

УДК 159.922.6:004.738.5

DOI: 10.34670/AR.2026.35.24.020

Интернет-зависимость у студентов

Абакар Гоукоуни Аллахи

Аспирант,
Российский государственный
педагогический университет им. А.И. Герцена,
191186, Российская Федерация,
Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48;
e-mail: abakargouk@gmail.com

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема интернет-зависимости среди студенческой молодежи как серьезное явление, угрожающее общественному здоровью. Анализируются результаты современных исследований, демонстрирующих высокую распространенность данной проблемы (до 48,9% среди студентов). Представлены данные о влиянии интернет-зависимости на социальные отношения, успеваемость и психологическое состояние студентов. Особое внимание уделяется нейробиологическим изменениям в мозге молодых людей, связанным с зависимостью. Выявлены ключевые факторы риска: раннее начало использования интернета, проживание в общежитии, активное использование мобильных устройств. Обсуждаются подходы к профилактике и лечению данного расстройства, включая психотерапию и образовательные программы.

Для цитирования в научных исследованиях

Абакар Г.А. Интернет-зависимость у студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 1А. С. 148-152. DOI: 10.34670/AR.2026.35.24.020

Ключевые слова

Интернет-зависимость, студенты, психическое здоровье, социальные сети, нейробиологические изменения, профилактика зависимости, психологическое благополучие, поведенческие расстройства, молодёжь, цифровая гигиена.

Введение

Интернет-зависимость становится реальной проблемой общественного здравоохранения, особенно среди студентов. Это связано с тем, что интернет-зависимость может отрицательно сказаться на социальных отношениях студентов, их успеваемости и карьере.

Основная часть

Согласно исследованию, опубликованному в 2023 году на сайте Statista, трое из четырех французов пользуются социальными сетями [L'utilisation des réseaux sociaux en France - Faits et chiffres, 2025]. Другой анализ, проведенный тем же автором в 2025 году, показывает, что 29% опрошенных считают себя зависимыми, а еще 8% считают себя полностью зависимыми [Dépendance aux réseaux sociaux France 2025, 2025].

Результаты официального опроса Великобритании - Ла-Манш, проведенного в 2022 году, показывают, что почти 50% молодых подростков считают себя «зависимыми» от социальных сетей [Scientists find that the impact of social media on wellbeing varies across adolescence, 2022]. Однако, согласно исследованию, интернет-зависимость потенциально может вызвать значительные изменения у подростков, изменив их поведение и развитие мозга. «Подростковый возраст - это критический этап развития, когда мозг особенно уязвим для побуждений, связанных с интернет-зависимостью», - объясняет Макс Чанг, ведущий автор исследования [Chang, Lee, 2024].

В исследовании, опубликованном в журнале PLOS Mental Health, были рассмотрены двенадцать предыдущих исследований 237 молодых людей в возрасте от 10 до 19 лет, у которых в период с 2013 по 2023 год была диагностирована зависимость от Интернета [Chang, Lee, 2024]. Исследователи использовали функциональную магнитно-резонансную томографию (ФМРТ) для анализа функциональной связности мозга участников. Исследователи наблюдали изменения в нескольких нейронных сетях у молодых людей с повышенной активностью в определенных областях мозга в состоянии покоя. В то же время наблюдалось общее снижение функциональной связности в областях мозга, связанных с активным мышлением, особенно в сети исполнительного контроля, отвечающей за память и принятие решений [Chang, Lee, 2024].

Результаты этого исследования показывают, что изменения в химии мозга могут привести к вызывающему привыканию поведению и нарушениям в развитии у подростков. Исследователи отметили, что молодые люди, зависимые от Интернета, могут испытывать трудности с поддержанием социальных отношений и страдать от нарушений сна и питания [Chang, Lee, 2024].

Ирен Ли, соавтор исследования, поясняет: «Интернет имеет свои преимущества, но, когда он начинает влиять на нашу повседневную жизнь, это становится проблемой. Подростки могут стать импульсивными и потерять контроль над своим временем, проводимым в Интернете, что негативно сказывается на их психологическом и социальном благополучии». По мнению исследователей, эта зависимость также приводит к трудностям в учебе и снижению интеллектуальных и физических способностей [Chang, Lee, 2024].

М. Баклутти было проведено перекрестное обсервационное исследование с использованием анонимной анкеты для самостоятельного заполнения, включающей рандомизированную выборку студентов с юга Туниса, в марте-мае 2021 года. Среди 315 участников было 100 мужчин (32,7%). Средний возраст составлял $20,85 \pm 1,31$ года. Интернет-зависимость была

отмечена в 154 случаях, то есть распространенность составила 48,9%. Основными независимыми факторами, связанными с интернет-зависимостью, были проживание в общежитии университета (скорректированное отношение шансов (ORA)= 46,5; $p = 0,011$) или с друзьями (ORA =22,8; $p=0,04$), возраст первого пользования Интернетом <10 лет (ORA=30,3; $p<0,001$), используемое средство связи, в основном мобильные телефоны или планшеты (ORA=8,01; $p= 0,02$) и ноутбуки (ORA = 2,8; $p=0,001$). Частое использование Интернета для онлайн-игр (ORA = 2,5; $p = 0,009$), для прослушивания музыки и просмотра фильмов (ORA = 3,28; $p = 0,008$) были статистически связаны с интернет-зависимостью. Точно так же высокая пропускная способность Интернета (ORA=3,7; $p<0,001$) была статистически связана с интернет-зависимостью. С другой стороны, другие виды досуга, такие как занятия спортом (ORA=0,24; $p<0,001$) и музыка (ORA=0,35; $p = 0,011$), были независимо связаны со здоровым использованием Интернета [Baklouti, Ayed, Ketata, 2022].

М. Баклутти пришел к выводу, что уровень интернет-зависимости среди студентов был тревожным, с этим явлением были связаны различные предикторы, в том числе социально-демографические и культурные детерминанты. Таким образом, считает автор необходимо спланировать неотложные национальные стратегии, чтобы способствовать здоровому и полезному использованию этой сети [Baklouti, Ayed, Ketata, 2022].

В свою очередь, Б. Траоре определил факторы, которые могут быть связаны с интернет-зависимостью у студентов-медиков. Это было перекрестное исследование, проведенное на факультете медицины и фармации Касабланки с октября 2020 года по март 2022 года среди студентов-медиков. Данные были собраны в Интернете с помощью анкеты, для оценки зависимости использовался тест Янга на интернет-зависимость, а для определения зависимости был принят пороговый балл ≥ 50 . В дополнение к описательному анализу была проведена логистическая регрессия для определения факторов, которые могут быть связаны с интернет-зависимостью.

Из 4093 студентов, зачисленных на факультет медицины и фармации Касабланки, 506 согласились принять участие в исследовании. Средний возраст участников составил $21,59 \pm 2,84$ года. Распространенность интернет-зависимости среди студентов составила 44,5% (225/506). В дополнение к социально-экономическим характеристикам родителей, полу и уровню обучения факторами, связанными с интернет-зависимостью, были: нарушения сна (ОШ= 2,06; 95% ДИ: 1,25-3,79), тревожные расстройства (ОШ=1,47; 95% ДИ: 1,18-2,30), психическое расстройство (ОШ= 1,47; 95% ДИ: 1,18-2,30), продолжительность подключения к Интернету (4 часа) (ОШ=11,43; 95% ДИ: 4,85-27,66) и частые конфликты с родителями (ОШ=2,37; 95% ДИ: 1,49-3,79).

Б. Траоре приходит к выводу, что помимо социально-экономических характеристик родителей, пол, уровень образования, продолжительность общения, нарушения сна и тревожность увеличивают интернет-зависимость среди студентов-медиков в Касабланке [Traoré, Aguilo, Hassoune, Nani, 2023].

Серхал Рола Бу было проведено комплексное исследование, результаты которого он отразил в своей докторской диссертации. С целью изучения изменений в поведении в отношении Интернета и смартфонов во время изоляции и понимания влияния covid-19 на благополучие, расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, и расстройство, связанное с интернет-зависимостью, было проведено два исследования. перекрестные онлайн-исследования проводились в Ливане и Франции. Результаты показали сдвиг в сторону проблемного использования Интернета и смартфонов во время изоляции. Время в Сети и конкретные

действия предсказывали это изменение в поведении. Хорошее самочувствие не было сдерживающим фактором воздействия covid-19 на зависимость. Были представлены предикторы хорошего самочувствия, никотиновой, алкогольной и психоактивной зависимости, а также проблемного использования Интернета и смартфонов. Факторы, предикторы изменения поведения в интернете, включают определенную деятельность в интернете в дополнение к длительному пребыванию в интернете. Что касается смартфонов, то взаимодействие в социальных сетях способствовало их проблемному использованию, но онлайн-курсы имели противоположный эффект. Эти результаты показывают, какой интерес следует проявлять к цели любого взаимодействия с интернетом и смартфонами, а не только к его продолжительности, особенно во время мероприятий по укреплению здоровья [Serhal, 2023].

Заключение

Результаты приведенных нами исследований огромны и подчеркивают важность понимания, профилактики и лечения интернет-зависимости у студентов.

Исследователи предлагают несколько подходов к профилактике и лечению интернет-зависимости у студентов. Макс Чанг предполагает: «Врачи могут назначить лечение, нацеленное на определенные области мозга, или порекомендовать психотерапию или семейную терапию. Образование родителей также имеет решающее значение для выявления ранних признаков зависимости и эффективного управления временем, проведенным подростками перед экраном» [Chang, Lee, 2024].

Таким образом, интернет-зависимость - это новое явление, которое затрагивает молодежь, особенно студентов университетов. Исследования показывают изменения в химии мозга молодых людей, страдающих зависимостью, влияющие на их поведение, социальные отношения и психологическое благополучие. Эксперты рекомендуют целенаправленное лечение, психотерапию и усиленное родительское просвещение для профилактики и лечения интернет-зависимости у молодежи.

Библиография

1. Dépendance aux réseaux sociaux France 2025 // Statista. — URL: <https://fr.statista.com/statistiques/1360180/dependance-au-smartphone-et-aux-reseaux-sociaux-france/#statisticContainer> (дата обращения: 25.09.2025).
2. L'utilisation des réseaux sociaux en France - Faits et chiffres // Statista. — URL: <https://fr.statista.com/themes/2761/l-usage-des-reseaux-sociaux-en-france/#topicOverview> (дата обращения: 25.09.2025).
3. Scientists find that the impact of social media on wellbeing varies across adolescence // University of Cambridge. — 2022. — URL: <https://www.cam.ac.uk/research/news/scientists-find-that-the-impact-of-social-media-on-wellbeing-varies-across-adolescence> (дата обращения: 25.09.2025).
4. Baklouti, M. Prévalence et facteurs prédictifs de l'addiction à l'Internet chez les étudiants tunisiens / M. Baklouti, H. Ben Ayed, N. Ketata // Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique. — 2022. — Vol. 70, Supplement 3. — P. S226. — DOI 10.1016/j.respe.2022.06.229.
5. Chang, M. L. Y. Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: A systematic literature review of imaging studies / M. L. Y. Chang, I. O. Lee // PLOS Mental Health. — 2024. — DOI 10.1371/journal.pmen.0000022.
6. Serhal, R. B. Addiction à l'internet et aux smartphones chez les étudiants universitaires et sa corrélation avec d'autres addictions : thèse de doctorat / R. B. Serhal. — 2023. — 135 p. — URL: https://publication-theses.unistra.fr/public/theses_doctorat/2023/BOU-SERHAL_Ro la_2023_ED414.pdf.
7. Traoré, B. Facteurs associés à la cyberaddiction chez les étudiants en médecine de Casablanca / B. Traoré, Y. Aguilo, S. Hassoune, S. Nani // Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique. — 2023. — Vol. 71, Supplement 3. — P. 102027. DOI 10.1016/j.respe.2023.102027.

Internet Addiction in Students

Abakar Goukouni Allahi

Postgraduate Student,
Herzen State Pedagogical University of Russia,
191186, 48, Moika river embankment, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: abakargouk@gmail.com

Abstract

The article examines the pressing issue of internet addiction among university students as a serious phenomenon threatening public health. The results of contemporary research demonstrating the high prevalence of this problem (up to 48.9% among students) are analyzed. Data on the impact of internet addiction on students' social relationships, academic performance, and psychological state are presented. Special attention is paid to neurobiological changes in the brains of young people associated with addiction. Key risk factors have been identified: early onset of internet use, living in a dormitory, and active use of mobile devices. Approaches to the prevention and treatment of this disorder, including psychotherapy and educational programs, are discussed.

For citation

Abakar G.A. (2026) Internet-zavisimost' u studentov [Internet Addiction in Students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (1A), pp. 148-152. DOI: 10.34670/AR.2026.35.24.020

Keywords

Internet addiction, students, mental health, social networks, neurobiological changes, addiction prevention, psychological well-being, behavioral disorders, youth, digital hygiene.

References

1. Baklouti, M., Ayed, H. Ben, & Ketata, N. (2022). Prévalence et facteurs prédictifs de l'addiction à l'Internet chez les étudiants tunisiens [Prevalence and predictive factors of Internet addiction among Tunisian students]. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, *70*(S3), S226. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2022.06.229>
2. Chang, M. L. Y., & Lee, I. O. (2024). Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: A systematic literature review of imaging studies. *PLOS Mental Health*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000022>
3. *Dépendance aux réseaux sociaux France 2025* [Dependence on social networks France 2025]. (2025). Statista. Retrieved September 25, 2025, from <https://fr.statista.com/statistiques/1360180/dependance-au-smartphone-et-aux-reseaux-sociaux-france/#statisticContainer>
4. *L'utilisation des réseaux sociaux en France - Faits et chiffres* [The use of social networks in France - Facts and figures]. (2025). Statista. Retrieved September 25, 2025, from <https://fr.statista.com/themes/2761/1-usage-des-reseaux-sociaux-en-france/#topicOverview>
5. *Scientists find that the impact of social media on wellbeing varies across adolescence*. (2022). University of Cambridge. Retrieved September 25, 2025, from <https://www.cam.ac.uk/research/news/scientists-find-that-the-impact-of-social-media-on-wellbeing-varies-across-adolescence>
6. Serhal, R. B. (2023). *Addiction à l'internet et aux smartphones chez les étudiants universitaires et sa corrélation avec d'autres addictions* [Internet and smartphone addiction among university students and its correlation with other addictions] (Doctoral dissertation). Université de Strasbourg. Retrieved from https://publication-theses.unistra.fr/public/theses_doctorat/2023/BOU-SERHAL_Rola_2023_ED414.pdf
7. Traoré, B., Aguilo, Y., Hassoune, S., & Nani, S. (2023). Facteurs associés à la cyberaddiction chez les étudiants en médecine de Casablanca [Factors associated with cyberaddiction among medical students in Casablanca]. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, *71*(S3), 102027. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2023.102027>