



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МОЛОДЕЖЬ

Смирнова Елена Викторовна

старший преподаватель кафедры психологии, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия

Козлов Дмитрий Андреевич

студент факультета психологии, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются психологические аспекты влияния информационных технологий на молодежь. Анализируются положительные и отрицательные последствия цифровизации для психического здоровья, эмоционального состояния и межличностных взаимодействий подростков и молодых людей. Особое внимание уделяется интернет-зависимости, влиянию социальных сетей на самооценку, развитию клипового мышления и социальной изоляции. Также представлены рекомендации по формированию здоровой цифровой культуры у молодежи.

Ключевые слова: информационные технологии, психология, молодежь, интернет-зависимость, социальные сети, цифровая гигиена

1. Введение

В последние десятилетия цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни молодого поколения. Смартфоны, планшеты, компьютеры, интернет — все это формирует новую информационную среду, в которой молодежь живет, обучается, общается и развивается. Интенсивное использование цифровых технологий влияет на мышление, память, восприятие, эмоциональное состояние и поведенческие особенности. Понимание этих изменений становится важной задачей современной психологии и образования.

2. Влияние на эмоционально-психологическое состояние

Одна из ключевых проблем — формирование интернет-зависимости. Молодежь подвержена постоянному стремлению проверять сообщения, просматривать ленты новостей и получать виртуальное одобрение.

Это может вызывать тревожность, нарушения сна, снижение эмоциональной устойчивости. Кроме того, сравнение себя с «успешными» образами в социальных сетях часто приводит к снижению самооценки и недовольству собой.

3. Изменения в когнитивной сфере

Информационные технологии формируют у молодежи клиповое мышление — поверхностное, быстрое восприятие информации без глубокого анализа. Снижается способность к длительной концентрации, ухудшаются навыки чтения и письма, нарушается логическая связность мышления. Это оказывает негативное влияние на учебную деятельность, снижает мотивацию к чтению и рефлексии.

4. Социальные аспекты

Цифровая среда изменила форму общения между подростками и молодыми взрослыми. Виртуальные коммуникации вытесняют реальные контакты, что может привести к социальной изоляции и снижению коммуникативной компетентности. Наблюдается также рост таких явлений, как кибербуллинг, онлайн-агрессия и интернет-манипуляции, что усиливает психологическое давление на молодежь.

5. Позитивные стороны цифровой среды

Несмотря на риски, цифровая среда открывает и новые возможности. Молодежь может развивать креативность, участвовать в онлайн-курсах, находить сообщества по интересам и реализовывать проекты в удалённой форме. Также формируются новые виды цифрового активизма, которые способствуют развитию гражданской позиции и социальной ответственности.

6. Профилактика и рекомендации

Для минимизации негативного влияния необходимо формировать у молодежи навыки цифровой гигиены: грамотное распределение времени в интернете, критическое восприятие информации, развитие эмоционального интеллекта. Родителям и педагогам важно быть вовлеченными в цифровую жизнь подростков, помогать им находить баланс между онлайн и офлайн активностью. Необходима также психологическая поддержка и создание развивающей среды, где молодежь может реализовывать свои способности вне зависимости от цифрового давления.

7. Заключение

Информационные технологии оказывают глубокое влияние на психику молодежи. Необходимо всесторонне изучать их воздействие и создавать стратегии психологической и педагогической поддержки. Задача специалистов — не только предупреждать риски, но и развивать потенциал цифровой среды, направляя ее возможности на благо психологического развития молодого поколения.

Литература

1. Прибыльская И. М. «Интернет и подросток: психологические риски и ресурсы». — Москва: Академический проект, 2021.
2. Фомичева Л. Г. «Психология цифрового поколения». — Санкт-Петербург: Речь, 2020.
3. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. — Basic Books, 2017.
4. Клепцова Е. А. «Социальные сети и самооценка подростков». // Журнал прикладной психологии, 2022, №2.
5. Назарова Т. А. «Цифровая среда и клиповое мышление молодежи». // Вопросы психологии, 2023, №4.