

Интернет-зависимость и психологическое здоровье студентов

Жданова Лора Геннадьевна

Канд. психол. наук, доц. каф. педагогики и психологии
ORCID: 0009-0006-9843-0034, e-mail: zhdanova@pgsga.ru

Забродина Ольга Владимировна

Канд. психол. наук, доц. каф. педагогики и психологии
ORCID: 0009-0009-2253-7822, e-mail: gorbunova@pgsga.ru

Шакурова Азалия Амировна

Аспирант
ORCID: 0009-0009-6126-963X, e-mail: khasyanova.a@sgspu.ru

Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара, Россия

Аннотация

Работа посвящена изучению проблемы влияния интернет-зависимости на психологическое здоровье студентов. В данной работе рассматриваются такие понятия, как психологическое здоровье и интернет-зависимость, а также анализируются исследования различных авторов по данной проблеме. Таким образом, после анализа современных исследований мы определили, что слишком частое использование интернета, а впоследствии и интернет-зависимость негативно сказываются на психологическом здоровье личности. Последнее является важным аспектом жизнедеятельности человека в обществе. В психолого-педагогической науке выделяют определенные критерии для определения уровня психологического здоровья. К критериям исследователи относят генетические особенности, условия успешного развития, способность быстро адаптироваться в социуме и стабильность личности. В образовательной среде психологическое здоровье рассматривается с позиций приоритетности, личностной ценности здоровья и ценностного отношения к нему, уверенности, креативности, адекватного восприятия окружающего мира, интеллектуального потенциала, адекватной самооценки и восприятия самого себя, интереса к другим людям, стрессоустойчивости, ориентации на саморазвитие. Для поддержания и укрепления психологического здоровья у студентов в вузе создают условия и применяют специально разработанные программы, модели и социально-психологический тренинг.

Ключевые слова

Интернет-зависимость, здоровье, психологическое здоровье, психическое здоровье, студенты, личность, социальные сети

Для цитирования: Жданова Л.Г., Забродина О.В., Шакурова А.А. Интернет-зависимость и психологическое здоровье студентов // Вестник университета. 2025. № 1. С. 229–237.

Internet addiction and psychological health of students

Lora G. Zhdanova

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Pedagogy and Psychology Department
ORCID: 0009-0006-9843-0034, e-mail: zhdanova@pgsga.ru

Olga V. Zabrodina

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Pedagogy and Psychology Department
ORCID: 0009-0009-2253-7822, e-mail: gorbunova@pgsga.ru

Azaliya A. Shakurova

Postgraduate Student
ORCID: 0009-0009-6126-963X, e-mail: khasyanova.a@sgspu.ru

Samara State University of Social Sciences and Education, Samara, Russia

Abstract

The article is devoted to the study of the problem of influence of internet addiction on the psychological health of students. This article discusses such concepts as psychological health and internet addiction as well as analyses the research of various authors on this issue. Thus, after analysing modern research, we have determined that too frequent use of the internet and, subsequently, internet addiction negatively affect the psychological health of an individual. The psychological health is an important aspect of human life in society. In psychological and pedagogical science, there are certain criteria for determining its level. The criteria include genetic characteristics, conditions for successful development, ability to adapt quickly in society, and personality stability. In the educational environment, the psychological health is considered from the positions of priority, personal value of health and value attitude to it, confidence, creativity, adequate perception of the world, intellectual potential, adequate self-esteem and self-perception, interest in other people, stress tolerance, orientation to self-development. To maintain and strengthen the psychological health of the students, in higher education institutions conditions are created, and specially designed programmes, models and socio-psychological training are used.

Keywords

Internet addiction, health, psychological health, mental health, students, personality, social networks

For citation: Zhdanova L.G., Zabrodina O.V., Shakurova A.A. (2025) Internet addiction and psychological health of students. *Vestnik universiteta*, no. 1, pp. 229–237.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время информационные технологии развиваются с огромной скоростью, и с каждым годом количество пользователей интернета продолжает расти. Глобальная сеть вовлекает все больше людей, охватывая практически все сферы человеческой деятельности: от общения и учебы до работы и личной жизни, а также поиска информации по различным вопросам. Интернет стал своеобразной призмой, через которую преломляются интересы и виды деятельности современного человека, и фактически является важной частью жизни людей разных возрастов по всему миру. По этой причине в психолого-педагогической литературе все чаще поднимается вопрос о проблеме чрезмерной зависимости от интернета.

Одним из направлений исследования интернет-зависимости является изучение ее влияния на психологическое здоровье, поэтому целью данной работы выступает рассмотрение особенностей интернет-зависимости и психологического здоровья студентов.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Психологическое здоровье становится все более актуальной темой в современном обществе. В последние годы увеличилось внимание к этой области благодаря растущей осведомленности о важности психологического благополучия.

Понятие «психологическое здоровье» появилось в научной психологии благодаря исследованиям психолога И.В. Дубровиной, которая рассматривала его как комплексную характеристику личности, связывая ее с проявлениями человеческого духа и аспектами, относящимися к тенденциям психологического здоровья. В этом контексте важно понимание ценности здоровья, которое включает в себя и психологическое здоровье [1].

Как отмечает в своем исследовании С.И. Оксанич, оно не является стабильной чертой личности, а представляет собой динамичный процесс, изменяющийся на протяжении всей жизни [2].

В настоящее время проблема психологического здоровья остается одной из актуальных тем в психологии, хотя и недостаточно разработанной. Поиск решения этой проблемы заключается в том, как сделать заботу о здоровье главной и естественной потребностью человека на протяжении всего его жизненного пути.

Например, в исследовании Е.Н. Антоновой отмечается, что проявления психологического нездоровья чаще обнаруживаются в детском возрасте, когда психическая организация ребенка развита в недостаточной мере [3].

Возникновение психических заболеваний и проявление проблем в сфере психологического здоровья могут быть связаны с высокой чувствительностью к влиянию окружающей среды, особенностями нервно-психической организации ребенка, а также с возникающим дискомфортом при поступлении в школу [4]. При этом во время адаптации к условиям образовательной среды у детей с повышенной чувствительностью и возбудимостью может возникать школьный невроз, который проявляется как на психологическом, так и на физическом уровне в виде психосоматических заболеваний [5].

Вследствие этого в более позднем возрастном периоде школьные неврозы у студентов проявляются в нерегулярности приема пищи, нарушении режима дня, в постоянном раздражении в образовательном учреждении и дома, в прогрессирующих хронических заболеваниях, в постоянном увеличении выкуранных сигарет за день и частом употреблении лекарственных средств [6].

Таким образом, современные представления о психологическом здоровье подчеркивают его многогранный и динамичный характер, охватывающий как индивидуальные, так и социальные аспекты жизни. Оно требует внимательного отношения и активного участия со стороны как индивидуумов, так и общества в целом.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

К факторам, влияющим на психологическое здоровье, по мнению Е.В. Васильевой и А.А. Куркова, относятся социально-экономические, такие как образ жизни человека, условия труда, благополучие в материальном плане, условия жизни в целом; социально-биологические (возраст, наследственность, предрасположенность к различным болезням); эколого-климатические (в основном это состояние окружающей среды) и наконец медико-организационные (качество, доступность и эффективность медико-социальной помощи, которая может предотвратить развитие заболеваний, наносящих огромный вред здоровью людей) [7].

Как отмечают К.В. Гаврилова и А.Н. Захарова, существует много критериев для определения уровня психологического здоровья, поскольку оно может по-разному проявляться у студентов в образовательных учреждениях. Для будущих психологов разных форм обучения психологическое здоровье является одним из важных требований к их личности в профессиональной деятельности [8].

Т.М. Маслова рассматривает психическое и психологическое здоровье человека как условие успешного развития, способность быстро адаптироваться в социуме и стабильность личности. Согласно точке зрения автора, в образовательной среде чаще рассматриваются особенности физического здоровья и в меньшей степени уделяется внимание психическому и психологическому здоровью. Особенно это касается таких образовательных учреждений, как вузы. Также Т.М. Маслова осуществила анализ вузовских учебных программ и пришла к выводу, что в данных программах уделяется недостаточно внимания аспектам профилактики болезней и предупреждению появлений различных психических и психологических заболеваний [9].

В исследовании В.А. Корсуна и И.А. Таскиной рассматривается такой аспект поддержания и укрепления психологического здоровья у студентов в вузе, как применение социально-психологического тренинга. В работе со студентами авторы опираются на особенности их возраста, связанные с активностью и жизнерадостностью, креативностью, целеустремленностью, умением радоваться жизни и быть счастливыми. Качества и отличительные черты учащихся, отмеченные авторами исследования, способствуют в процессе тренинговой работы формированию их психологического здоровья. В студенческом возрасте активно развиваются межличностные отношения, и поэтому во время тренинга за счет происходящих групповых процессов психологическое здоровье укрепляется благодаря выполнению совместных упражнений и групповых заданий, проведению дискуссий, рефлексии каждого участника, обмену опытом, обсуждению имеющихся психологических проблем, типичных для данного возраста, и возможных реальных путей их решения [10].

Также о создании специальных условий для укрепления психологического здоровья в своем исследовании говорила Т.М. Маслова. Она рассматривала теоретические и практические аспекты проблемы. Деятельностные и коммуникативные акты взаимоотношений всех участников образовательного процесса должны ориентировать студентов на преобразование взаимоотношений в контексте социального и пространственно-предметного окружения, что способствует увеличению количества учащихся с высоким уровнем психологического здоровья [11].

Например, Е.М. Лысенко, И.С. Лысенко, Я.В. Спиридонов представляют исследование психологического здоровья студентов и отмечают, что важными аспектами в работе являются диагностика и профилактика, коррекция психологического здоровья в студенческом возрасте. Они отмечают специфику формирования здоровьесберегающей технологии в образовательном учреждении [12].

И.А. Ральникова полагает, что психологическое здоровье является важным основанием для реализации личности в ее жизнедеятельности. Уменьшение ресурсов личности и личностного развития приводят к его низкому качеству. Поэтому автор исследования подчеркивает, что необходимо активизировать психопрофилактическую, психокоррекционную работу для повышения уровня психологического здоровья [13].

Интернет-зависимость предполагает негативное влияние на организм человека и сферы его жизнедеятельности. Основными психологическими и физиологическими проявлениями интернет-зависимости являются:

- длительность (более 6 часов) пребывания в онлайн-режиме;
- частота посещения социальных сетей, игровых онлайн-площадок;
- снижение или отсутствие интереса к социальным проявлениям;
- увеличение времени пребывания в онлайн-режиме;
- желание скорее завершить дела, для того чтобы зайти в онлайн-игру, посетить социальные сети или посмотреть каталог интернет-магазина;
- купирование тревожности и депрессивного состояния нахождением в интернете или виртуальном пространстве.

Таким образом, на психологическое здоровье студентов влияет большое количество факторов, в том числе современное информационное пространство, поэтому очевидна необходимость в рассмотрении особенностей зависимости от интернета в студенческом возрасте.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Современные студенты все чаще сталкиваются с проблемой интернет-зависимости, которая может негативно влиять на их учебу, социальную жизнь и общее психологическое состояние.

Ресурсы интернета сильно влияют на психологическое состояние учащихся, оказывая как положительное, так и отрицательное воздействие. К положительным эффектам можно отнести ощущение поддержки со стороны близких и уменьшение чувства одиночества; понижение уровня учебного стресса за счет использования быстрого доступа к информации для выполнения учебных заданий; активное применение социальных сетей и форумов для общения и обмена опытом; различные формы развлечений для расслабления и отдыха. Отрицательно воздействуют на эмоциональную сферу прежде всего такие аспекты, как сравнение себя с другими людьми; риск подвергнуться кибербуллингу, то есть агрессии и травле; информационная перегрузка из-за большого количества информации; возникновение зависимости из-за чрезмерного использования интернета. Подробный анализ понятия «интернет-зависимость» провел Н.П. Королев и выявил, что это деструктивное поведение, связанное с использованием ресурсов интернета и характеризующееся нарушением социальных связей и избеганием негативных эмоциональных проявлений в реальном мире [14].

В результате анализа современной психолого-педагогической литературы и исследований, проведенных в Российской Федерации и других странах, нами были выявлены основные причины интернет-зависимого поведения студентов. К классификации причин относят следующие:

- желание ощутить новизну, проявить себя как новую личность при создании аккаунта в социальных сетях или в игре, возможность скрытого или анонимного общения;
- общение с друзьями или знакомыми людьми;
- получение эмоциональной поддержки;
- высокая интенсивность переживания эмоций и состояний;
- эскапизм;
- переживание кризиса идентичности, кризисные явления при переходе от юности к зрелости;
- снижение эмоционального напряжения, тревоги, усталости;
- переключение внимания с проблемных, неразрешенных ситуаций;
- поиск новых друзей или новых знакомств;
- перенос игровых ролей и ситуаций из реальной жизни в виртуальную среду и желание осуществлять игровые действия;
- интенсивное внедрение цифровых технологий в образовательный процесс, то есть обязательное применение или выполнение заданий с помощью гаджетов и поисковых систем;
- преобладание дистанционного обучения над традиционной формой аудиторного проведения занятий;
- доступность выбора и легкость в приобретении покупок в интернете.

Интернет-зависимость представляет серьезную проблему для молодого поколения, поскольку все большее количество людей погружаются в виртуальную жизнь, забывая о настоящем мире. Гаджеты предоставляют возможность практически мгновенно и в любом месте отгородиться от окружающего мира. Само по себе увлечение студентов интернетом может быть как способом справляться с реальными проблемами, так и источником новых трудностей. Важно находить баланс между виртуальной и реальной жизнью, чтобы сохранить психологическое здоровье и качество жизни. В своем исследовании А.Б. Атаджанова, Э.А. Алтыбаева, С.С. Рахимова делают вывод о том, что более чем у трети опрошенных ими студентов наблюдается устойчивое и сформированное интернет-зависимое поведение, а у половины студентов присутствует склонность к его возникновению [15].

Виртуальное пространство позволяет человеку удовлетворять те потребности, которые по каким-то причинам не могут быть удовлетворены в реальном мире. Например, студенты, ищущие общения и поддержки, могут стать зависимыми от мессенджеров и социальных сетей. Также человек, активно применяющий интернет для удовлетворения потребностей, может обнаружить ухудшение качества реальной жизни, и это, в свою очередь, приводит к увеличению времени использования интернета как средства ухода от решения проблем. Выходит, что интернет искажает имеющиеся представления о себе и влияет на самооценку. Как считает Д.И. Селезнева, студенты с выраженной интернет-зависимостью имеют самооценку ниже, чем обычные пользователи интернет-ресурсов [16].

Выделяются следующие особенности самосознания у людей с интернет-зависимостью: низкий уровень самооценки, наличие негативных представлений о себе, заниженные уровни самопривязанности, самопринятия и самоуверенности, враждебность, а также склонность использовать такую копинг-стратегию, как избегание, и, в свою очередь, все вышеперечисленное приводит к так называемому психологическому нездоровью [17]. Студенты, активно пользующиеся социальными сетями, отмечают потребность в признании со стороны других в виде реакций, лайков или комментариев. Кроме того, интернет провоцирует на сравнение себя с другими обычными людьми и знаменитостями. Также социальные сети располагают всеми возможностями показать себя в более выигрышном свете: ретушь фотографий, фильтры, удаление и маскировка лишних деталей. По сути, человек создает идеализированное представление о разных сторонах своей жизни. Понимание того, что виртуальная и реальная жизнь могут очень сильно отличаться друг от друга, способствует развитию критического отношения к информации в интернет-пространстве, а также формированию адекватных представлений о себе и своих возможностях.

Длительное и неконтролируемое пользование интернетом, как отмечают Д.Ю. Мамаев, Е.В. Мамаева, приводит к понижению уровня интеллекта, формированию пассивного мышления, ухудшению показателей памяти, а также к утрате потребности в реальном общении, замкнутости, потере коммуникативных навыков, к снижению социальных контактов, что негативно сказывается на психологическом здоровье личности [18]. Огромное количество информации дает колоссальную нагрузку на психические процессы человека, заставляя его так или иначе адаптироваться к темпам современной жизни. Студенты отмечают, что им достаточно сложно читать большие тексты и смотреть длительные видеоматериалы, особенно если они не вызывают яркий эмоциональный отклик. Перегрузка информацией затрудняет способность человека справляться с повседневными задачами, обрабатывать данные и принимать решения. Кроме того, это приводит к увеличению уровня стресса, поскольку постоянно хочется быть в курсе новостей и трендов. Избыточная информация часто приводит к ощущению беспомощности, подавленности и отсутствию инициативы начинать новые проекты, так как может казаться, что все уже изобретено и придумано. Постоянные уведомления и потоки информации могут бесконечно отвлекать человека и снижать его способность сосредоточиться на одной задаче. Из-за постоянных переключений между разными задачами продуктивность снижается, трудно выделить важное, что приводит к проблемам с запоминанием и усвоением новой информации. Поскольку человек погружен в поток информации, он, как правило, полагается в основном на кратковременную память, что мешает долгосрочному запоминанию.

В своем исследовании Д.Д. Кузнецов и А.А. Шаров указывают на связь между интернет-зависимостью и эмоциональной неустойчивостью: чем выше уровень эмоциональной неустойчивости у студентов, тем более выражены симптомы отмены и общие проявления интернет-зависимости [19]. Длительное использование гаджетов, в свою очередь, приводит к снижению физической активности, что затем способствует росту эмоционального напряжения и негативно сказывается на настроении и общем состоянии здоровья. Студенты с выраженной интернет-зависимостью нуждаются в методах регуляции эмоциональных состояний, которые позволят справляться с возрастающими информационными потоками. Постоянное потребление новостей и информации может привести человека к эмоциональному истощению и выгоранию. Вполне вероятно, что он ощущает себя изолированным от людей, поскольку большая часть общения происходит через цифровые каналы, что негативно отражается на качестве межличностных отношений. Изобилие информации может затруднять процесс принятия решений, так как человек часто испытывает сомнения из-за бесконечно большого количества вариантов и данных. Велика вероятность того, что переизбыток информации влияет на качество принимаемых решений, поскольку возможны искажение восприятия и неправильные выводы. Информационная перегрузка оказывает серьезное влияние на психологическое здоровье человека, так как снижает его способность к концентрации, увеличивает уровень стресса и часто приводит к эмоциональному выгоранию.

Интернет уже является неотъемлемой частью современной жизни, и поэтому важно контролировать, сколько и с какой целью было проведено времени в сети, то есть практиковать осознанный подход к потреблению разного рода информации, подбирать адекватные системы тайм-менеджмента. Основными формами профилактики интернет-зависимости являются грамотное донесение информации о ее последствиях, использование альтернативных видов деятельности, формирование устойчивости к негативным последствиям интернета, воспитание системы ценностей, предполагающих разумное применение электронных ресурсов. Как правило, сам факт использования интернета в разных целях не означает

интернет-зависимости, поскольку проблемы возникают, когда его избыточное применение мешает повседневной жизни, развивает прокрастинацию, бесконечное откладывание дел, загружает мозг ненужной информацией. Интернет-зависимость в студенческом возрасте способствует снижению успеваемости, так как студенты не стараются запомнить информацию из-за слишком легкого доступа к ней [20].

Как подчеркивает И.З. Собитов, зависимость от интернета вполне может быть фактором негативного влияния на психологическое здоровье, что впоследствии приводит к депрессии, так как из-за частого пребывания в сети у пользователей нарушается сон, они испытывают беспокойство, дискомфорт, раздражение при отсутствии интернета. При получении новых уведомлений в мессенджерах появляется чувство удовольствия, а привычка постоянно проверять свои смартфоны приводит к беспокойству, тревожности и состоянию вечного ожидания новой порции информации [21].

Изучив проблемы интернет-зависимости у современной молодежи, М.Т. Дусматова в своем исследовании выделяет особенности у интернет-зависимых студентов, которые связаны с проявлениями на физическом, физиологическом и психологическом уровнях. К таким особенностям относятся следующие:

- проявления органической астении, функциональной межполушарной асимметрии и минимальной мозговой дисфункции;
- повышение умственной утомляемости;
- нарушение сосредоточения и активности внимания;
- лабильность в эмоционально-волевой сфере и дисбаланс в управлении эмоциями;
- нарушение зрительного восприятия;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- появление симптомов заболевания нервной системы и нарушение режима сна и бодрствования;
- нарушения в опорно-двигательной системе из-за чрезмерного сидячего или малоподвижного положения [22].

Для минимизации негативных последствий перегрузки информацией важно развивать навыки цифровой грамотности и осознанного использования интернета, в частности такие как фильтрация данных, установка ограничителей потребления информации и регулярные перерывы от гаджетов. Необходимо осознавать свои потребности и находить здоровые способы их удовлетворения, чтобы избежать зависимости и сохранить баланс между виртуальной и реальной жизнью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, многочисленные исследования показывают, что излишнее и нерациональное использование ресурсов интернета приводит к ухудшению психологического здоровья студентов. Следует сказать, что в современном мире сложилась неоднозначная ситуация: с одной стороны, выявлены многочисленные негативные последствия использования интернета, а с другой – очевидно, что он дает человечеству многочисленные возможности, способствует прогрессу науки и технологий и уже стал частью жизни и самого человека. Можно утверждать, что человечество точно не откажется от применения интернета, и поэтому необходимо развивать культуру разумного и осознанного пользователя в информационном пространстве, поощрять стремление к созиданию, а не к потреблению. В связи с этим хочется отметить, что студенческая среда является достаточно благоприятной для внедрения подобного рода идей. Воспитание культуры грамотного пользователя сети интернет способствует укреплению психологического здоровья будущих профессионалов.

Важно понимать, что профилактика и вмешательство играют ключевую роль в борьбе с интернет-зависимостью. Создание поддерживающей среды в университетах, внедрение программ психологической помощи и обучение студентов навыкам управления временем могут значительно помочь в решении этой проблемы. Выводя данный вопрос на уровень обсуждения и активного вмешательства, человек может способствовать более здоровому и сбалансированному подходу к использованию технологий, что, в свою очередь, положительно повлияет на психологическое здоровье будущих поколений.

Список литературы

1. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М.: Просвещение; 2008. 525 с.

2. *Оксанич С.И.* Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа. Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Самара: Самарский государственный педагогический университет; 2016. 25 с.
3. *Антонова Е.Н.* Тревожность и психологическое здоровье старших школьников. В кн.: Психология профессиональной деятельности: проблемы, современное состояние и перспективы развития: материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 10 марта 2023 г. М.: Государственный университет просвещения; 2023. С. 5–8.
4. *Русинова Н.А.* Возрастные различия и психологические ресурсы личности: ключевые теоретические концепции и результаты современных эмпирических исследований. Демографическое обозрение. 2021;4(8):132–155. <https://doi.org/10.17323/demreview.v8i4.13879>
5. *Безуглая Т.И.* Проблемы психологического здоровья дошкольников. Russian Journal of Education and Psychology. 2021;4–2(12):239–245.
6. *Корсун В.А., Таскина И.А.* Диагностика социально-психологического здоровья студентов вуза. В кн.: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной году педагога и наставника. Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет; 2023. С. 183–186.
7. *Васильева Е.В., Курков А.А.* Психологическое здоровье молодежи: факторы, развитие, благоприятные и неблагоприятные черты развития психологического здоровья. Аллея науки. 2018;8(24(3)):461–463.
8. *Гаврилова К.В., Захарова А.Н.* Психологическое здоровье студентов-будущих психологов разных форм обучения. В кн.: Научный БУМ: сборник по итогам Форума СНО образовательных организаций Чувашской Республики. Чебоксары, 13–25 ноября 2023 г. Чебоксары: Среда; 2023. С. 149–155.
9. *Маслова Т.М.* К вопросу о психологическом здоровье студентов вуза. Вестник Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. 2021;4(45):111–119. <https://doi.org/10.24412/2227-1384-2021-445-111-119>
10. *Корсун В.А., Таскина И.А.* Формирование социально-психологического здоровья студентов вуза посредством тренинга. В кн.: Информация и образование: границы коммуникаций: материалы XIV Международной научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 5–8 июля 2022 г. Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет; 2022. С. 408–409.
11. *Левкова Т.В., Маслова Т.М., Ванакова Г.В., Иванченко В.Н., Плотникова Е.С.* Личностные ресурсы как детерминанты развития психологического здоровья студентов вуза: коллективная монография. М.: Спутник+, 2017. 138 с.
12. *Лысенко Е.М., Лысенко И.С., Спиридонов Я.В.* Обследование психологического здоровья студенческой молодежи в 2012–2022 годах: на материалах вузов Санкт-Петербурга. СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы; 2022. 226 с.
13. *Ральникова И.А.* Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019;4(15):121–126.
14. *Королев Н.П.* Проблема определения понятия «интернет-зависимость». Ratio et Natura. 2020;2(2).
15. *Атаджанова А.Б., Алтыбаева Э.А., Рахимова С.С.* Интернет-зависимость среди студентов. Молодежный инновационный вестник. 2022;S1(11):274–277.
16. *Селезнева Д.И.* Опыт эмпирического исследования взаимосвязи уровня интернет-зависимости и самооценки у студентов вуза. Вестник науки и образования. 2022;10–1(130):101–103.
17. *Булыгина В.Г., Ковалева М.Е., Михайлов А.Ю., Котельникова Д.А.* Особенности самосознания у лиц с интернет-зависимостью. Психическое здоровье. 2017;11(138(15)):32–37.
18. *Мамаев Д.Ю., Мамаева Е.В.* Гемблинг и интернет-зависимость как вид аддиктивного поведения личности. Человек. Наука. Социум. 2021;4(8):200–214.
19. *Кузнецова Д.Д., Шаров А.А.* Исследование взаимосвязи личностных особенностей и интернет-зависимости студентов. Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2020;3(47):116–121.
20. *Зубарев Р.О., Лаврушов И.А.* Интернет-зависимость как фактор ухудшения здоровья студентов. В кн.: Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 8 октября 2020 г. Курск: Юго-Западный государственный университет; 2020. С. 55–58.
21. *Собитов И.З.* Интернет-зависимость как фактор возникновения депрессии. Forcipe. 2019;S1(2).
22. *Дусматова М.Т.* Проблема интернет-зависимости у современной молодежи. В кн.: XII Рязанские социологические чтения. Динамика социокультурной среды: материалы Национальной научно-практической конференции, Рязань, 20–21 октября 2022 г. М.: Издательство Ипполитова; 2022. С. 296–301.

References

1. Dubrovina I.V. Practical psychology of education. M.: Prosveshchenie; 2008. 525 p. (In Russian).
2. Oksanich S.I. Psychological and pedagogical conditions for preservation and maintenance of psychological health of medical college students. Abstr. ... Cand. Sci. (Psy): 19.00.07. Samara: Samara State Pedagogical University; 2016. 25 p. (In Russian).
3. Antonova E.N. Anxiety and psychological health of senior schoolchildren. In: Psychology of professional activity: problems, current state and prospects of development: Proceedings of the V All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, March 10, 2023. Moscow: State University of Education; 2023. Pp. 5–8. (In Russian).
4. Rusinova N.L. Age inequalities in health and personal psychological resources: key conceptual constructs and results of empirical analysis in modern studies. Demographic Review. 2021;4(8):132–155. (In Russian). <https://doi.org/10.17323/dem-review.v8i4.13879>
5. Bezuglaya T.I. Psychological health problems of preschoolers. Russian Journal of Education and Psychology. 2021;4–2(12):239–245. (In Russian).
6. Korsun V.A., Taskina I.A. Diagnostics of socio-psychological health of university students. In: Value orientations of youth in the conditions of modernisation of contemporary society: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation dedicated to the Year of the Teacher and Mentor. Gorno-Altai: Gorno-Altai State University; 2023. Pp. 183–186. (In Russian).
7. Vasilyeva E.V., Kurkov A.A. Psychological health of youth: factors, development, favourable and unfavourable development features of the psychological health. Alley of Science. 2018;8(24(3)):461–463. (In Russian).
8. Gavrilova K.V., Zakharova A.N. Psychological health of future psychologists of different forms of education. In: Scientific BOOM: Proceedings of the Forum of the SSS of educational organisations in the Chuvash Republic, Cheboksary, November 13–25, 2023. Cheboksary: Sreda; 2023. Pp. 149–155. (In Russian).
9. Maslova T.M. On the psychological health of university students. Sholom-Aleichem Priamursky State University Bulletin. 2021;4(45):111–119. (In Russian). <https://doi.org/10.24412/2227-1384-2021-445-111-119>
10. Korsun V.A., Taskina I.A. Forming socio-psychological health of university students through training. In: Information and education: boundaries of communication: Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference, Gorno-Altai, July 5–8, 2022. Gorno-Altai: Gorno-Altai State University; 2022. Pp. 408–409. (In Russian).
11. Lenkova T.V., Maslova T.M., Vanakova G.V., Ivanchenko V.N., Plotnikova E.S. Personal resources as determinants of the development of psychological health of university students: collective monograph. Moscow: Sputnik+; 2017. 138 p. (In Russian).
12. Lysenko E.M., Lysenko I.S., Spiridonov Yu.V. Survey of the psychological health of student youth in 2012–2022: on the materials of St. Petersburg universities. St. Petersburg: St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work; 2022. 226 p. (In Russian).
13. Ralnikova I.A. Psychological health and life prospects of a person. Health, Physical Culture and Sports. 2019;4(15):121–126. (In Russian).
14. Korolev N.P. Problem of defining the concept of Internet addiction. Ratio et Natura. 2020;2(2). (In Russian).
15. Atajanova A.B., Altybaeva E.A., Rakhimova S.S. Internet addiction among students. Youth Innovative Bulletin. 2022;S1(11):274–277. (In Russian).
16. Selezneva D.I. Experience of empirical research on the correlation between the level of Internet addiction and self-esteem among university students. Bulletin of Science and Education. 2022;10–1(130):101–103. (In Russian).
17. Bulygina V.G., Kovaleva M.E., Mikhailov L.Yu., Kotelnikova D.A. Features of self-awareness in persons with internet addiction. Mental Health. 2017;11(138(15)):32–37. (In Russian).
18. Mamaev D.Yu., Mamaeva E.V. Gambling and internet addiction as a type of addictive behavior of a personality. Human. Science. Society. 2021;4(8):200–214. (In Russian).
19. Kuznetsova D.D., Sharov A.A. Research on the relationship between personal characteristics and internet addiction of students. Journal of Shadrinsk State Pedagogical University. 2020;3(47):116–121. (In Russian).
20. Zubarev R.O., Lavrushov I.A. Internet addiction as a factor of deterioration of students' health. In: Actual problems of health saving in modern society: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Kursk, October 8, 2020. Kursk: Southwest State University; 2020. Pp. 55–58. (In Russian).
21. Sobitov I.Z. Internet addiction as a factor of depression. Forcipe. 2019;S1(2). (In Russian).
22. Dumatova M.T. Problem of internet addiction among modern youth. In: XII Ryazan sociological readings. Sociocultural dynamics: Proceedings of the National Scientific and Practical Conference. Ryazan, October 20–21, 2022. Moscow: Ippolitov Publ. House; 2022. Pp. 296–301. (In Russian).