



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 4 / 2025, Vol. 8, Iss. 4 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 616.89-008.441.44-053.6-02

<sup>1</sup> Романова И.В.,

<sup>1</sup> Литвиненко К.К.,

<sup>1</sup> Уральский государственный педагогический университет

## Цифровая среда как фактор риска суицидального поведения подростков

**Аннотация:** данная статья посвящена исследованию проблеме риска суицидального поведения подростков. Как показано многими исследованиями в современном обществе значимым фактором риска подростковых суицидов становится Интернет. В настоящем исследовании представлен анализ ключевых факторов, как негативных (кибербуллинг, пропаганда деструктивных ценностей), так и позитивных (эмоциональная поддержка, обратная связь). Предложены рекомендации по разработке профилактических мер, оказывающих снижение уровня суицидального риска, обеспечивая тем самым гармоничное развитие личности.

**Ключевые слова:** цифровая среда, подростковый возраст, кибербуллинг, суицидальный риск, профилактика, цифровая безопасность, психическое здоровье

**Для цитирования:** Романова И.В., Литвиненко К.К. Цифровая среда как фактор риска суицидального поведения подростков // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 4. С. 140 – 145.

Поступила в редакцию: 10 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 22 мая 2025 г.

<sup>1</sup> Romanova I.V.,

<sup>1</sup> Litvinenko K.K.,

<sup>1</sup> Ural State Pedagogical University

## The digital environment as a risk factor for suicidal behavior in adolescents

**Abstract:** this article is devoted to the study of the risk of suicidal behavior in adolescents. As many studies have shown, the Internet is becoming a significant risk factor for teenage suicide in modern society. This study presents an analysis of key factors, both negative (cyberbullying, propaganda of destructive values) and positive (emotional support, feedback). Recommendations are proposed for the development of preventive measures that reduce the level of suicide risk, thereby ensuring the harmonious development of personality.

**Keywords:** digital environment, adolescence, cyberbullying, suicide risk, prevention, digital security, mental health

**For citation:** Romanova I.V., Litvinenko K.K. The digital environment as a risk factor for suicidal behavior in adolescents. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (4). P. 140 – 145.

The article was submitted: February 10, 2025; Approved after reviewing: April 7, 2025; Accepted for publication: May 22, 2025

## Введение

В последние годы в мире отмечается значительный рост суицидов и суицидальных попыток, что свидетельствует об ухудшении психического здоровья населения. В настоящее время наука (психология, психофизиология, социология, педагогика) не оставляет без внимания проблему суицидального поведения [8].

Особенно данная проблема актуальна для подросткового возраста. Именно в возрасте 14-17 лет, когда происходит процесс социализации, риск суицидального поведения наиболее выражен. Подростковый возраст – период быстрого роста, который связан с конфликтами, ощущением депрессии, напряжением и проблемами в школе и дома. Новообразованиями подросткового возраста являются склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего мира и своей личности [6].

Цифровые технологии, став неотъемлемой частью нашей жизни, открывают новые возможности, а вместе с ними и новые риски. С одной стороны, она предоставляет возможности для саморазвития, нахождения поддержки и общения. С другой, сталкивает с кибербуллингом, социальной изоляцией и негативным сравнением себя с идеализированными образами в социальных сетях [1, 2]. Анализируя воздействие цифровой среды, возникает необходимость в разработке рекомендаций по снижению рисков.

Среди современных подростков и молодежи распространено такое асоциальное явление, как кибербуллинг. Впервые определение понятию «кибербуллинг» дал Билл Белси. Кибербуллинг – это использование цифровых и коммуникационных технологий для намеренного, неоднократного и враждебного поведения лица или группы, направленного на оскорбление других людей [6].

Проблема подавления и запугивания одних детей и подростков другими – явление не новое. Как отмечала еще в 2010 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), кибербуллинг является серьезной проблемой здравоохранения, влияя на психическое и физическое здоровье детей и подростков во всем мире. В реальном мире запугивание происходит в форме физического, верbalного и реляционного запугивания. Кибербуллинг в основном направлен на чувства жертвы и ее социальные отношения.

## Материалы и методы исследований

Для изучения влияния цифровой среды на психическое здоровье подростков и суицидальное поведение были использованы методы

теоретического анализа, обобщения и систематизации научной литературы по психологии, педагогике, психиатрии и социологии, а также эмпирические данные из исследований, проведенных российскими и зарубежными авторами (включая данные ВОЗ и отечественные исследования Чепелева, Дружинина, Дозорцева и др.). Анализ включал статистическую информацию о распространенности различных форм кибербуллинга, данных по психоэмоциональному состоянию подростков, а также описание профилактических программ, направленных на развитие цифровой грамотности, эмоциональной устойчивости и снижение рисков вовлечения в деструктивные онлайн-сообщества. В качестве эмпирической базы были также рассмотрены существующие онлайн-сервисы психологической помощи подросткам, примеры отечественных образовательных инициатив и рекомендации по взаимодействию с родителями и педагогами в профилактической работе.

## Результаты и обсуждения

В исследованиях по данной проблеме (Чепелев, Дружинин, 2012, 2014) подчеркивается содержательная универсальность предмета изучения, в котором одним из существенных факторов выдвигается право на информационную безопасность. Этот термин обозначает особую характеристику воспитания детей в семье, направленную на контроль, отборку и совместный качественный анализ потока информации из средств массовой информации, а также более глубокой и детальной перестройки взаимоотношений подростка с родителями.

### Кибербуллинг и психологические травмы

Среди негативных факторов особое внимание следует уделять кибербуллингу, негативному сравнению с идеализированными образами и участию в деструктивных сообществах.

Кибербуллинг определяется как преднамеренное агрессивное поведение, осуществляющееся посредством цифровых технологий, таких как социальные сети, мессенджеры и другие онлайн-платформы [5]. Подростки, подвергающиеся кибербуллингу, могут испытывать широкий спектр негативных психологических последствий, включая повышенную тревожность, депрессию, снижение самооценки и, в крайних случаях, суицидальные мысли. Исследования показывают, что жертвы кибербуллинга часто сталкиваются с подавленным состоянием, паническими атаками и серьезными эмоциональными травмами [7].

Кроме того, агрессоры и свидетели кибербуллинга также подвержены негативным

психологическим эффектам. Агрессоры могут испытывать чувство вины и эмоциональное выгорание, тогда как свидетели могут ощущать беспомощность и страх стать следующей жертвой [9]. Важно отметить, что кибербуллинг часто сопровождается деиндивидуацией и десенсибилизацией, что снижает эмпатию и усиливает агрессивное поведение среди подростков.

#### *Негативное сравнение с идеализированными образами*

Социальные сети предоставляют платформу для демонстрации тщательно отобранных и отредактированных изображений, создавая нереалистичные стандарты красоты и успеха. Подростки, сравнивая себя с этими идеализированными образами, могут испытывать чувство неполноценности и неудовлетворенности собственной внешностью или жизнью. Это негативное сравнение способно привести к снижению самооценки, развитию депрессивных состояний и расстройств пищевого поведения. Постоянное стремление соответствовать недостижимым стандартам вызывает хронический стресс и чувство собственной неадекватности [4].

Исследования показывают, что использование фильтров и приложений для изменения внешности усиливает неудовлетворенность своим телом и

может привести к развитию дисморфофобии. Постоянное сравнение себя с отредактированными изображениями других пользователей усиливает чувство собственной неполноценности и может способствовать развитию депрессии.

#### *Деструктивные сообщества и группы*

В цифровом пространстве существуют сообщества, пропагандирующие деструктивное поведение, включая насилие, употребление психоактивных веществ и суицидальные наклонности. Подростки, вступающие в такие группы, подвергаются риску негативного влияния на их психическое и эмоциональное состояние. Участие в деструктивных онлайн-сообществах может приводить к изменению поведения, усилию агрессии и даже попыткам суицида. Кроме того, вовлечение в такие группы способствует социальной изоляции и ухудшению отношений с близкими [7].

Исследования подчеркивают, что подростки, участвующие в кибербуллинге, как в роли агрессора, так и жертвы, имеют повышенную склонность к девиантному поведению. Вовлечение в деструктивную онлайн-активность может быть причиной и следствием отклоняющегося поведения [3].

Таблица 1

Table 1

Формы кибербуллинга (исследования Дозорцева Е.Г., Кирюхина Д.В., 2020 г.).

Forms of cyberbullying (research by Dozortseva E.G., Kiryukhina D.V., 2020).

Формы кибербуллинга	N=44
Изdevательство	77,00%
Раскрытие личной информации	51,00%
Травля (диссинг)	48,00%
Киберпреследование	39,00%
Троллинг	31,00%

Понимание и осознание негативных факторов цифровой среды являются ключевыми для разработки эффективных стратегий профилактики и вмешательства, направленных на защиту психического здоровья подростков в современном цифровом мире.

#### *Нахождение поддержки в онлайн-сообществах*

Онлайн-сообщества играют важную роль в жизни современных подростков, предоставляя платформу для общения, обмена опытом и получения поддержки. В виртуальном пространстве подростки могут найти единомышленников, поделиться своими переживаниями и получить советы в трудных жизненных ситуациях. Это особенно важно для тех, кто сталкивается с трудностями в онлайн-общении или чувствует себя изолированным [9].

Исследования показывают, что участие в онлайн-сообществах может способствовать повышению самооценки и улучшению психического благополучия подростков. Взаимодействие с другими людьми в сети помогает развивать социальные навыки и ощущение принадлежности к группе, что является важным фактором для эмоционального развития. Кроме того, онлайн-платформы предоставляют доступ к профессиональной психологической помощи. Например, сервис «Стало легче» предлагает индивидуальные консультации с психологами, что позволяет подросткам получать квалифицированную поддержку в удобное для них время.

В России также планируется запуск портала психологической помощи для школьников, который позволит им обращаться за поддержкой к

профессиональным психологам в режиме онлайн. Это свидетельствует о признании важности цифровых ресурсов в обеспечении психического здоровья молодежи.

#### *Развитие эмоциональной грамотности через цифровые средства*

Эмоциональная грамотность, или способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, является ключевым компонентом личностного развития. Цифровые технологии предлагают разнообразные инструменты для развития этих навыков у подростков.

Применение цифровых технологий способствует развитию эмоционального интеллекта, что подтверждается современными исследованиями. Онлайн-курсы, мобильные приложения и вебинары предоставляют подросткам возможность изучать техники управления эмоциями, развивать чувство эмпатии и улучшать навыки общения. Например, онлайн-лекtorий «Подростковая среда» предлагает модули для родителей и специалистов, направленные на формирование духовно-нравственных ценностей и поддержку психического здоровья подростков.

Кроме того, социальные сети могут служить платформой для обмена опытом и обсуждения эмоциональных переживаний, что способствует развитию эмоциональной осознанности. Однако важно, чтобы подростки получали правильное руководство и поддержку при использовании этих ресурсов, чтобы избежать потенциальных рисков, связанных с негативным контентом. При ответственном и осознанном подходе к использованию онлайн-ресурсов можно значительно улучшить эмоциональное благополучие и способствовать личностному росту молодежи.

#### *Обучение цифровой грамотности*

Цифровая грамотность играет ключевую роль в обеспечении безопасности и благополучия подростков в онлайн-среде. Обучение цифровой грамотности способствует снижению рисков, связанных с негативными аспектами цифрового пространства, и способствует формированию ответственного поведения в сети [4].

Цифровая грамотность включает в себя навыки эффективного и безопасного использования информационно-коммуникационных технологий, критическое мышление при оценке онлайн-контента, а также понимание этических норм поведения в интернете. Для подростков, активно взаимодействующих с цифровой средой, развитие этих навыков является необходимым для защиты от потенциальных угроз, таких как кибербуллинг, воздействие деструктивного контента и участие в опасных онлайн-сообществах.

Образовательные учреждения играют важную роль в формировании цифровой грамотности у подростков. Внедрение специализированных программ и курсов, направленных на обучение безопасному и ответственному поведению в интернете, позволяет учащимся приобретать необходимые знания и навыки. Например, программы повышения квалификации для педагогов, такие как «Профилактика суициального поведения обучающихся», включают модули, посвященные организации профилактической работы с подростками в образовательных организациях. Подготовленные специалисты способны эффективно передавать эти знания своим ученикам, способствуя созданию безопасной образовательной среды.

Кроме того, важно привлекать родителей к процессу обучения цифровой грамотности. Проведение семинаров и тренингов для родителей помогает им понимать современные цифровые риски и учит, как поддерживать своих детей в безопасном использовании интернета. Совместные усилия педагогов и родителей создают комплексную систему поддержки, способствующую снижению рисков, связанных с негативными факторами цифровой среды [2].

Внедрение образовательных программ, направленных на развитие цифровой грамотности, способствует формированию у подростков критического мышления, умения распознавать потенциальные угрозы и принимать обоснованные решения в онлайн-пространстве. Это, в свою очередь, снижает вероятность вовлечения в деструктивные онлайн-активности и способствует укреплению психического здоровья молодежи. Комплексный подход, включающий образовательные инициативы для учащихся, профессиональное развитие педагогов и информирование родителей, обеспечивает создание безопасной и поддерживающей онлайн-среды для подростков.

#### *Профилактические программы для школ*

Разработка и внедрение профилактических программ, направленных на предотвращение формирования суициального поведения среди детей и подростков, являются ключевыми мерами для обеспечения их психического благополучия. Эти программы должны быть ориентированы как на школьную среду, так и на семьи, обеспечивая комплексный подход к решению проблемы.

Школа играет центральную роль в жизни подростков, и именно здесь возможно эффективно реализовать мероприятия по профилактике риска суициального поведения. Основные компоненты таких программ включают:

- Выявление групп риска. Проведение

регулярной диагностики психоэмоционального состояния учащихся с целью идентификации тех, кто может находиться в группе риска. Это позволяет своевременно предоставить необходимую поддержку и предотвратить возможные кризисные ситуации.

- Психологическая поддержка. Организация индивидуальных и групповых консультаций с психологами для учащихся, испытывающих трудности. Это способствует развитию навыков стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции.

- Обучение педагогов. Проведение тренингов и семинаров для учителей по распознаванию признаков суицидальных наклонностей и методам оказания первичной поддержки. Подготовленные педагоги могут эффективно взаимодействовать с учащимися и создавать поддерживающую образовательную среду.

- Информационные кампании. Проведение лекций и мероприятий, направленных на повышение осведомленности о проблеме суицида, формирование позитивного мышления и развитие навыков преодоления жизненных трудностей.

Примером такой программы является инициатива, направленная на профилактику суицидального поведения среди детей и подростков, которая включает выявление и реабилитацию детей «группы риска», а также пропаганду здорового образа жизни и укрепление психического здоровья обучающихся.

#### *Профилактические программы для семей*

Семья оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Поэтому важно разработать программы, направленные на поддержку и обучение родителей:

- Консультирование семей. Предоставление психологической помощи семьям, находящимся в кризисных ситуациях, помогает улучшить внутрисемейные отношения и создать благоприятную атмосферу для ребенка.

- Обучающие семинары. Проведение обучающих мероприятий для родителей по вопросам воспитания, распознавания признаков отклоняющегося поведения и суицидальных

мыслей у детей, а также методов эффективного общения.

- Создание поддерживающих сообществ. Организация групп поддержки для родителей, где они могут обмениваться опытом и получать советы от специалистов.

Реализация таких программ способствует укреплению семейных связей и созданию безопасной среды, в которой ребенок чувствует себя защищенным и поддержаным.

Комплексный подход, объединяющий усилия школ и семей, является наиболее эффективным в профилактике суицидального поведения среди подростков. Создание системы поддержки, основанной на сотрудничестве образовательных учреждений, семей и профессиональных психологов, позволяет своевременно выявлять и устранять факторы риска, способствуя сохранению психического здоровья молодежи [10].

#### **Выводы**

В век информационных технологий подростки постоянно погружены в интернет – пространство. Современное поколение быстро учится и осваивает информацию и новые технологии. Но не умеют критически ее оценивать.

В связи с негативным влиянием цифровой среды стоит вопрос о необходимости разработки комплексных мер, направленных на повышение цифровой грамотности подростков, развитие эмоциональной устойчивости и профилактику рисков, в том числе профилактику риска суицидального поведения. Эти меры включают разработку образовательных программ, активное участие родителей и педагогов в формировании безопасной цифровой среды, а также регулярный мониторинг психоэмоционального состояния подростков. Учитывая междисциплинарный подход для более глубокого понимания взаимосвязей между цифровой средой и психическим здоровьем подростков, имеется острая необходимость в создании эффективных программ поддержки, с помощью которых возможно качественно снизить уровень суицидального риска в данной возрастной группе.

#### **Список источников**

1. Аптикиева Л.Р., Бурсакова М.С. Психолого-педагогическое исследование асоциального поведения подростков поколения Z в цифровой среде // Вестник Оренбургского государственного университета. 2022. № 2 (234). С. 6 – 19.
2. Белоусов А.Д. Угрозы сети интернет для несовершеннолетних пользователей: Психологический анализ и профилактика. М.: Проспект, 2024. 80 с.
3. Дозорцева Е.Г., Кирюхина Д.В. Кибербуллинг и склонность к девиантному поведению у подростков // Прикладная юридическая психология. 2020. № 1. С. 80 – 87.
4. Ефремов В. ... Или не быть. М.: История, 2011. 524 с.

5. Карапаш И.С., Куприянова И.Е., Кузнецова А.А. Кибербуллинг и суицидальное поведение подростков // Суицидология. 2020. 245 с.
6. Коданева С.И. Кибербуллинг: причины явления и методы предупреждения // Социальные новации и социальные науки. Москва: ИНИОН РАН, 2020. № 1. С. 151.
7. Колодезникова М.В., Николаев Е.В. Кибербуллинг и его психологические последствия // The scientific heritage. 2020. № 56-5. С. 52 – 54.
8. Романова И.В. Психопрофилактика риска суицидального поведения юношей и девушек // Вестник ЮУрГУ. 2009. № 27. С. 74.
9. Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков // Психология и право. 2019. Т. 9. № 2. С. 276 – 295. DOI: 10.17759/psylaw.2019090219
10. Щипанова Д. Е. Кибербуллинг как фактор риска в образовательной среде // Новые информационные технологии в образовании. 2015. С. 619 – 623.

### References

1. Aptikieva L.R., Bursakova M.S. Psychological and pedagogical study of antisocial behavior of adolescents of generation Z in the digital environment. Bulletin of the Orenburg State University. 2022. No. 2 (234). P. 6 – 19.
2. Belousov A.D. Threats of the Internet for underage users: Psychological analysis and prevention. Moscow: Prospect, 2024. 80 p.
3. Dozortseva E.G., Kiryukhina D.V. Cyberbullying and the tendency to deviant behavior in adolescents. Applied legal psychology. 2020. No. 1. P. 80 – 87.
4. Efremov V. ... Or not to be. Moscow: History, 2011. 524 p.
5. Karaush I.S., Kupriyanova I.E., Kuznetsova A.A. Cyberbullying and suicidal behavior of adolescents. Suidiology. 2020. 245 p.
6. Kodaneva S.I. Cyberbullying: causes of the phenomenon and methods of prevention. Social innovations and social sciences. Moscow: INION RAS, 2020. No. 1. P. 151.
7. Kolodeznikova M.V., Nikolaev E.V. Cyberbullying and its psychological consequences. The scientific heritage. 2020. No. 56-5. P. 52 – 54.
8. Romanova I.V. Psychoprophylaxis of the risk of suicidal behavior in young men and women. Bulletin of SUSU. 2009. No. 27. P. 74.
9. Khlomov K.D., Davydov D.G., Bochaver A.A. Cyberbullying in the experience of Russian teenagers. Psychology and Law. 2019. Vol. 9. No. 2. P. 276 – 295. DOI: 10.17759/psylaw.2019090219
10. Shchipanova D.E. Cyberbullying as a risk factor in the educational environment. New information technologies in education. 2015. P. 619 – 623.

### Информация об авторах

**Романова И.В.**, кандидат биологических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет, vir-futurum@mail.ru

**Литвиненко К.К.**, Уральский государственный педагогический университет, litvinenko0195@mail.ru

© Романова И.В., Литвиненко К.К., 2025