approaches to studying the problem of the influence of new media on the mental health of the younger generation shows that there is a tendency to move from the concept of “demonization” to the search for positive aspects. Nevertheless, unambiguous assessments of this problem still seem limited. The paper proposes a differentiated approach consisting in the analysis of both vectors of the influence of digital mediatization on the mental health of young people, both positive and negative aspects. In this regard, the authors reviewed the results of an empirical study of the Russian segment of the blogosphere on mental health issues. Based on the data obtained, groups of blogs (the so-called “patient” and “mentoring”) were identified, and the features of the discourse in them about mental health issues were studied. The paper also analyzes the main factors of mental health and proposes criteria for their classification.

Key words: mental health, youth, mental health of youth, digitalization, digital mediatization, new media, blogs.

Одним из актуальных направлений современного научного дискурса выступает изучение вопросов, связанных с проблемами психического здоровья. Рост исследовательского интереса к данной теме в последние годы обусловлен рядом факторов.

Во-первых, в условиях усложнения социальной реальности, стремительного техногенного развития современного общества, характеризуемого социологами как общество риска¹, в нем все глубже проявляются черты нестабильности, “текучести”², неопределенности³, непредсказуемости, неуверенности в завтрашнем дне, что провоцирует напряженность, конфликтность, снижение адаптив-

¹ Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну. М., 2000.

² Бауман З. Текучая современность. СПб., 2008.

³ Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 1–11.

ных способностей человека, что в результате ведет к проблемам не только физического, но и психического здоровья⁴.

Как отмечают эксперты Всемирной организации здравоохранения (далее по тексту — ВОЗ), психические заболевания представляют актуальную проблему современного общества. Сегодня в мире около одного миллиарда человек страдают психическими расстройствами⁵. К наиболее часто фиксируемым психическим расстройствам ВОЗ относит деменцию, шизофрению, биполярные расстройства, депрессию⁶.

По данным Федеральной службы Государственной статистики (Росстат) в России число пациентов с психическими расстройствами и расстройствами поведения, состоявших под диспансерным наблюдением в 2022 г., составляло 1 407 600 человек⁷. Учитывая социальную стигматизацию, которая все еще встречается в российском контексте в отношении тех, кто обращается в профильные медицинские учреждения в связи с определенными проблемами своего психического здоровья, можно предположить, что реальные показатели гораздо выше. Кстати, это подтверждается и исследованиями оценки потребности россиян в психологической помощи⁸. Так, по мнению В.Н. Бузина и Т.С. Бузиной, “в психологической помощи нуждается не менее одной пятой трудоспособного населения России”⁹.

Во-вторых, рост исследовательского интереса к изучению проблем психического здоровья вызван влиянием пандемии новой коронавирусной инфекции Ковид-19, переживание которой привело к распространению среди населения состояний тревожности, неуверенности, страхов, что стало своего рода триггером формирования или усиления проблем психического здоровья¹⁰.

⁴ Злобина М.В., Первушина О.Н. Интолерантность к неопределенности и депрессия // *Reflexio*. 2017. Т. 10. № 2. С. 126–141.

⁵ Mental Disorders. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (accessed: 22.10.2024).

⁶ Доклад о психическом здоровье в мире: охрана психического здоровья. Преобразования в интересах всех людей. Краткий обзор. Всемирная организация здравоохранения, 2022. URL: <https://www.who.int/ru/publications/i/item/9789240050860>

⁷ Здравоохранение в России. 2023: Стат. сб. М., 2023. С. 47–48.

⁸ Бузин В.Н., Бузина Т.С. Оценка населением доступности психологической помощи: социологическое исследование // Социальные аспекты здоровья населения. 2022. № 68(1). С. 13. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1347/30/lang,ru/> DOI: 10.21045/2071-5021- 2022-68-1-13 (дата обращения: 20.10.2024).

⁹ Там же. С. 10.

¹⁰ См.: Мосолов С.Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020. № 120(5).

В-третьих, ВОЗ, рассматривая “психическое здоровье как неотъемлемую часть нашего индивидуального и коллективного здоровья и благополучия”, относит болезни, связанные с расстройством психики, к социальным значимым, так как их развитие ведет к дезадаптации индивида, потере у него социального интереса, снижению социальной активности, инвалидизации, преждевременной смертности, что крайне негативно сказывается на состоянии не только конкретного человека, его социального окружения, но и общественного организма в целом¹¹. Особое беспокойство в этой связи вызывает состояние психического здоровья современной молодежи. Согласно данным ВОЗ каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет в мире (14%) сталкивается с проблемами психического здоровья¹². Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков, а самоубийства выступают как третья по значимости причина смертности в возрастной группе 15–29 лет¹³. В условиях пандемии молодые люди в возрасте от 14 до 24 лет оказались наиболее уязвимыми по состоянию психического здоровья¹⁴.

В этой связи сохранение и укрепление психического здоровья населения в целом, и особенно, его молодой когорты, профилактика психических расстройств, представляется актуальным и значимым направлением национальной политики и общественной деятельности¹⁵.

Следует отметить, что за последние годы российское государство уделяет особое внимание развитию программ, направленных на поддержку и улучшение психического здоровья молодых росси-

С. 7–15; *Шматова Ю.Е.* Влияние COVID-19 на психическое здоровье населения (как показатель человеческого потенциала): опыт зарубежных исследований // Проблемы развития территории. 2020. № 4 (108). С. 88–108. DOI: 10.15838/ptd.2020.4.108.6; Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия / Отв. ред. Т.А. Нестик, А.Л. Журавлев, А.Е. Воробьева. М., 2021; *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact.* Geneva, 2022.

¹¹ Доклад о психическом здоровье в мире: охрана психического здоровья... С. 5.

¹² Психическое здоровье подростков. Всемирная организация здравоохранения. 10 октября 2024 г. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 11.10.2024).

¹³ Там же.

¹⁴ *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact.*

¹⁵ Указ Президента Российской Федерации “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года” от 07.05.2024 № 309. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?index=1> (дата обращения: 12.10.2024).

ян, включая как оказание профильной медицинской помощи, так и вовлечение молодежи в социально полезные практики¹⁶.

Однако большинство исследователей отмечает сохранение негативной динамики показателей психического здоровья российской молодежи, указывая на рост как традиционных расстройств, так и развитие новых девиаций, в частности, таких, как расстройства пищевого поведения, самообъективация, селфхарм и другие¹⁷.

Вследствие этого закономерным выступает вопрос о причинах этих негативных тенденций в молодежной среде, что актуализирует научный дискурс по данной проблематике и вызывает необходимость изучения особенностей конструирования психического здоровья современной молодежи.

На наш взгляд, при изучении данного вопроса необходимо сначала рассмотреть особенности концептуализации понятия “психическое здоровье”.

Согласно трактовке ВОЗ, психическое здоровье — это “состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества”¹⁸. Однако данная интерпретация не является однозначной, что обусловлено различиями в подходах исследователей к выделению критериев этого состояния.

В этой связи можно выделить несколько базовых подходов: медицинский, психологический, социально-психологический, экзистенциально-гуманистический.

¹⁶ Программы и сервисы охраны ментального здоровья: экспертный обзор. М., 2023. URL: <https://niioz.ru/upload/iblock/b15/b15a6c2a010a8b31c6a140fa5772dba8.pdf>

¹⁷ См.: Антонова Н.Л., Нагноенко Д.В. Социальные факторы формирования пищевых расстройств: опыт социологического исследования // *Acta biomedica scientifica*. 2024. Т. 9(1). С. 23–31. DOI: 10.29413/ABS.2024-9.1.3; Комлев Ю.Ю. Киббердевиантность миллениалов: феноменология и пути противодействия // Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии. 2020. С. 77–81. URL: https://alu.spbu.ru/files/2020/2020_programm_yalta.pdf; Лисенкова А.А., Труфанова Е.О. Цифровой эскапизм — от аддикции до аскетизма // *Galactica Media: Journal of Media Studies*. 2023. Т. 5. № 3. С. 17–34; Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков. Сценарий родительского онлайн-собрания / Авт.-сост. Р.Г. Дубровский. М., 2021; Чимаров С.Ю. Зарубежный опыт исследования предметного поля психологии гемблинг-аддикции личности современного цифрового мира // *Российский девиантологический журнал*. 2023. Т. 3. № 3. С. 290–303.

¹⁸ Психическое здоровье. Информационный бюллетень ВОЗ. 2016. Апрель. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/340849>

В рамках первого из них психическое здоровье рассматривается как определенный уровень психического развития, соответствующий возрастной норме, что позволяет судить об адекватности развития психической системы и отсутствии психических нарушений. В данном контексте ключевыми являются конкретные показатели, позволяющие оценивать состояние психического здоровья индивида как нормальное, переходное, аномально-пограничное, патологическое. Хотя, как отмечают эксперты, следует иметь ввиду относительность определения самой нормы в данном контексте¹⁹, тем не менее, психические нарушения проявляются через такие признаки как аномальное восприятие индивидом себя и окружающего мира, а именно через обман и расщепление восприятия, аномальные представления и т.п.²⁰ Так, известный немецкий психолог и психиатр Карл Ясперс в своей работе “Общая психопатология” приводит достаточно примеров из клинической практики, иллюстрирующих подобные состояния: «...одна из пациенток гейдельбергской клиники, находясь в спокойном, сосредоточенном состоянии, видела головы людей и животных “словно вышитыми” на одеяле, а также на стене... Другая пациентка удивленно сообщала: “Вещи сами обретают форму; круглые дыры в оконных рамах [то есть отверстия для задвижек] превращаются в головы, и мне кажется, что они собираются укусить меня”»²¹.

Психологический подход предлагает более расширенную интерпретацию феномена здоровья, акцентируя внимание не на соотношении с усредненными показателями для выявления психических нарушений, а на степени интеграции индивида с окружающей его средой. В данном контексте психическое здоровье рассматривается в позитивном аспекте как определенный уровень успешной адаптации индивида. Так, в рамках разработки концепции психического здоровья британский исследователь Джон Карл Флюгел (J.C. Flugel), выступая в 1948 г. на первом Международном конгрессе по психическому здоровью, предложил рассматривать психическое здоровье “как условие, которое обеспечивает оптимальное физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие человека, которое позволяет человеку достичь удовлетворительного синтеза своих собственных потенциально противоречивых, инстинктивных побуждений; формировать и поддерживать гармоничные отношения

¹⁹ Белопольская Н.Л. Представления о психической норме и патологии: психологические критерии // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 3. С. 74–81; Фуко М. Психическая болезнь и личность. СПб., 2010.

²⁰ Ясперс К. Общая психопатология. М., 2020.

²¹ Там же. С. 99.

с другими; и участвовать в конструктивных изменениях в его социальной и физической среде”²².

Близким к психологическому, на наш взгляд, является социально-психологический подход, в контексте которого особое внимание уделяется социальным аспектам в определении психического здоровья. При этом следует отметить некоторые различия в позициях исследователей в выделении самих критериев. Так, известный отечественный психолог и педагог А.Н. Леонтьев, анализируя стадии развития психики у ребенка, указывал на значимость в этом процессе ведущего для данного этапа типа деятельности²³. По мнению его американского коллеги, не менее выдающегося ученого в области психологии, А. Маслоу, значимым является достижение самоактуализации, что указывает на взаимосвязь состояния психического здоровья с полноценным развитием личности индивида²⁴. В качестве критериев психически здоровых людей он выделил такие показатели, как: высшая степень восприятия реальности, более развитая способность принимать себя, других и мир в целом такими, какими они есть на самом деле, повышенная спонтанность, более развитая способность сосредотачиваться на проблеме, более выраженная отстраненность и явное стремление к уединению, самостоятельность и противостояние приобщению к какой-то одной культуре, большая свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций, более частые прорывы на пик переживания, более сильное отождествление себя со всем родом человеческим, более демократичная структура характера, высокие творческие способности²⁵.

В этой связи эффективным представляется использование термина “позитивное психическое здоровье”, который был введен британским социальным психологом австрийского происхождения М. Яходой²⁶. Данный исследователь определила шесть критериев эффективного психического развития, отнесла к ним такие признаки, как: позитивное отношение к самому себе, личностный рост, интеграция, автономность, истинное восприятие реальности и владение окружающей средой, которые включают адаптивность и здоровые межличностные отношения²⁷.

²² International Congress on Mental Health / Ed. by J.C. Flugel. L., 1948; Bertolote J. The roots of the concept of mental health // World Psychiatry. 2008. N 7(2). P. 113–116.

²³ Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1981. С. 509–519.

²⁴ Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1999.

²⁵ Maslow A.H. Toward a psychology of being. N.Y., 1968.

²⁶ Jahoda M. Current concepts of positive mental health. N.Y., 1958. DOI:10.1037/11258-000. hdl:2027/mdp.39015004395078.

²⁷ Ibid.

В рамках экзистенциально-гуманистического подхода психическое здоровье также рассматривается в контексте личностного развития, однако в связи с поиском смысла жизни, при этом основной акцент ставится на критерии социальной полезности как достигаемых целей, так и самой деятельности индивида. В этом контексте, на наш взгляд, анализировал состояние здоровья индивида и общества американский социолог немецкого происхождения Э. Фромм. В своем исследовании “Здоровое общество” в качестве основного критерия здоровья он выделил социальную продуктивность²⁸. Э. Фромм пишет: “...с точки зрения нормативного гуманизма мы должны прийти к иному пониманию душевного (*психического* — *авт. прим.*) здоровья. Та самая личность, которая с позиции отчужденного общества считается здоровой, с гуманистической точки зрения предстает как самая больная, хотя и не в плане индивидуального заболевания, а в смысле социально заданной ущербности. Душевное здоровье, в гуманистическом понимании, характеризуется способностью любить и творить... чувством тождественности, основанным на ощущении себя субъектом и носителем собственных сил и способностей, постижением внутренней и внешней реальности внутри и вне нас самих, т.е. развитием объективности и разума... Душевно здоровый человек — это тот, кто живет по любви, разуму и вере, кто уважает жизнь — как собственную, так и своего ближнего”²⁹.

Анализируя различия в предложенных дефинициях и критериях выделения психического здоровья, отечественный исследователь Б.С. Братусь предложил рассматривать феномен психического здоровья “не как однородное образование, а как образование, имеющее сложное, поуровневое строение”, которое содержит “высший уровень психического здоровья — личностно-смысловой, или уровень личностного здоровья, который определяется качеством смысловых отношений человека... уровень индивидуально-психологического здоровья, оценка которого зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений... уровень психофизиологического здоровья, который определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности”³⁰.

В рамках современного дискурса российский исследователь И.В. Дубровина выдвинула идею разделения понятий “психическое

²⁸ Фромм Э. Здоровое общество. М., 2019.

²⁹ Там же. С. 224–225.

³⁰ Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. С. 59.

здоровье” и “психологическое здоровье”³¹. По мнению данного автора, “если основу психического здоровья составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов, то основу психологического здоровья — развитие личностной индивидуальности”³². И.В. Дубровина указывает, что “сутью психологического здоровья является постепенное осознание и принятие растущим человеком особенностей своего психического развития, своей личности, своей индивидуальности”³³.

Поддерживая идею И.В. Дубровиной о необходимости разделения терминов “психическое” здоровье и “психологическое” здоровье, представляется все-таки необходимым уточнение определения последнего следующим образом: психологическое здоровье — это динамичная конструкция, характеризующаяся оптимальным уровнем развития личности индивида, а также “состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности”³⁴.

В целом, несмотря на определенные расхождения в трактовках понятия “психическое здоровье”, из анализа представленных подходов очевидно, что в контексте его изучения как социального феномена оно выступает как важнейшая характеристика развития личности, “способность человека адекватно и конструктивно отображать внешний мир в своем сознании, управлять своим поведением в нем — контролировать эмоции, справляться со стрессами и т.п.”³⁵, а также как основа благополучия и эффективного функционирования общества³⁶. Поэтому, как подчеркивает видный отечественный социолог Н.Г. Осипова, “его оценка включает адекватность отражения личностью внешней среды, адекватность отражения личности во внешней среде, согласованность целей лич-

³¹ Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. № 2. С. 67–95.

³² Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3(20) Июль–сентябрь. С. 19.

³³ Там же.

³⁴ Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. СПб., 2006.

³⁵ Осипова Н.Г. Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. Т. 29(3). С. 7–27. DOI: 10.24290/1029-3736-2023-29-3-7-27. С. 11.

³⁶ Бузин В.Н., Бузина Т.С. Указ. соч. С. 5.

ности с ее самосохранением и развитием, способность достижения этих целей при помощи доступных ресурсов и в реальных условиях внешней среды”³⁷.

В этой связи значимыми в формировании и развитии психического здоровья современного человека выступают, прежде всего, социальные факторы.

Обзор релевантных публикаций по проблемам психического здоровья молодежи демонстрирует различный спектр основных причин, их вызывающих. Так, в работе О.Б. Поляковой и Т.И. Бонкало выделены такие группы факторов нарушений психического здоровья, как: а) переживания и негативный опыт в детском возрасте (буллинг, жестокое обращение, насилие); б) регулярные стрессы, перегрузки, многозадачность, постоянная “гонка на выживание” (недостигнутые или разрушенные жизненные цели, возрастные кризисы, депрессия, завышенные ожидания); в) семейная неопределенность и проблемы семейной жизни³⁸. Исследователи Л.А. Регуш, А.В. Орлова и Ю.С. Пежемская в качестве факторов указывают ключевые проблемы, переживаемые молодежью, а именно: 1) проблемы, связанные с общественной и личной безопасностью; 2) проблемы становления идентичности и общения со сверстниками; 3) проблемы, связанные с интернетом; 4) сложности с учебой и проблемы с будущим; 5) проблемы финансового (материального) благополучия; 6) проблемы взаимоотношений с родителями; 7) проблемы со здоровьем и отдыхом; 8) проблемы взаимоотношений с преподавателями и учебной деятельностью³⁹. В работе М.В. Кузьминовой и Т.А. Солохиной, на основе аналитического обзора представленных в научном дискурсе подходов к изучению роли социальных факторов в генезисе психических расстройств, также отмечается значимость социальной поддержки, гендерных аспектов и городского образа жизни⁴⁰.

Наряду с указанными выделяют влияние режима дня, особенно для учащейся молодежи, так как возрастание учебной нагрузки за последние годы негативно сказывается на продолжительности

³⁷ Осипова Н.Г. Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи. С. 11.

³⁸ Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Психическое здоровье: дайджест. М., 2023. С. 16.

³⁹ Регуш Л.А., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Модификация методики “Психологические проблемы молодёжи” в контексте цифровизации // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2022. Вып. 5. С. 337–348. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-43. С. 341.

⁴⁰ Кузьминова М.В., Солохина Т.А. Роль социальных факторов в генезе психических расстройств: развитие исследований в XXI в. // Психиатрия. 2023. Т. 21(7). С. 31–45. DOI: 10.30629/2618-6667-2023-2.

ночного сна, на снижении вовлеченности молодых людей в рамках свободного времени в занятия физической культурой, спортом, творчеством, на основании чего рассматривается исследователями как фактор риска развития психического неблагополучия⁴¹.

Для современного общества эксперты ВОЗ⁴² подчеркивают особое воздействие социального неравенства, так как неравные возможности ведут к депривации потребностей, фрустрации, социальной изоляции и реклужии⁴³ (феномен “хикикомори”).

В целом, указанные факторы психического здоровья можно разделить на здоровьесберегающие и деструктивные (здоровьеразрушающие). При этом следует иметь ввиду, что, хотя действие выявленных факторов различно, их влияние является комплексным⁴⁴ и кумулятивным. Так, очевидно, что проблемы с взаимоотношениями в семье вызывают агрессивность или подавленность в состоянии молодого человека, что, в свою очередь, провоцирует конфликты со сверстниками, и, наоборот, ведет к снижению самооценки, социальной активности и реклужии.

Наряду с предложенной классификацией факторы, оказывающие воздействие на психическое здоровье, можно условно разделить на:

- а) традиционные: культура, семейный “климат”, социальная депривация, проблемы самоидентичности и социальной идентичности, несформированные мировоззрение и система ценностных ориентаций;
- б) новые, связанные с процессом цифровизации.

Последние часто обозначают обобщенно как фактор интернета⁴⁵, подразумевая воздействие различных аспектов и компо-

⁴¹ Чубаровский В.В., Лабутьева И.С., Кучма В.Р. Пограничные психические расстройства у обучающихся подростков: распространенность, факторы риска, основы психогигиены // Российский педиатрический журнал. 2018. Т. 21(3). С. 161–167. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1560-9561-2018-21-3-161-16>. С. 163.

⁴² Доклад о психическом здоровье в мире: охрана психического здоровья. Преобразования в интересах всех людей. Краткий обзор. Всемирная организация здравоохранения, 2022. URL: <https://www.who.int/ru/publications/i/item/9789240050860>

⁴³ Литвинцев Д.Б., Можейкина Л.Б., Осьмук Л.А. Социальная реклужия и социальная секлужия как формы социального отчуждения: к постановке проблемы // Социологические исследования. 2022. № 9. С. 122–131. DOI 10.31857/S013216250018711-5.

⁴⁴ Кузьминова М.В., Солохина Т.А. Роль социальных факторов в генезе психических расстройств: развитие исследований в XXI в. // Психиатрия. 2023. Т. 21(7). С. 31–45. DOI: 10.30629/2618-6667-2023-2. С. 33.

⁴⁵ Регуш Л.А., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Модификация методики “Психологические проблемы молодёжи” в контексте цифровизации.

нентов цифровой реальности, среди которых особое внимание у исследователей вызывают цифровые медиа вследствие новых возможностей, которые они предоставляют сегодня для конструирования социальной реальности⁴⁶. Для анализа воздействия цифровых медиа на социальный организм в научном дискурсе введено понятие “глубокой медиатизации”⁴⁷. Данный процесс характеризуется как всеобъемлющий и комплексный процесс, так как он охватывает все структуры социальной системы, включая и сферу здоровья.

Анализируя проблемы здоровьесбережения современного общества под влиянием новых медиа, представляется обоснованным использование введенного в научный дискурс соответствующего понятия “медиатизация сферы здоровья”, под которым понимается процесс трансформации существующей и конструирования новой институциональной структуры, социальных представлений, установок и паттернов в сфере здоровья вследствие воздействия новых медиа⁴⁸.

Наиболее активными пользователями новых форм взаимодействия в цифровой среде являются молодые люди, которые в силу их глубокой вовлеченности в цифровой мир часто называют цифровыми аборигенами. Так, по данным ВЦИОМ среди молодых россиян доля ежедневных пользователей электронных услуг составляет 92–96%⁴⁹.

Несмотря на то, что в научном дискурсе исследования влияния интернет-коммуникации на психическое здоровье молодежи имеют уже определенную традицию, среди ученых нет единства в оценке этого воздействия, в связи с чем позиции исследователей можно разделить на две группы: отражающие критические оценки, с одной стороны, и отмечающие позитивные эффекты, с другой⁵⁰. При этом,

⁴⁶ См.: *Aschoff N.* The smartphone society: technology, power, and resistance in the new gilded age. Boston, 2020.

⁴⁷ *Hepp A.* Deep mediatization. L., 2020.

⁴⁸ *Лядова А.В.* Особенности медиатизация сферы здоровья в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 3. С. 20–24. DOI: 10.24158/spp.2022.3.2; *Она же.* Медиатизация сферы здоровья под влиянием новых медиа: основные направления социологического дискурса // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2024. Т. 30(1). С. 53–71. <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2024-30-1-53-71>.

⁴⁹ ВЦИОМ. Наша цифровая повседневность. 14 мая 2024 г. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/nasha-cifrovaja-povsednevnost> (дата обращения: 02.10.2024).

⁵⁰ *Коновалов А.А., Божкова Е.Д.* Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье (обзор) // Журнал “Приволжского исследовательского медицинского университета”. 2021. № 1 (66). С. 6–15.

их сравнение указывают на преобладание критической рефлексии. Так, по мнению экспертов ВОЗ, данные широкомасштабного исследования о воздействии электронных гаджетов на психическое здоровье молодых людей, результаты которого представлены в сентябре 2024 г., демонстрируют резкий рост показателей проблемного использования социальных медиа подростками за последние годы, по сравнению с предыдущим периодом⁵¹. При этом как проблемное в докладе определяется такое поведение, которое характеризуется симптомами зависимости, включая: неспособность контролировать использование социальных медиа, абстинентный синдром при прекращении их использования, отказ от других занятий в пользу социальных медиа и негативные последствия их чрезмерного использования для повседневной жизни⁵².

Высокая степень вовлеченности подростков и молодежи в цифровую среду и пребывание в ней по несколько часов ежедневно провоцирует развитие психической зависимости от социальных сетей, что проявляется в формировании апатии, аутического состояния, заторможенности, ведет к изменению сознания и восприятия окружающей реальности⁵³. Из-за чрезмерного пребывания молодежи в онлайн-пространстве возникает эффект отчуждения от реальности, что вызывает в дальнейшем трудности коммуникации в реальной жизни, эмоциональное “бедности”, неумению взаимодействовать в группе⁵⁴. Сами молодые люди, которые проводят в социальных сетях более двух часов в день, чаще сообщают о психологическом дистрессе⁵⁵.

По мнению Н.Г. Осиповой, цифровые медиа вызывают весьма опасные для молодежи коммуникационные эффекты, так как в от-

⁵¹ Электронные устройства и психическое здоровье подростков. ВОЗ. Пресс-релиз. 25 сентября 2024. URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (дата обращения: 02.10.2024).

⁵² Там же.

⁵³ Смирнов В.В. Информационное общество как механизм формирования “цифрового человека”: проблемы психического здоровья // *Личность в информационно-образовательном пространстве: ответы на вызовы времени*. Сб. докладов Всерос. науч.-практ. конф. М., 2018. С. 220.

⁵⁴ Бессчетнова О.В., Волкова О.А., Алиев Ш.И., Ананченкова П.И., Дробышева Л.Н. Влияние цифровых медиа на психическое здоровье детей и молодежи // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2021. Т. 29(3). С. 462–467. DOI: <https://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-3-462-467>. С. 466.

⁵⁵ Nesi J., Wolff J.C., Hunt J. Patterns of social media use among adolescents who are psychiatrically hospitalized // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2019. N 58. P. 635–639; Ulvi O., Karamehic-Muratovic A., Baghbanzadeh M., Bashir A., Smith J., Haque U. Social media use and mental health: a global analysis // *Epidemiologia*. 2022. N 3. P. 11–25.

личие от реального, «виртуальный диалог сводится к формальному, часто клишированному и свернутому обмену информацией... не позволяет адекватно воспринимать “образ другого” и, соответственно, выстроить эффективный способ коммуникации с ним», что ведет к личностным деформациям, кризису самоидентификации, самообъективации⁵⁶.

Тем не менее, анализ актуальных подходов к изучению проблемы влияния цифровизации на психическое здоровье молодого поколения показывает, что наряду с критическим дискурсом в ряде исследований отмечаются и позитивные аспекты влияния цифровизации и новых медиа на психическое здоровье молодежи. Так, в качестве положительного влияния социальных сетей на психическое здоровье ряд исследователей отмечает возможность получить доступ к программам реабилитации, включая анонимные сообщества, в которых люди со схожими проблемами могут поделиться ими с друг другом и найти соответствующую помощь, в том числе экспертную⁵⁷. Социальные сети могут способствовать повышению осведомленности о психическом здоровье, привлечению общественного внимания к отдельным его состояниям и причинам, их вызывающим среди отдельных социальных групп⁵⁸.

По мнению авторов данного исследования, при анализе рассматриваемой проблематики важно учитывать, что, с одной стороны, цифровизация социальной реальности сегодня выступает как необходимый и одновременно как необратимый процесс, что подтверждается хабиитуализацией цифровых форматов отношений и технологий в повседневности современного человека, а также их институциональном закреплении. С другой стороны, цифровая трансформация имеет различное воздействие, отличается неоднородностью, что указывает на амбивалентный характер этого процесса и возникающих вследствие этого последствий. Поэтому представляется обоснованным применение дифференцированного подхода и анализ обоих векторов влияния цифровой медиатизации

⁵⁶ *Осипова Н.Г.* Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи. С. 13–17.

⁵⁷ *Rains S.A., Keating D.M.* Health blogging: An examination of the outcomes associated with making public, written disclosures about health // *Communication Research*. 2015. Vol. 42. N 1. P. 107–133; *Rideout V.* et al. Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the US. N.Y., 2018; *Khalaf A.M.* et al. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review // *Cureus*. 2023. Vol. 15. N. 8. URL: e42990. doi: 10.7759/cureus.42990 (accessed: 10.10.2024).

⁵⁸ *Yakobus I.K.* et al. The use social media's on adolescents' mental health // *International Journal of Health Sciences*. 2023. V. 1. N 4. P. 425–438.

на психическое здоровье молодежи, как позитивных, так и негативных аспектов.

Для этой цели авторами было проведено эмпирическое исследование российских блогов, посвященных психическому здоровью⁵⁹. Данный формат был выбран в силу его достаточно высокой популярности среди современной молодой аудитории и интернет-пространства⁶⁰. Были проанализированы блоги, которые ведут молодые люди (18–35 лет). Исследование проводилось в период с февраля по апрель 2024 г. Выборку составили 50 онлайн-дневников⁶¹, размещенных на популярном видеохостинге⁶².

Методом контент-анализа блоги были разделены на две группы. К первой, которую было предложено назвать как “пациентские”, были отнесены онлайн-дневники, чьи авторы используют их для принятия своей болезни (26 из 50 выбранных блогов). Вторую группу, которая обозначена как “наставнические”, составили те онлайн-дневники, контент которых ориентирован на аудиторию с похожими проблемными состояниями с целью поделиться своим опытом переживания болезни и помочь другим преодолеть возникающие в связи с этим социальные и психологические барьеры (24 из 50 выбранных блогов).

Результаты проведенного анализа позволили сделать вывод, что блогинг как особая коммуникативная деятельность выполняет ряд значимых для контентмейкера и его аудитории функций, включая:

- 1) регулирующую функцию: как отмечают блогеры, рассказы и видеосюжеты об особенностях протекания болезни помогают им достигнуть осмысления своего состояния, “очертить” его темпоральные границы и, тем самым, достигнуть

⁵⁹ В проведенном исследовании были соблюдены рекомендации по этичному поведению при изучении личной информации и использованы только общедоступные персональные онлайн-блоги.

⁶⁰ В России растет популярность ЗОЖ. URL: <https://tass.ru/obschestvo/12975793> (дата обращения: 08.10.2024).

⁶¹ Выборочную совокупность составили 50 персональных блогов. Выборка — многоступенчатая, квотная. Отбор проводился по следующим этапам и критериям: 1) возраст контентмейкера — от 18 до 35 лет; 2) активность блога (регулярное обновление контента); 3) ранжирование блогов по рейтингу (число подписчиков). Для обработки данных использовались такие методы, как: контент-анализ, иерархический кластерный анализ, дискурс-анализ.

⁶² Выборка проводилась на платформе Ютуб (по состоянию на 01.11.2024 данная платформа не являлась запрещенной в России). Количество пользователей видеохостинга в России составляет 50,5 млн человек в день (URL: <https://datareportal.com/essential-youtube-stats> (дата обращения: 01.02.2024)).

некоторой определенности в понимании своей ситуации (*“Мне тяжело и страшно, блог мой способ принятия болезни”, “Да, я не могу контролировать это, но я научился с этим жить и творить”, “Моя болезнь не определяет меня”*);

- 2) интегративную функцию: блоги объединяют людей с похожими проблемами, что создает им “чувство локтя”, трансформируя их одинокое “Я” в разделяемое “Мы” (*“Я не один”, “Я рад (а), что вы понимаете меня”*);
- 3) терапевтическую функцию: “проговаривание” проблемы в онлайн-дневниках способствует принятию болезни, дает возможности поделиться своими внутренними переживаниями, что помогает снизить уровень тревожности, стресса, а также, в некоторой степени, понять истоки проблемы, найти стратегии выхода (*“Я знаю, как помочь вам помочь мне”, “Я принял (а) свою болезнь и хочу помочь другим принять ее”*).

Сравнение групп блогов позволило выделить ряд особенностей конструируемого в них дискурса о проблемах психического здоровья.

Во-первых, в большинстве случаев преобладает *нарративный формат*: авторы повествуют о своем состоянии, его истории и переживании.

Во-вторых, в отличие от общего стиля блогинга, который отличается выраженной диалогизацией, ориентированностью на определенную аудиторию, конструирование виртуальной личности, наиболее соответствующей ожиданиям других или, наоборот (но и в том, и в другом случаях направленность на явные или косвенные отклики и оценки), исследуемые блоги в целом можно охарактеризовать как *монологические*, так как их авторы не стремятся “соответствовать” ожиданиям своих читателей.

В-третьих, используемая в них визуализация как инструмент репрезентации проблемы направлена не на конструирование привлекательности контента и его автора, упрощение восприятия, достижение эффекта воздействия на пользователей, а на *акцентирование эмоциональной компоненты*, трансляции субъективного опыта переживания болезни, передачу внутреннего состояния контент-мейкера. Так, в “пациентских” блогах чаще всего видео-монологи сняты на камеру мобильного телефона без постановочных эффектов в естественных условиях (домашняя обстановка), в речи блогеров преобладают лексемы, отражающие их подавленность, чувство беспомощности (*“мне страшно”, “я не знаю, как жить дальше”*).

При этом контентмейкеры не используют специальных языковых средств и стилистических приемов⁶³ для воздействия на аудиторию. По сравнению с “пациентскими”, “наставнические” блоги, хотя и отличаются большей диалогизацией, в силу того, что их авторы выражают стремление поделиться своим опытом и ориентированы на потенциальных пользователей со схожими проблемами (“я принял (а) свою болезнь и хочу помочь другим принять ее”), тем не менее и в этом случае блогеры не конструируют свою личность под ожидания других. В транслируемых образах отсутствует распространенный для ЗОЖ-блогинга эффект “до” и “после”. Контентмейкеры открыто рассказывают о своих неудачах и успехах в принятии болезни, а также способах управления ею.

Таким образом, представленный результаты демонстрируют, что блогинг по проблемам психического здоровья для молодых людей является своего рода инструментом переосмысления образа болезни через принятие своего состояния, которое требует управления, но с ним можно жить и развиваться, а также как особое коммуникативное пространство для обмена опытом переживания болезни, самореализации и приобретения социального капитала, что позволяет сделать вывод о позитивных эффектах цифровой медиатизации на психическое здоровье.

Наряду с указанными также можно отметить возможности расширения доступа психологической помощи и повышения уровня грамотности и информированности молодежи по вопросам психического здоровья, которое сегодня для данной категории выступает как значимая компонента их субъективного благополучия.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно выделить ряд позитивных и негативных аспектов влияния цифровой медиатизации на психическое здоровье молодежи.

К *положительным характеристикам* можно отнести то, что, выполняя разнообразные функции (регулирующую, коммуникативную, интегрирующую, терапевтическую, информационную), новые медиа позволяют молодежи преодолеть коммуникативные барьеры, проблемы социальной стигматизации, расширяют их возможности в доступе к информации, по реализации потребностей в общении, самовыражении.

Однако такие негативные явления, которые возникают в условиях цифровой медиатизации, как: деструктивный контент, дип-

⁶³ Болотнова Н.С. О некоторых жанрово-стилистических особенностях блога в аспекте регулятивности // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2012. № 1 (116). С. 211–216.

фейки, нарушение конфиденциальности данных, усиление социального давления, порождающее лайкоманию и т.п., оказывают вредное воздействие на психическое здоровье молодых людей, что ведет к депрессивным состояниям, дистрессу, самообъективации, формированию Интернет-зависимости, а в крайних ситуациях может провоцировать суицидальное поведение⁶⁴.

В этой связи, понимая вовлеченность молодежи в цифровую реальность, крайне важным представляется разработка и активное внедрение эффективных социально-правовых механизмов, направленных на защиту личности молодых людей и их психического здоровья в условиях цифровой реальности, что требует расширения соответствующих государственных программ, а также развитие гражданских инициатив по вовлечению молодых людей в социально полезные офлайн-практики, способствующие их социальной интеграции, приобретению конструктивного социального опыта и знаний. Наряду с указанным значимым является и формирование цифровой и психологической культуры у молодого поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Антонова Н.Л., Нагноенко Д.В. Социальные факторы формирования пищевых расстройств: опыт социологического исследования // *Acta biomedica scientifica*. 2024. Т. 9 (1). С. 23–31. DOI: 10.29413/ABS.2024-9.1.3.

Бауман З. *Текущая современность*. СПб., 2008.

Бек У. *Общество риска. На пути к другому модерну*. М., 2000.

Белопольская Н.Л. Представления о психической норме и патологии: психологические критерии // *Экспериментальная психология*. 2015. Т. 8. № 3. С. 74–81.

Бессчетнова О.В., Волкова О.А., Алиев Ш.И., Ананченкова П.И., Дробышева Л.Н. Влияние цифровых медиа на психическое здоровье детей и молодежи // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2021. Т. 29 (3). С. 462–467. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-3-462-467>

⁶⁴ См.: Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 3. С. 178–191; Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // *Клиническая и специальная психология*. 2019. Т. 8. № 3. С. 1–18. DOI:10.17759/crpe.201908030; Коханая О.Е. Цифровые медиа как фактор, провоцирующий девиантное поведение несовершеннолетних // *Научные труды Московского Гуманитарного Университета*. 2022. № 1. С. 30–38. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2022.1.5>; Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков // *Психология и право*. 2019. Т. 9. № 2. С. 276–295. DOI:10.17759/psylaw.2019090219; John A., Glendenning A.C., Marchant A., et al. Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review // *Journal of Medical Internet Research*. 2018. Vol. 20. N 4. P. 129. DOI: 10.2196/jmir.9044.

Болотнова Н.С. О некоторых жанрово-стилистических особенностях блога в аспекте регулятивности // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2012. № 1 (116). С. 211–216.

Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. № 3. С. 1–18. DOI: 10.17759/crpe.201908030

Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 178–191.

Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.

Бузин В.Н., Бузина Т.С. Оценка населением доступности психологической помощи: социологическое исследование // Социальные аспекты здоровья населения. 2022. № 68(1).

Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия / Отв. ред. Т.А. Нестик, А.Л. Журавлев, А.Е. Воробьева. М., 2021.

Доклад о психическом здоровье в мире: охрана психического здоровья: преобразования в интересах всех людей. Краткий обзор. Всемирная организация здравоохранения, 2022. URL: <https://www.who.int/ru/publications/item/9789240050860>

Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3 (20). С. 17–21.

Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. № 2. С. 67–95.

Здравоохранение в России. 2023: Стат.сб. М., 2023.

Злобина М.В., Первушина О.Н. Интолерантность к неопределенности и депрессия // Reflexio. 2017. Т. 10. № 2. С. 126–141.

Комлев Ю.Ю. Кибердевиантность миллениалов: феноменология и пути противодействия // Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии. 2020. С. 77–81. URL: https://alu.spbu.ru/files/2020/2020_programm_yalta.pdf

Коновалов А.А., Божкова Е.Д. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье (обзор) // Журнал “Приволжского исследовательского медицинского университета”. 2021. № 1 (66). С. 6–15.

Коханая Е.Е. Цифровые медиа как фактор, провоцирующий девиантное поведение несовершеннолетних // Научные труды Московского Гуманитарного Университета. 2022. № 1. С. 30–38. DOI: 10.17805/trudy.2022.1.5

Кузьминова М.В., Солохина Т.А. Роль социальных факторов в генезе психических расстройств: развитие исследований в XXI в. // Психиатрия. 2023. Т. 21(7). С. 31–45. DOI: 10.30629/2618-6667-2023-2

Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 1–11.

Лисенкова А.А., Труфанова Е.О. Цифровой эскапизм — от аддикции до аскетизма // Galactica Media: Journal of Media Studies. 2023. Т. 5. № 3. С. 17–23.

Литвинцев Д.Б., Можейкина Л.Б., Осьмук Л.А. Социальная реклужия и социальная секлужия как формы социального отчуждения: к постановке про-

блемы // Социологические исследования. 2022. № 9. С. 122–131. DOI: 10.31857/S013216250018711-5.

Лядова А.В. Медиатизация сферы здоровья под влиянием новых медиа: основные направления социологического дискурса // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2024. Т. 30(1). С. 53–71. DOI: 10.24290/1029-3736-2024-30-1-53-71.

Лядова А.В. Особенности медиатизация сферы здоровья в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 3. С. 20–24. DOI: 10.24158/spp.2022.3.2.

Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1999.

Мосолов С.Н. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020. № 5. С. 7–15.

Осипова Н.Г. Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. Т. 29(3). С. 7–27. DOI: 10.24290/1029-3736-2023-29-3-7-27.

Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. СПб., 2006.

Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Психическое здоровье: дайджест. М., 2023.

Программы и сервисы охраны ментального здоровья: экспертный обзор. М., 2023.

Психическое здоровье. Информационный бюллетень ВОЗ. 2016. Апрель. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/340849>

Регуш Л.А., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Модификация методики “Психологические проблемы молодежи” в контексте цифровизации // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2022. Вып. 5. С. 337–348. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-43.

Фромм Э. Здоровое общество. М., 2019.

Фуко М. Психическая болезнь и личность. СПб., 2010.

Чимаров С.Ю. Зарубежный опыт исследования предметного поля психологии гемблинг-аддикции личности современного цифрового мира // Российский девиантологический журнал. 2023. Т. 3. № 3. С. 290–303.

Чубаровский В.В., Лабутьева И.С., Кучма В.Р. Пограничные психические расстройства у обучающихся подростков: распространенность, факторы риска, основы психогигиены // Российский педиатрический журнал. 2018. Т. 21(3). С. 161–167. DOI: 10.18821/1560-9561-2018-21-3-161-16.

Шматова Ю.Е. Влияние COVID-19 на психическое здоровье населения (как показатель человеческого потенциала): опыт зарубежных исследований // Проблемы развития территории. 2020. № 4 (108). С. 88–108. DOI: 10.15838/ptd.2020.4.108.

Ясперс К. Общая психопатология. М., 2020.

REFERENCES

Antonova N.L., Nagnoenko D.V. Social'nye faktory formirovaniya pishhevyh rasstrojstv: opyt sociologicheskogo issledovaniya [Social factors in the formation of eating disorders: Experience of sociological research] // Acta biomedica scientifica. 2024. Vol. 9. N 1. P. 23–31. DOI: 10.29413/ABS.2024-9.1.3 (in Russian).

- Aschoff N.* The smartphone society: technology, power, and resistance in the new gilded age. Boston, 2020.
- Bauman Z.* Tekuchaja sovremennost' [Liquid modernity]. SPb., 2008 (in Russian).
- Beck U.* Obshchestvo riska. Na puti k drugomu modernu [Risk Society: Towards a New Modernity]. M., 2000 (in Russian).
- Belopolskaya N.L.* Predstavleniya o psihicheskoy norme i patologii: psihologicheskie kriterii [Concepts of mental health and pathology: psychological criteria] // Eksperimental'naya Psikhologiya. 2015. Vol. 8. N 3. P. 74–81. DOI: 10.17759/exppsy.2015080307 (in Russian).
- Bertolote J.* The roots of the concept of mental health // World Psychiatry. 2008. N 7(2). P. 113–116.
- Besschetnova O.V., Volkova O.A., Aliev Sh.I., Ananchenkova P.I., Drobysheva L.N.* Vliyanie cifrovyyh media na psihicheskoe zdorov'e detej i molodezhi [The effect of digital mass media on mental health of children and youth] // Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini. 2021. Vol. 29. N 3. P. 462–467. DOI: 10.32687/0869-866X-2021-29-3-462-467 (in Russian).
- Bochaver A.A., Dokuka S.V., Sivak E.V., Smirnov I.B.* Ispol'zovanie social'nyh setej v internete i depressivnaya simptomatika u podrostkov [Internet Use and Depressive Symptoms in Adolescents: a Review] // Klinicheskaya i special'naya psihologiya. 2019. Vol. 8. N 3. P. 1–18. DOI: 10.17759/cpse.201908030 (in Russian).
- Bochaver A.A., Khlomov K.D.* Kiberbulling: travlja v prostranstve sovremennyh tehnologij [Cyberbullying: Harassment in the Space of Modern Technologies] // Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki. 2014. Vol. 11. N 3. P. 178–191 (in Russian).
- Bolotnova N.S.* O nekotoryh zhanrovo-stilisticheskikh osobennostjakh bloga v aspekte reguljativnosti [Genre and stylistic peculiarities of blog in the aspect of regulativity] // Vestnik TGPU [TSPU Bulletin]. 2012. N1 (116). P. 211–216 (in Russian).
- Bratus B.S.* Anomalii lichnosti [Personality anomalies]. M., 1988 (in Russian).
- Buzin V.N., Buzina T.S.* Ocenka naseleniem dostupnosti psihologicheskoy pomoshhi: sociologicheskoe issledovanie [Assessment of psychological care availability by the population: a sociological study] // Social'nye aspekty zdorov'a naseleniya. 2022. Vol. 68. N 1. S. 13. DOI: 10.21045/2071-5021-2022-68-1-13 (in Russian).
- Chimarov S.Yu.* Zarubezhnyj opyt issledovaniya predmetnogo polja psihologii gembling-addikcii lichnosti sovremennogo cifrovogo mira [Foreign experience of studying the subject field of psychology of gambling addiction of personality of the modern digital world] // Rossijskij deviantologicheskij zhurnal. 2023. Vol.3. N 3. P. 290–303. DOI: 10.35750/2713-0622-2023-3-290-303 (in Russian).
- Chubarovsky V.V., Labuteva I.S., Kuchma V.R.* Pogranichnye psihicheskie rasstrojstva u obuchajushhihsja podrostkov: rasprostranennost', faktory riska, osnovy psihigigieny [Border mental disorders in training teenagers: prevalence, risk factors, foundations of psycho-hygiene] // Rossijskii Pediatricheskii Zhurnal. 2018. Vol. 21(3). P. 161–167. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1560-9561-2018-21-3-161-16> (in Russian).
- Doklad o psihicheskom zdorov'e v mire: ohrana psihicheskogo zdorov'ja: preobrazovaniya v interesah vseh ljudej. Kratkij obzor. Vsemirnaja organizacija zdravookhraneniya [World mental health report: transforming mental health for all.

- Executive summary. World Health Organization]. 2022. URL: <https://www.who.int/ru/publications/i/item/9789240050860> (in Russian).
- Dubrovina I.V.* Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e v kontekste psihologicheskoy kul'tury lichnosti [Mental and psychological health in the context of psychological culture of personality] // *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya*. 2009. N 3(20). P. 17–21 (in Russian).
- Dubrovina I.V.* Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti v kontekste voznrastnogo razvitiya [Psychological health of the individual in the context of age development] // *Razvitie lichnosti*. 2015. N 2. S. 67–95 (in Russian).
- Foucault M.* Psihicheskaja bolezn' i lichnost' [Mental illness and personality]. SPb., 2010.
- Fromm E.* Zdorovoe obshchestvo [Healthy Society]. M., 2019 (in Russian).
- Hepp A.* Deep mediatization. L., 2020.
- International Congress on Mental Health / Ed. by J.C. Flugel. L., 1948.
- Jahoda M.* Current concepts of positive mental health. N.Y., 1958. DOI:10.1037/11258-000. hdl:2027/mdp.39015004395078.
- Jaspers K.* Obshhaja psihopatologiya [General psychopathology]. M., 2020 (in Russian).
- John A., Glendenning A.C., Marchant A., et al.* Self-harm, suicidal behaviors, and cyberbullying in children and young people: Systematic review // *Journal of Medical Internet Research*. 2018. Vol. 20. N 4. P. 129. DOI: 10.2196/jmir.9044.
- Khalaf A.M. et al.* The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review // *Cureus*. 2023. Vol. 15. N 8. URL: e42990. DOI: 10.7759/cureus.42990.
- Kohanaya O.E.* Cifrovye media kak faktor, provocirujushhij deviantnoe povedenie nesovershennoletnih [Digital media as a factor provoking deviant behavior of minors] // *Nauchnye trudy Moskovskogo Gumanitarnogo Universiteta*. 2022. N 1. P. 30–38. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2022.1.5> (in Russian).
- Komlev Yu.Yu.* Kiberdeviantnost' millenialov: fenomenologiya i puti protivodejstvija [Cyberdeviance of Millennials: Phenomenology and Ways to Counteract It] // *Profilaktika deviantnogo povedeniya detej i molodjozhi: regional'nye modeli i tehnologii*. 2020. P. 77–81. URL: https://alu.spbu.ru/files/2020/2020_programm_yalta.pdf (in Russian).
- Konovalov A.A., Bozhkova E.D.* Vlijanie sovremennoj cifrovoj sredy na psihicheskoe zdorov'e (obzor) [Impact of the modern digital environment On mental health (review)] // *Zhurnal Privolzhskogo issledovatel'skogo medicinskogo universiteta*. 2021. N 1 (66). P. 6–15 (in Russian).
- Kuzminova M.V., Solokhina T.A.* The role of social factors in the genesis of mental disorders: development of research in the 21st century [Rol' social'nyh faktorov v geneze psihicheskikh rasstrojstv: razvitie issledovanij v XXI v.] // *Psihiatrija*. 2023. Vol. 21(7). P. 31–45. DOI: 10.30629/2618-6667-2023-2 (in Russian).
- Leontiev D.A.* Vyzov neopredelennosti kak central'naja problema psihologii lichnosti [The challenge of uncertainty as the key issue of the psychology of personality] // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2015. Vol. 8. N 40. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.555> (in Russian).
- Liadova A.V.* Mediatizacija sfery zdorov'ja pod vlijaniem novyh media: osnovnye napravlenija sociologicheskogo diskursa [Mediatization of youth health in the age

of new media: the main trends in sociological discourse] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 18. Sociologija i politologija. 2024. Vol. 30(1). P. 53–71. DOI: 10.24290/1029-3736-2024-30-1-53-71 (in Russian).

Liadova A.V. Osobennosti mediatizacija sfery zdorov'ja v uslovijah pandemii novoj koronavirusnoj infekcii [Features of mediatization in health sphere under the conditions of new coronavirus pandemic] // Obshchestvo: sociologijaka, psihologija, pedagogika. 2022. N 3. P. 20–24. DOI: 10.24158/spp.2022.3.2 (in Russian).

Lisenkova A., Trufanova E. Cifrovoy jeskapizm — ot addikcii do asketizma Digital [Escapism -From Addiction to Asceticism] // Galactica Media: Journal of Media Studies. 2023. Vol. 5. N 3. P. 17–23 (in Russian).

Litvintsev D.B., Mozheykina L.B., Osmuk L.A. A. Social'naja rekljuzija i social'naja sekljuzija kak formy social'nogo otchuzhdenija: k postanovke problem [Social Reclusion and Social Seclusion as Forms of Social Withdrawal: to the Problem Statement] // Sotsiologicheskie issledovaniya. 2022. N 9. P. 122–131. DOI 10.31857/S013216250018711-5 (in Russian).

Maslou A.G. Da'nie predely chelovecheskoj psihiki [The farther reaches of Human Nature]. SPb., 1999 (in Russian).

Maslow A.H. Toward a psychology of being. N.Y., 1968.

Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Geneva, 2022.

Mosolov S.N. Problemy psihicheskogo zdorov'ja v uslovijah pandemii COVID-19 [Problems of mental health in the situation of COVID-19 pandemic] // Zhurnal nevrologii i psikiatrii im S S Korsakova]. 2020. N 5. P. 7–15 (in Russian).

Nesi J., Wolff J.C., Hunt J. Patterns of social media use among adolescents who are psychiatrically hospitalized // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2019. N 58. P. 635–639.

Osipova N.G. Cifrovye manipuljacii psihicheskim zdorov'em sovremennoj molodezhi [Digital manipulation of the mental health of modern youth] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 18. Sociologija i politologija. 2023. Vol. 29. N 3. P. 7–27. URL: <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2023-29-3-7-27> (in Russian).

Pakhalyan V.E. Razvitie i psihologicheskoe zdorov'e. Doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast [Development and psychological health. Preschool and school age]. SPb., 2006 (in Russian).

Polyakova O.B., Bonkalo T.I. Psihicheskoe zdorov'e: dajdzhest [Mental health: digest]. M., 2023 (in Russian).

Programmy i servisy ohrany mental'nogo zdorov'ja: jekspertnyj obzor. M., 2023 (in Russian).

Psihicheskoe zdorov'e. Informacionnyj bjulleten' VOZ [Mental Health. WHO Newsletter]. 2016. April. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/340849> (in Russian).

Rains S.A., Keating D.M. Health blogging: an examination of the outcomes associated with making public, written disclosures about health // Communication Research. 2015. Vol. 42. N 1. P. 107–133.

Regush L.A., Alekseeva E.V., Orlova A.V., Pezhemskaya Yu.S. Modifikacija metodiki "Psihologicheskie problemy molodjozhi" v kontekste cifrovizacii [Modification of the questionnaire Psychological Problems of Youth in the context of digitalization] // Gercenovskie chtenija: psihologicheskie issledovaniya v obrazovanii. 2022. N 5. P. 337–348. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-43 (in Russian).

Rideout V. et al. Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the US. N.Y., 2018.

Shmatova Yu.E. Vliyanie COVID-19 na psichicheskoe zdorov'e naselenija (kak pokazatel' chelovecheskogo potenciala): opyt zarubezhnyh issledovanij [Impact of COVID-19 on Mental Health of Population (as an Indicator of Human Potential): Experience of Foreign Studies] // Problemy razvitiya territorii. 2020. N 4 (108). P. 88–108. DOI: 10.15838/ptd.2020.4.108 (in Russian).

Ulvi O., Karamelic-Muratovic A., Baghbanzadeh M., Bashir A., Smith J., Haque U. Social media use and mental health: a global analysis // Epidemiologia. 2022. N 3. P. 11–25.

Vliyanie pandemii na lichnost' i obshchestvo: psihologicheskie mehanizmy i posledstvija [The Impact of the Pandemic on the Individual and Society: Psychological Mechanisms and Consequences] / Otv. red. T.A. Nestik, A.L. Zhuravlev, A.E. Vorob'eva. M., 2021 (in Russian).

Yakobus I.K. et al. The use social media's on adolescents' mental health // International Journal of Health Sciences. 2023. Vol. 1. N 4. P. 425–438.

Zdravoohranenie v Rossii [Healthcare in Russia]. 2023. M., 2023 (in Russian).

Zlobina M.V., Pervushina O.N. Intolerantnost' k neopredelennosti i depressija [Intolerance for ambiguity and depression] // Reflexio. 2017. Vol. 10. N 2. P. 126–141 (in Russian).