

# Переосмысление роли Интернета в психологическом благополучии современных младших подростков

Татьяна Олеговна Новикова, Елена Александровна Потапова

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, 194100, г. Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2, Российская Федерация

**Для цитирования:** Новикова Т.О., Потапова Е.А. Переосмысление роли Интернета в психологическом благополучии современных младших подростков. *Psychology and Childhood*. 2026;1(1):31–42.

Получена: 19.02.2026

Прошла рецензирование: 21.04.2026

Принята к печати: 18.05.2026

**РЕЗЮМЕ.** *Актуальность.* Цифровая среда перестает быть периферийным фактором развития в подростковом возрасте и становится неотъемлемым элементом повседневной социализации. В дискуссиях о влиянии Интернета на психологическое благополучие сохраняется поляризация оценок, при этом эмпирические данные все чаще указывают на опосредованный характер этой связи, зависящий от содержания деятельности, индивидуальных особенностей и социального контекста. *Цель* — охарактеризовать особенности погруженности подростков в цифровую среду и определить влияние этой погруженности на общее психологическое благополучие современных младших подростков. *Выборка и методы.* В исследовании приняли участие 72 подростка 11–12 лет (32 мальчика, 40 девочек). Использованы опросники: «Индекс погруженности в интернет-среду» (Л.А. Регуш и соавт.), «Опросник поведения в Интернете» (А.Е. Жичкина), «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью» (Е.С. Хюбнер в адаптации О.А. Сычева и соавт.), «Опросник проявлений психологического благополучия подростков» (R. Masse и соавт. в адаптации В.И. Моросановой и соавт.), а также авторская анкета. Статистическая обработка включила непараметрическое сравнение групп, корреляционный анализ по Спирмену и линейный регрессионный анализ. *Результаты.* Общий индекс погруженности в Интернет не коррелирует с интегральным показателем психологического благополучия ( $p > 0,05$ ). Однако объем цифрового потребления отрицательно связан с удовлетворенностью отношениями в семье ( $R_s = -0,269$ ,  $p = 0,022$ ) и с учителями ( $R_s = -0,334$ ,  $p = 0,004$ ), при этом для удовлетворенности отношениями с учителями цифровое потребление выступает значимым негативным предиктором ( $\beta = -0,276$ ,  $p = 0,019$ ,  $R^2 = 0,076$ ). Цифровая компетентность положительно коррелирует с общительностью ( $R_s = 0,273$ ,  $p < 0,05$ ). Фиксируется расхождение между декларируемыми родительскими целями приобретения гаджетов и реальным использованием: у мальчиков доминируют игры (78,1% против 55,0% у девочек,  $p = 0,042$ ), у девочек — образовательные приложения (35,0% против 9,4%,  $p = 0,012$ ). Гендерных различий по уровню погруженности не обнаружено. *Выводы.* Сама по себе включенность в Интернет не является прямым дезадаптирующим фактором для младших подростков. Негативные ассоциации возникают не с фактом использования, а с его пассивными формами и смещением содержания в сторону развлечений. Ключевой мишенью профилактической работы выступает не ограничение экранного времени, а формирование активных, преобразующих практик взаимодействия с цифровой средой и поддержание доверительных отношений в семье и школе.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психологическое благополучие, младшие подростки, цифровая погруженность, интернет-активность, цифровое потребление, гендерные различия, удовлетворенность межличностными отношениями, цифровая компетентность

**Источник финансирования.** Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при разработке и написании статьи.

✉ Татьяна Олеговна Новикова. E-mail: tat.o.novikova@yandex.ru

© Новикова Т.О., Потапова Е.А., 2026

## Original article

# Rethinking the role of Internet in the psychological well-being of early adolescents

Tatiana O. Novikova, Elena A. Potapova

Saint Petersburg State Pediatric Medical University, 2 Litovskaya str., Saint Petersburg, 194100, Russian Federation

**For citation:** Novikova T.O., Potapova E.A. Rethinking the role of Internet in the psychological well-being of early adolescents. *Psychology and Childhood*. 2026;1(1):31–42. (In Russ.).

Received: 19.02.2026

Reviewed: 21.04.2026

Accepted: 18.05.2026

**ABSTRACT. Introduction.** The digital environment is no longer a peripheral factor in adolescent development, but an integral part of everyday socialization. There are still discussions about the impact of the Internet on psychological well-being, with empirical evidence increasingly pointing to an indirect nature, depending on activity content, individual characteristics, and social context. **Aim** — to characterize the features of adolescents' immersion in a digital environment and to determine the impact of this immersion on the overall psychological well-being of today's early adolescents. **Materials and methods.** The study involved 72 adolescents aged 11–12 (32 boys, 40 girls). Used questionnaires: "Index of immersion in the Internet environment" (L.A. Regush et al.), "Behavioral questionnaire on the Internet" (A.E. Zhichkina), "Multidimensional life satisfaction scale" (E.S. Khübner in adaptation by O.A. Sychev et al.), "Survey of manifestations of psychological well-being of adolescents" (R. Masse et al., in the adaptation of V.I. Morosanova et al.), as well as the author's questionnaire. Statistical processing included non-parametric group comparison, Spearman correlation analysis and linear regression analysis. **Results.** The overall index of Internet immersion has no correlation with the integral indicator of psychological well-being ( $p > 0.05$ ). However, the volume of digital consumption is negatively associated with satisfaction in relationships within the family ( $R_s = -0.269$ ,  $p = 0.022$ ) and with teachers ( $R_s = -0.334$ ,  $p = 0.004$ ), while for satisfaction in relationships with teachers, digital consumption is a significant negative predictor ( $\beta = -0.276$ ,  $p = 0.019$ ,  $R^2 = 0.076$ ). Digital competence correlates positively with sociability ( $R_s = 0.273$ ,  $p < 0.05$ ). There is a discrepancy between the declared parental goals of acquiring gadgets and actual use: games dominate in boys (78.1% vs. 55.0% in girls,  $p = 0.042$ ), while educational applications dominate in girls (35.0% vs. 9.4%,  $p = 0.012$ ). We found no difference in immersion levels between genders. **Conclusions.** Internet involvement per se is not a direct maladaptive factor for young adolescents. Negative associations arise not with use, but with its passive forms and the diversion of content to entertainment. The key focus of preventive work is not screen-time limitation, but the formation of active, transformative practices of interaction with the digital environment and maintaining trusting relationships with family and at school.

**KEYWORDS:** psychological well-being, young adolescents, digital immersion, internet activity, digital consumption, gender differences, satisfaction with interpersonal relationships, digital competence

**Funding.** This study was not supported by any external sources of funding.

✉ Tatiana O. Novikova. E-mail: tat.o.novikova@yandex.ru

© Novikova T.O., Potapova E.A., 2026

## ВВЕДЕНИЕ

Психологическое благополучие детей и подростков традиционно находится в исследовательском фокусе внимания. Изменения социальной реальности трансформируют ключевые факторы, детерминирующие психологическое благополучие детей и подростков. Активная цифровизация вносит свой вклад в конструирование актуальной социальной реальности современных подростков. Развитие современного ребенка происходит в условиях специфической «цифровой ситуации» [1]. Цифровая среда все меньше может рассматриваться как некая альтернативная реальность. Для современного детства уместнее скорее говорить о формировании гибридной социокультурной среды с размытыми границами между онлайн- и офлайн-функционализацией.

Отсюда возникает исследовательский вопрос: оказывается ли интенсивная погруженность современных подростков в цифровую среду негативным фактором, снижающим общее психологическое благополучие, или является необходимым условием гармоничного социального функционирования в изменившейся социальной реальности?

Данный вопрос определяет **цель нашего исследования** — охарактеризовать особенности погруженности подростков в цифровую среду и определить влияние этой погруженности на общее психологическое благополучие современных младших подростков.

Современные исследования [2] уходят от дихотомического описания роли Интернета (вреден/полезен) в контексте психологического благополучия подростков. Исследовательский фокус смещается на анализ, для кого и при каких условиях цифровая среда оказывает то или иное воздействие. Зонтичный обзор 24 систематических анализов [2] показывает, что связь между особенностями использования Интернета и психическим здоровьем подростков опосредована тремя группами факторов: индивидуально-личностными качествами, характером взаимодействия с цифровой средой и спецификой цифрового контента [2]. В ряде исследований [3, 4] отмечено, что именно пассивное потребление цифрового контента негативно влияет на психологическое благополучие подростков. Активное преобразование и взаимодействие с цифровой средой (создание цифрового контента, участие в

образовательных онлайн-программах, общение) отрицательно не сказывается на психологическом благополучии подростков [5].

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие 72 подростка (32 мальчика и 40 девочек) в возрасте 11–12 лет. Эмпирическое исследование проводили с использованием следующих психодиагностических методик: «Индекс погруженности в интернет-среду» [6], «Опросник поведения в Интернете» [7], «Многомерная шкала удовлетворенности жизнью» [8], «Опросник проявлений психологического благополучия подростков» [9], а также авторская анкета, включающая вопросы об истории и контексте вхождения ребенка в цифровую среду и раскрывающая особенности поведения в Сети и содержание цифрового контента.

Математико-статистическую обработку данных выполняли с использованием статистического пакета IBM SPSS 23.0, были применены методы описательной статистики, непараметрический U-критерий Манна–Уитни для межгруппового сравнения (U), критерий Вилкоксона для сравнительного анализа разницы между декларируемыми целями приобретения гаджетов и их реальным использованием (z), корреляционный анализ по Спирмену (Rs), а также линейный регрессионный анализ для определения предиктивной роли параметров цифровой погруженности и влияния на аспекты психологического благополучия. Предварительный анализ не выявил статистически значимых различий между группами мальчиков и девочек по показателям погруженности в Интернет и психологического благополучия ( $p > 0,05$  для всех сравнений), поэтому дальнейший корреляционный и регрессионный анализ проведен на общей выборке ( $n=72$ ).

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Параметры цифрового опыта младших подростков оценивали на основе анализа истории и контекста вхождения подростков в цифровую среду, а также с учетом актуального использования цифровых гаджетов (табл. 1). Вне зависимости от пола первый гаджет появляется у детей в возрасте 6–7 лет (см. табл. 1), то есть перед началом школьного обучения. Как правило, родители приобретают ребенку телефон для того, чтобы быть с ним на связи в любой момент.

**Таблица 1.** Сравнительные показатели цифрового опыта подростков в зависимости от пола**Table 1.** Comparative digital experiences of adolescents by gender

| Параметр<br>Parameter                                                                                                                  | Мальчики<br>Boys<br>N=32 | Девочки<br>Girls<br>N=40 | Критерий и значимость<br>Significance<br>U, p |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| Возраст, в котором у подростка появился первый собственный гаджет, лет<br>The age when teenager had their first gadget, years          | 6,9±1,8                  | 6,7±1,7                  | U=552; p=0,865                                |
| Первый гаджет*, %<br>First gadget*, %                                                                                                  |                          |                          |                                               |
| Телефон<br>Phone                                                                                                                       | 90,6                     | 87,5                     | U=620; p=0,677                                |
| Планшет<br>Tablet                                                                                                                      | 15,6                     | 25,0                     | U=580; p=0,334                                |
| Компьютер/ноутбук<br>Computer/notebook                                                                                                 | 18,8                     | 15,0                     | U=616; p=0,674                                |
| Другое<br>Other                                                                                                                        | 9,4                      | 12,5                     | U=620; p=0,677                                |
| Цели приобретения родителями гаджета ребенку*, %<br>Purposes for parents to acquire a child's gadget, %                                |                          |                          |                                               |
| Для учебы (онлайн-обучение, поиск информации к урокам и пр.)<br>For studies (online learning, finding information on lessons and more) | 12,5                     | 35,0                     | U=496; p=0,030                                |
| Для определения геолокации<br>To define geolocation                                                                                    | 34,4                     | 40,0                     | U=604; p=0,627                                |
| Для коммуникации с друзьями и родственниками<br>For communication with friends and relatives                                           | 71,9                     | 47,5                     | U=484; p=0,038                                |
| Для развлечения (игры, видеоролики и пр.)<br>For entertainment (games, video and etc.)                                                 | 53,1                     | 32,5                     | U=508; p=0,080                                |
| Для дополнительного развития (развивающие приложения)<br>For additional development (developmental apps)                               | 15,6                     | 30                       | U=548; p=0,156                                |
| Гаджет, которым подросток чаще всего пользуется в настоящее время*, %<br>The gadget that a teenager uses most frequently now*, %       |                          |                          |                                               |
| Телефон<br>Phone                                                                                                                       | 78,1                     | 92,5                     | U=548; p=0,082                                |
| Планшет<br>Tablet                                                                                                                      | 12,5                     | 15,0                     | U=624; p=0,762                                |
| Компьютер/ноутбук<br>Computer/notebook                                                                                                 | 37,5                     | 10,0                     | U=464; p=0,006                                |
| Другое<br>Other                                                                                                                        | 6,3                      | 0                        | U=600; p=0,111                                |
| Актуальные цели использования цифровых гаджетов подростками*, %<br>Current goals for adolescents using digital gadgets*, %             |                          |                          |                                               |
| Для учебы (онлайн-обучение, поиск информации к урокам и пр.)<br>For studies (online learning, finding information on lessons and more) | 12,5                     | 27,5                     | U=544; p=0,122                                |
| Для определения геолокации<br>To define geolocation                                                                                    | 15,6                     | 15,0                     | U=636; p=0,942                                |
| Для коммуникации с друзьями и родственниками<br>For communication with friends and relatives                                           | 65,6                     | 57,5                     | U=588; p=0,485                                |
| Для развлечения (игры, видеоролики и пр.)<br>For entertainment (games, video and etc.)                                                 | 78,1                     | 55,0                     | U=492; p=0,042                                |
| Для дополнительного развития (развивающие приложения)<br>For additional development (developmental apps)                               | 9,4                      | 35,0                     | U=476; p=0,012                                |
| Среднее экранное время, ч<br>Average screen time, h                                                                                    | 4,0±2,66                 | 5,05±3,55                | U=464; p=0,270                                |

\* При ответе подросток мог выбрать несколько вариантов.  
In response, the teenager could choose several options.

Таблица составлена авторами по собственным данным  
The table is prepared by the authors using their own data

Чаще родители покупают цифровые устройства для реализации этой цели мальчикам, в то время как девочкам гаджеты чаще приобретают для учебы (см. табл. 1).

Фактическое использование гаджетов смещено у младших подростков в сторону коммуникации и развлечений. Особенно применение гаджетов для игр, просмотра видеороликов и других развлекательных целей выражено среди мальчиков (78,1% vs 55,0%,  $p=0,042$ ). Девочки чаще пользуются цифровыми устройствами для дополнительного развития (35% vs 9,4%,  $p=0,012$ ), что свидетельствует о гендерных различиях в цифровом поведении.

Наблюдается значительный разрыв между декларируемыми целями покупки и реальным использованием цифровых устройств. И мальчики ( $z=-2,45$ ,  $p=0,014$ ), и девочки ( $z=-2,67$ ,  $p=0,008$ ) значимо реже применяют гаджеты для возможности отслеживания их геолокации, что является закономерным результатом, так как связано с взрослением детей, увеличением их самостоятельности и эмансипации по сравнению с возрастом приобретения первого цифрового устройства. При этом статистически значимо усиливается развлекательная цель ис-

пользования гаджетов младшими подростками обоего пола (мальчики:  $z=-2,83$ ,  $p=0,005$ ; девочки:  $z=-2,15$ ,  $p=0,029$ ).

Коммуникационная функция остается стабильно востребованной как при покупке гаджетов, так и в повседневном их применении (см. табл. 1). Однако мы полагаем, что смещается цель коммуникации с возможности связи и контроля со стороны родителей в сторону общения со сверстниками, что подтверждает ключевую роль гаджетов в социальной жизни подростков.

Для нашей выборки характерна умеренная интеграция цифровых практик в повседневное функционирование (табл. 2). При этом различия между мальчиками и девочками минимальны ( $p=0,515$ ), что подчеркивает общность погруженности подростков в цифровую среду.

Анализируя отдельные компоненты погруженности в интернет-среду, можно говорить о достаточной выраженности поведенческого компонента, представленного объемом потребления цифрового контента, без значимых различий по полу ( $p=0,158$ ).

Согласно анкетным данным, 52,8% подростков вне зависимости от пола пользуются Интернетом 2–3 раза в день и проводят в нем от 1 до 5 ч

**Таблица 2.** Сравнительные показатели погруженности в интернет и характеристики цифрового поведения в зависимости от пола

**Table 2.** Comparative Immersion Index in the Internet and digital behaviors by gender

| Параметр<br>Parameter                                                                     | Мальчики<br>Boys<br>M±SD | Девочки<br>Girls<br>M±SD | Критерий<br>и значимость<br>Significance<br>U, p |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
| Индекс погруженности в Интернет<br>Immersion Index in the Internet environment            | 19,13±4,2                | 18,97±3,18               | U=582,5; $p=0,515$                               |
| Цифровое потребление<br>Digital consumption                                               | 8,38±2,64                | 8,4±2,17                 | U=519,5; $p=0,158$                               |
| Цифровая компетентность<br>Digital competence                                             | 6,56±1,48                | 6,23±1,25                | U=629,5; $p=0,904$                               |
| Эмоциональное отношение к цифровой среде<br>Emotional attitude to the digital environment | 4,19±0,88                | 4,34±0,77                | U=572,0; $p=0,441$                               |
| Поведение в Интернете<br>Online behaviour                                                 |                          |                          |                                                  |
| Активность в действии<br>Activity in the action                                           | 2,69±1,31                | 2,93±1,58                | U=577,0; $p=0,463$                               |
| Активность в восприятии альтернатив<br>Activity in the perception of alternatives         | 4,75±3,02                | 4,65±2,06                | U=624,5; $p=0,859$                               |
| Интернет-зависимость<br>Internet addiction                                                | 2,75±1,44                | 3,00±1,32                | U=583,5; $p=0,512$                               |

Таблица составлена авторами по собственным данным  
The table is prepared by the authors using their own data

(33,3% подростков проводят в сети 1–3 ч в день, а 34,7% — 3–5 ч). При этом треть опрошенных подростков демонстрирует признаки чрезмерной вовлеченности (31,9% респондентов заявили, что «живут» в Интернете).

Аффективный компонент погруженности в интернет-среду характеризуется нейтральным эмоциональным к ней отношением (см. табл. 2), без существенных различий ( $p=0,441$ ). Наиболее выраженными эмоциями при взаимодействии с интернет-средой у подростков являются интерес, удовольствие и радость. При этом мальчики в большей степени, чем девочки, испытывают удовольствие от погруженности в интернет-среду ( $p=0,017$ ).

Когнитивный компонент, представленный самооценкой цифровой компетентности, находится на среднем уровне (см. табл. 2). Большинство подростков чувствуют себя уверенными (87,1%) и опытными пользователями Интернета. У половины (50,6%) подростков стаж взаимодействия с цифровыми устройствами составляет 4–6 лет, таким образом активное использование Интернета у них началось еще в младшем школьном возрасте.

Анализ данных, полученных с помощью «Опросника поведения в Интернете» А.Е. Жичкиной [7], позволяет заключить, что для младших подростков вне зависимости от пола в целом характерно пассивное потребление контента в Сети. Познавательный интерес в цифровой среде также выражен слабо у младших подростков. У них нет явного стремления к исследованию и поиску нового в Интернете. Несмотря на отсутствие статистически значимых различий, средние значения по шкале «Интернет-зависимость» у девочек (см. табл. 2) находятся в диапазоне, свидетельствующем о склонности к формированию зависимости.

Анализ цифровых практик подростков выявил следующие основные тенденции.

- Наиболее популярны среди подростков мессенджеры (мальчики — 84,4%, девочки — 77,5%), тогда как социальные сети, ведение виртуальных блогов статистически востребованы больше среди девочек (35,0% vs 12,5%,  $U=496,0$ ,  $p=0,030$ ).
- Основное внимание подростков вне зависимости от пола сосредоточено на онлайн-играх (мальчики — 62,5%, девочки — 42,5%) и просмотре видеоконтента (55%).
- Подростки чаще скачивают контент (76,7%) и совершают онлайн-покупки (55,9%), чем используют Интернет для учебы (46,6%).

Таким образом, Интернет для подростков — это прежде всего пространство общения и развлечений, а не обучения или саморазвития.

Сильная корреляционная связь индекса погруженности с количеством экранного времени ( $R_s=0,580$ ;  $p=0,000$ ) подтверждает глубокую интеграцию цифровых практик в жизнь подростков.

Умеренная положительная корреляция между индексом погруженности и представлениями о безопасном времени в Сети ( $R_s=0,465$ ,  $p=0,000$ ) указывает на тенденцию к завышению субъективных норм экранного времени по мере увеличения цифровой вовлеченности и может отражать механизм психологической адаптации к интенсивному использованию Интернета.

Основной исследовательский вопрос статьи фокусируется на связи погруженности младших подростков в Интернет с общим уровнем психологического благополучия. При корреляционном анализе не выявлено значимой связи между данными параметрами ( $R_s=-0,089$ ,  $p=0,459$ ). Результаты свидетельствуют о том, что погруженность подростка в Интернет не оказывает прямого воздействия на психологическое благополучие в целом. Кроме того, согласно полученным нами данным, особенности поведения в Интернете также не связаны с общим уровнем психологического благополучия подростков.

Тем не менее нами установлены частные корреляции между отдельными показателями психологического благополучия подростков и параметрами погруженности в Интернет. Для определения предиктивной роли на основе полученных корреляций был проведен линейный регрессионный анализ.

Нами установлено, что объем цифрового потребления, а именно параметры стажа и актуальной длительности нахождения в Сети, отрицательно взаимосвязаны с показателями удовлетворенности подростков взаимоотношениями в семье ( $R_s=-0,269$ ,  $p=0,022$ ) и с учителями ( $R_s=-0,334$ ,  $p=0,004$ ). Согласно результатам регрессионного анализа, объем цифрового потребления является статистически значимым негативным предиктором удовлетворенности подростков отношениями с учителями ( $\beta=-0,276$ ,  $t=-2,400$ ,  $p=0,019$ ,  $R^2=0,076$ ).

Согласно цели и поставленному исследовательскому вопросу, важным представляется результат о наличии отрицательной корреляции между субъективным ощущением душевного

равновесия и объемом цифрового потребления ( $R_s = -0,239$ ,  $p = 0,043$ ). Однако регрессионный анализ не подтвердил предиктивной роли цифрового потребления в отношении данного параметра психологического благополучия подростков ( $p > 0,05$ ). Можно предположить, что связь между переменными носит скорее сопутствующий, чем причинно-следственный характер, и может быть опосредована другими факторами либо имеет нелинейную природу.

Цифровая компетентность (знание возможностей Интернета, умение использовать его для решения задач) положительно коррелирует с общительностью ( $R_s = 0,273$ ,  $p = 0,021$ ). Это согласуется с гипотезой о том, что Интернет может выступать условием полноценного функционирования: владение цифровыми навыками расширяет коммуникативные возможности подростка, позволяя ему интегрироваться в актуальную социальную реальность.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные в ходе исследования данные позволяют следующим образом ответить на вопрос о вкладе интенсивной погруженности современных младших подростков в цифровую среду: не существует прямой связи между индексом погруженности в Интернет и общим уровнем психологического благополучия. Этот результат согласуется с выводами лонгитюдного исследования [10], которое показывает, что в долгосрочной перспективе частота использования Интернета не оказывает ни негативного, ни благотворного влияния на субъективное благополучие подростков. Таким образом, значим не сам факт погруженности в Интернет, а качество этой погруженности.

Вхождение в цифровую среду происходит у большинства подростков перед началом школьного обучения, в возрасте 6–7 лет, и, как правило, инициируется родительской потребностью в контроле мобильности ребенка и поддержании постоянной связи с ним. Исследователи отмечают, что наряду с этим мотивом действует и социальное давление на ребенка со стороны его сверстников, когда наличие смартфона становится условием включенности в коммуникацию и принадлежности к референтной группе [11]. Этот аспект остался за рамками нашего исследования, однако заслуживает отдельного внимания, поскольку указывает на то, что иден-

тичность современных подростков формируется под влиянием норм, задаваемых цифровой средой, где доступ к гаджетам выступает маркером социальной состоятельности.

В контексте теоретического осмысления полученных данных важно обратиться к положению о том, что цифровая среда для современных подростков — это не просто технологический инструмент, а сфера обитания, выступающая источником развития [1]. Современные технологии порождают новую культуру, новые формы деятельности и новые смыслы, что созвучно позиции [12], согласно которой оценка влияния цифровых технологий на социальное взаимодействие должна исходить из того, что современные пятиклассники уже растут в мире, где повсеместная распространенность медиа является нормой. Социальная ситуация развития этого поколения существенно трансформировалась за счет включения Интернета, и игнорирование этого обстоятельства делает любые оценки влияния цифровых технологий неполными.

Вместе с тем характер взаимодействия с Интернетом у младших подростков в нашей выборке преимущественно пассивный. Подростки склонны потреблять контент, а не создавать его или активно преобразовывать цифровую среду. Это наблюдение соотносится с данными [13] о том, что современные подростки больше сосредоточены на создании доверительной атмосферы в процессе общения, нежели на личных контактах и переживаниях; для них значимы собственный комфорт и безопасность, которые, по их мнению, обеспечивает виртуальное взаимодействие. Именно поэтому общение в Интернете воспринимается не как замещение реального, а как самостоятельная и полноценная форма социальной активности, что не отменяет, однако, рисков, обусловленных утратой навыков живого межличностного общения. А.М. Прихожан отмечает [14], что многие подростки предпочитают виртуальное общение и совместные игры в формате переписки, а не непосредственное взаимодействие, несмотря на то что последнее должно приносить радость и способствовать развитию социально значимых качеств; при этом реальное общение нередко сопровождается нервно-психическим напряжением и фрустрацией потребностей. Л.В. Темнова и М.М. Медникова также фиксируют, что представители современного поколения подростков демонстрируют

более высокий уровень доверия к информации из онлайн-ресурсов, чем их предшественники, причем чем чаще человек использует Интернет, тем выше его доверие к найденной информации [13].

Гендерная специфика, отмеченная в нашем исследовании, проявляется не в степени погруженности, а в содержательных характеристиках цифровой активности. У девочек более высокая склонность к интернет-зависимости сочетается с более частым использованием гаджетов для развития; это создает двойственную картину, в которой цифровая среда выступает одновременно ресурсом и зоной риска. Для мальчиков, напротив, доминирование развлекательной мотивации с большей вероятностью формирует потребительскую модель, что согласуется с негативными корреляциями этой модели с душевным равновесием. Данные Всемирной организации здравоохранения<sup>1</sup> подтверждают, что риск проблемного использования игр выше у мальчиков, а проблемная привязанность к онлайн-играм определяется низкой удовлетворенностью жизнью и жалобами на отсутствие поддержки со стороны сверстников.

Анализ поведения младших подростков в Интернете позволяет говорить о преобладании пассивных форм активности. В научной литературе существует дискуссия о том, следует ли использовать термин «интернет-зависимость» или более нейтральное понятие «проблемное использование Интернета» [5]. А.А. Герасимова и А.Б. Холмогорова подчеркивают [15], что даже последний термин не решает применения заведомо негативного оценочного подхода к исследованию взаимодействия человека с онлайн-средой. Тем не менее ряд психологических особенностей, сопутствующих проблемному использованию Интернета, описан достаточно последовательно: это подверженность влиянию, ведомость и внушаемость, низкая самооценка, склонность адаптировать свой имидж в соответствии с ожиданиями окружающих, эмоциональная нестабильность и склонность к рискованному поведению [16]. Важно подчеркнуть, что повышенная внушаемость и конформность пятиклассников — это не личностный дефицит, а возрастная особенность, которую цифровая сре-

да агрессивно эксплуатирует. Исходя из этого профилактические усилия должны быть направлены не на ограничение свободы, а на создание психологической безопасности и формирование цифрового иммунитета, что требует активного участия родителей и педагогов, поскольку ребенок сам пока не способен грамотно выстраивать свое взаимодействие с Интернетом.

Сценарий вовлечения детей в цифровую среду, описанный Г.У. Солдатовой и соавт. [17], воспроизводится и в нашей выборке: родители нередко приобретают гаджет с намерением обучать и развивать ребенка, но вскоре устройство начинает выполнять развлекательную функцию, превращаясь в «цифровую няню» [18]. Это происходит в тех случаях, когда взрослые используют гаджет как средство занять ребенка, вместо того чтобы выстраивать осмысленное взаимодействие с ним по поводу применения технологий. В результате ребенок получает в свое распоряжение устройство с неограниченным доступом к контенту, а взрослые утрачивают возможность влиять на формирование его цифровых привычек. В нашей выборке эта закономерность подтверждается данными о том, что родители высокопогруженных подростков контролируют экранное время почти в 1,5 раза реже, чем родители детей со средним уровнем вовлеченности.

Авторы отмечают, что для младших подростков ключевыми симптомами проблемного использования Интернета выступают увеличение времени нахождения в Сети для получения удовлетворения и ощущение пустоты жизни без Интернета [19]. Интернет в этом контексте становится средством повышения настроения и удовлетворения психологических потребностей. Наши данные показывают, что у высокопогруженных подростков стираются границы между онлайн- и офлайн-жизнью, нарушается гигиена сна (половина из них используют телефон непосредственно перед сном) и устанавливаются либеральные внутренние нормы экранного времени (более трети считают безопасным превышение 4 ч в день). Эти наблюдения согласуются с выводами [4] о том, что чрезмерное использование экранных устройств может приводить к снижению качества личного общения, уменьшению эмпатии и навыков невербального общения, а также с данными о рисках формирования вредных привычек и поведенческих зависимостей в подростковом возрасте.

<sup>1</sup> Всемирная организация здравоохранения. Подростки, экраны и психическое здоровье. 2022. URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (дата обращения: 25.06.2026).

Особого внимания заслуживает связь между высокой интернет-погруженностью и снижением удовлетворенности отношениями со школой и учителями. Этот результат можно интерпретировать в контексте адаптационных процессов, описанных О.А. Воскресенко [20]: адаптация пятиклассника представляет собой многогранный активный процесс интеграции в новую социальную ситуацию развития, и ее успешность определяет уровень тревоги и напряжения. Если адаптация проходит успешно, тревога снижается; в противном случае возникает риск дезадаптации. Интернет-среда, предлагающая альтернативные каналы самореализации и коммуникации, может конкурировать со школой за значимость, снижать авторитет учителя как источника знаний и служить компенсацией при неудачах в реальной школьной жизни. При этом нельзя исключать и обратной причинно-следственной связи: изначально низкая удовлетворенность школой может подталкивать подростка к поиску принятия и успеха в Интернете, и в этом случае Сеть выступает не причиной, а следствием школьного неблагополучия.

Отсутствие значимых различий между группами по интегральному показателю психологического благополучия требует отдельного объяснения. Согласно определению [9], психологическое благополучие представляет собой интегральное образование, обеспечивающее положительное функциональное состояние человека и включающее как переживание удовлетворенности, так и реализацию потребностей, смыслов и целей личности. В возрасте 11–12 лет эта характеристика относительно устойчивая и формируется под влиянием семьи, первичного социального окружения и врожденных особенностей темперамента. Интенсивная интернет-активность может еще не оказывать системного деформирующего воздействия на глубинные основы личности; ее негативные эффекты проявляются скорее в текущем функциональном состоянии и ситуативной удовлетворенности конкретными сферами, а не в кардинальном изменении самооощения. Кроме того, Интернет может выполнять компенсаторную функцию, позволяя подросткам находить поддержку в онлайн-сообществах, достигать успеха и признания, формировать идентичность и исследовать ценности. Как отмечают ученые [2, 21], связь

между использованием социальных сетей и психическим здоровьем подростков опосредована индивидуально-личностными качествами, характером взаимодействия с цифровой средой и спецификой цифрового контента, что объясняет, почему в одних случаях Интернет становится ресурсом, а в других — источником риска. В нашей выборке разнонаправленные эффекты, вероятно, уравнивают друг друга, что и приводит к отсутствию значимых различий по интегральным шкалам благополучия.

Таким образом, полученные данные подтверждают, что Интернет для младших подростков выступает не столько вредным или полезным фактором, сколько пространством, характер использования которого опосредует его влияние на психологическое благополучие. Определяющее значение имеет не количественная мера погруженности, а качественное содержание: преобладание пассивного потребления либо активного, преобразующего взаимодействия с цифровой средой. Это позволяет пересмотреть акценты в профилактической работе: она не должна сводиться к ограничению экранного времени, а должна быть направлена на формирование осознанной, рефлексивной позиции по отношению к собственным цифровым привычкам, развитие навыков активного использования Интернета и поддержание доверительных отношений в семье и школе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с результатами исследования общий индекс погруженности в интернет-среду не имеет прямой линейной связи с интегральным показателем психологического благополучия младших подростков. Негативные ассоциации обнаруживаются не на уровне факта использования Интернета, а на уровне объема пассивного цифрового потребления, который отрицательно коррелирует с удовлетворенностью отношениями в семье и с учителями. Регрессионная модель подтверждает прогностическую значимость цифрового потребления в отношении удовлетворенности отношениями с учителями, что позволяет рассматривать его как устойчивый предиктор, а не случайный сопутствующий фактор. В отличие от объема потребления, цифровая компетентность ассоциирована с общительностью, что указывает на адаптивный потенциал инструментального владения Интернетом.

Гендерные различия в выборке ограничиваются содержательными характеристиками цифровой активности: мальчики значимо чаще используют гаджеты для игр, девочки — для дополнительного развития. При этом цели приобретения гаджетов родителями и реальное применение детьми систематически расходятся, что указывает на разрыв между родительскими ожиданиями и цифровыми привычками подростков.

Полученные данные смещают акцент в практике психолого-педагогического сопровождения с ограничения экранного времени на формирование осознанной, рефлексивной позиции по отношению к цифровой среде, развитие навыков активного использования Интернета и поддержание доверительных отношений в семье и школе. Учет гендерной специфики цифровой активности может служить основой для адресной настройки профилактических программ.

Перспективные направления исследований связаны с уточнением нелинейных эффектов цифрового потребления, изучением опосредующих механизмов, включая роль родительского контроля, школьной успешности и качества привязанности к значимым взрослым, а также разработкой программ формирования осознанной цифровой активности в младшем подростковом возрасте.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Вклад авторов.** Т.О. Новикова — концептуализация исследования, разработка дизайна, сбор и анализ эмпирических данных, написание текста, подготовка и редактирование рукописи, подготовка англоязычной версии; Е.А. Потاپова — разработка методологии исследования, статистическая обработка данных, интерпретация результатов, научное редактирование текста, подготовка англоязычной версии.

Все авторы внесли существенный вклад в разработку концепции, проведение исследова-

ния и подготовку статьи, прочли и одобрили финальную версию перед публикацией.

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

**Генеративный искусственный интеллект.** При создании настоящей статьи технологии генеративного искусственного интеллекта не использовались.

**Информированное согласие на публикацию.** Получено письменное информированное согласие родителей (законных представителей) и согласие самих участников на участие в исследовании.

### ADDITIONAL INFORMATION

**Author contributions.** T.O. Novikova — conceptualization of the study, research design development, collection and analysis of empirical data, writing the original draft, manuscript preparation and editing, preparation of the English version; E.A. Potapova — research methodology development, statistical data processing, results interpretation, scientific editing of the text.

All authors made a substantial contribution to the conception of the study, acquisition, analysis, interpretation of data for the work, drafting and revising the article, final approval of the version to be published and agree to be accountable for all aspects of the study.

**Competing interests.** The authors declare that they have no competing interests.

**Generative AI.** No generative artificial intelligence technologies were used to prepare this article.

**Consent for publication.** Written informed consent was obtained from parents (legal representatives) and the consent of the participants themselves to participate in the study.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран. *Социальная психология и общество*. 2023;14(3):11–30. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140302>.
2. Sala A., Porcaro L., Gomez E. Social Media Use and Adolescents' Mental Health and Well-being: an Umbrella Review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024;14(100404):1–15. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.
3. Братчикова Н.Н. Проблема Интернет-зависимости подростков в России и за рубежом. *Научный формат*. 2019;(2):1–10. EDN: ZDWKTK.
4. Дунаевская Э.Б. Психологическое воздействие «экранного времени» и «зеленого времени» на детей и подростков. Обзор современных исследова-

- ний. *Комплексные исследования детства*. 2024;(1): 33–39.
5. Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте. *Национальный психологический журнал*. 2019;1(33):34–46. EDN: ZTIWUH.
6. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Индекс погруженности в интернет-среду: стандартизация методики. *Психолого-педагогические исследования*. 2021;13(3):31–50. EDN: ZFZZXL.
7. Жичкина А.Е. Опросник поведения в интернете. 2004. URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction> (дата обращения: 11.03.2025).
8. Сычев О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осин Е.Н., Сиднева А.Н. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников. *Психологическая наука и образование*. 2018;(6):5–15. EDN: YROTWP.
9. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г. Создание русскоязычной версии опросника проявлений психологического благополучия (ППБП) для подростков. *Вопросы психологии*. 2018;(4):103–109. EDN: YPTJSP.
10. Schemer C., Masur P.K., Binder A. et al. The Impact of Internet and Social Media Use on Well-Being: A Longitudinal Analysis of Adolescents Across Nine Years. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2020;26(1):1–21.
11. Vaterlaus J.M., Tarabochia D. Adolescent Smartphone Acquisition: An Exploratory Qualitative Case Study with Late Adolescents and Their Parents. *Marriage & Family Review*. 2021;57(2):143–164. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1791302>.
12. Lowery T. The impact of digital technologies on social interaction among adolescents. *Journal of Media Psychology*. 2020;32(4):185–197.
13. Темнова Л.В., Медникова М.М. Влияние виртуального пространства на коммуникацию представителей поколений Z и Y. *Теория и практика общественного развития*. 2017;(11):19–23. EDN: ZSMXID.
14. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: ПЭБ; 2007. 56 с.
15. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования Интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника. *Консультативная психология и психотерапия*. 2018;26(3):56–79. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304>. EDN: YACNVZ.
16. Шукина М.А., Мартела А.И. Социально-психологические особенности пользователей подросткового и юношеского возраста с проблемным использованием интернета. *Вестник Вятского государственного университета*. 2022;(4(146)):149–158. <https://doi.org/10.25730/VSU.7606.22.064>.
17. Солдатова Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. Цифровая компетентность подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. М.: Фонд Развития Интернета; 2013. 144 с.
18. Савельева О.А., Бободжонова О.Н. Влияние интернет-среды на формирование личности обучающихся в современном информационном обществе. *Информатика и образование*. 2018;5(294):27–30. EDN: XRGHOX.
19. Liu Q.X., Fang X.Y., Wan J.J., Zhou Z.K. Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*. 2016;55:695–700. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.048>.
20. Воскрекасенко О.А. Адаптация пятиклассников: особенности, факторы, педагогическое обеспечение успешности. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2020;10(78):80–83. EDN: GXMJBE.
21. Кузнецова Н.В., Лебедева Н.А. Влияние интернета на психическое здоровье подростков. *Психология и право*. 2020;(2):34–42.

## REFERENCES

1. Soldatova G.U., Rasskazova E.I. Digital socialization of Russian adolescents: through the prism of comparison with adolescents from 18 European countries. *Social Psychology and Society*. 2023;14(3):11–30. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2023140302>.
2. Sala A., Porcaro L., Gomez E. Social Media Use and Adolescents' Mental Health and Well-being: an Umbrella Review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024;14(100404):1–15. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.
3. Bratchikova N.N. The problem of Internet addiction in adolescents in Russia and abroad. *Nauchnyy format*. 2019;(2):1–10. (In Russ.). EDN: ZDWKTK.
4. Dunaevskaya E.B. Psychological impact of “screen time” and “green time” on children and adolescents. A review of modern research. *Comprehensive Child Studies*. 2024;(1):33–39. (In Russ.).
5. Kolesnikov V.N., Melnik Yu.I., Teplova L.I. Internet activity and problematic Internet use in adolescence. *National Psychological Journal*. 2019;1(33):34–46. (In Russ.). EDN: ZTIWUH.
6. Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Orlova A.V., Pezhemskaya Yu.S. The Index of Immersion in the Internet Environment: Standardization of the Methodology. *Psychological-Educational Studies*. 2021;13(3):31–50. (In Russ.). EDN: ZFZZXL.

7. Zhichkina A.E. Questionnaire of behavior on the Internet. 2004. URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction> (accessed: 11.03.2025). (In Russ.).
8. Sychev O.A., Gordeeva T.O., Lunkina M.V., Osin E.N., Sidneva A.N. Multidimensional Scale of Life Satisfaction for Schoolchildren. *Psychological Science and Education*. 2018;(6):5–15. (In Russ.). EDN: YROTWP.
9. Morosanov V.I., Bondarenko I.N., Fomina T.G. Development of the Russian version of the Questionnaire of Manifestations of Psychological Well-Being for Adolescents. *Voprosy psikhologii*. 2018;(4):103–109. (In Russ.). EDN: YPTJSP.
10. Schemer C., Masur P.K., Binder A. et al. The Impact of Internet and Social Media Use on Well-Being: A Longitudinal Analysis of Adolescents Across Nine Years. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2020;26(1):1–21.
11. Vaterlaus J.M., Tarabochia D. Adolescent Smartphone Acquisition: An Exploratory Qualitative Case Study with Late Adolescents and Their Parents. *Marriage & Family Review*. 2021;57(2):143–164. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1791302>.
12. Lowery T. The impact of digital technologies on social interaction among adolescents. *Journal of Media Psychology*. 2020;32(4):185–197.
13. Temnova L.V., Mednikova M.M. The influence of virtual space on the communication of representatives of generations Z and Y. *Theory and Practice of Social Development*. 2017;(11):19–23. (In Russ.). EDN: ZSMXID.
14. Prikhozhan A.M. Diagnostics of personality development of adolescent children. Moscow: PEB; 2007. 56 p. (In Russ.).
15. Gerasimova A.A., Kholmogorova A.B. General Scale of Problematic Internet Use: Approbation and Validation of the Third Version of the Questionnaire in a Russian Sample. *Counseling Psychology and Psychotherapy*. 2018;26(3):56–79. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304>. EDN: YACNVZ.
16. Shchukina M.A., Martela A.I. Socio-psychological features of adolescent and young adult users with problematic Internet use. *Herald of Vyatka State University*. 2022;(4(146)):149–158. (In Russ.). <https://doi.org/10.25730/VSU.7606.22.064>.
17. Soldatova G.U., Nestik T.A., Rasskazova E.I., Zotova E.Yu. Digital competence of adolescents and parents: results of an all-Russian study. Moscow: Fond Razvitiya Interneta; 2013. 144 p. (In Russ.).
18. Saveleva O.A., Bobodzhonova O.N. The influence of the Internet environment on the formation of students' personality in the modern information society. *Informatics and Education*. 2018;5(294):27–30. (In Russ.). EDN: XRGHOX.
19. Liu Q.X., Fang X.Y., Wan J.J., Zhou Z.K. Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*. 2016;55:695–700. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.048>.
20. Voskresakenko O.A. Adaptation of fifth-graders: features, factors, pedagogical support of success. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*. 2020;10(78):80–83. (In Russ.). EDN: GXMJBE.
21. Kuznetsova N.V., Lebedeva N.A. The influence of the Internet on the mental health of adolescents. *Psychology and Law*. 2020;(2):34–42. (In Russ.).

## ОБ АВТОРАХ

✉ **Татьяна Олеговна Новикова** — канд. филос. наук, доц. кафедры общей и прикладной психологии с курсами медико-биологических дисциплин и педагогики. E-mail: [tat.o.novikova@yandex.ru](mailto:tat.o.novikova@yandex.ru); <https://orcid.org/0000-0003-2238-0852>; SPIN: 4656-2170  
**Елена Александровна Потапова** — канд. психол. наук, доц. кафедры психосоматики и психотерапии. E-mail: [Potapova.doc@yandex.ru](mailto:Potapova.doc@yandex.ru); <https://orcid.org/0000-0003-1475-5503>; SPIN: 8601-2717

## AUTHORS' INFO

✉ **Tatiana O. Novikova** — Cand. Sci. (Philos.), Associate Professor, Dept. of General and Applied Psychology with courses in biomedical disciplines and pedagogy. E-mail: [tat.o.novikova@yandex.ru](mailto:tat.o.novikova@yandex.ru); <https://orcid.org/0000-0003-2238-0852>; SPIN: 4656-2170  
**Elena A. Potapova** — Cand. Sci. (Psychol. Science), Associate Professor, Dept. of Psychosomatics and Psychotherapy. E-mail: [Potapova.doc@yandex.ru](mailto:Potapova.doc@yandex.ru); <https://orcid.org/0000-0003-1475-5503>; SPIN: 8601-2717