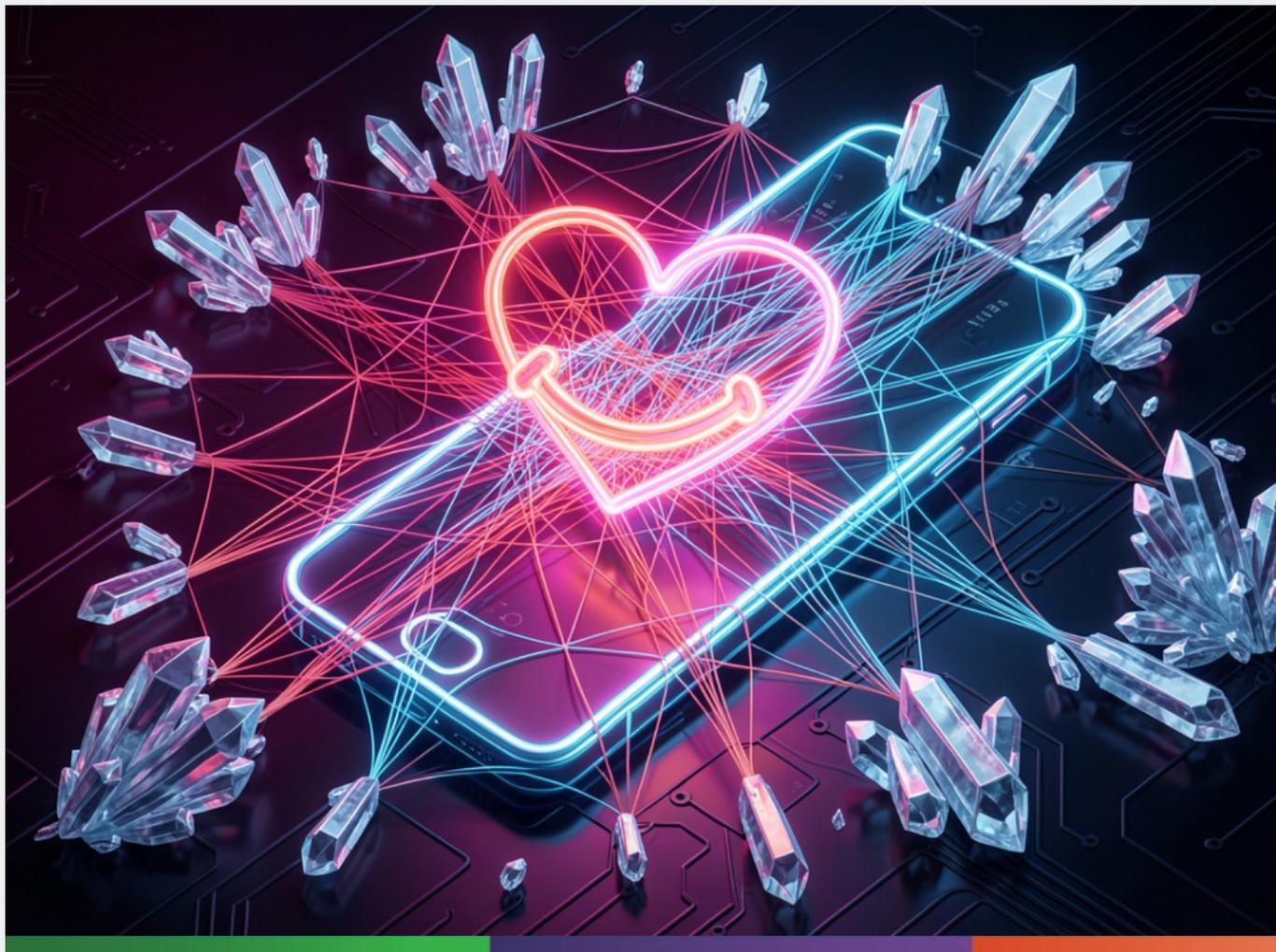


Интернет и счастье: большие данные о поколении онлайн



Сегодня почти все студенты мира выходят в интернет со смартфона. В большинстве стран доля молодежи до 25 лет с мобильным доступом к сети и аккаунтами в социальных сетях уже близка к 100 процентам. Интуитивно кажется, что это должно сделать людей более связанными и довольными жизнью, но крупные международные опросы рисуют гораздо более сложную картину.

Одним из ключевых источников таких данных является «World Happiness Report 2026» — [REDACTED] о мировом благополучии, подготовленный исследовательскими группами. В этом выпуске значительная часть анализа посвящена тому, как распространение мобильного интернета и социальных сетей связано с благополучием молодежи, и почему в схожей «цифровой» инфраструктуре одни страны демонстрируют устойчивый рост субъективного счастья, а другие — резкий спад.

Авторы доклада сравнивают динамику оценок жизни у молодых людей в разных странах за последние 10–15 лет. В англоязычных странах Северной Америки и Океании (США, Канада, Австралия, Новая Зеландия) субъективное благополучие молодежи после 2011 года заметно снизилось, причем эти страны оказываются в конце мирового рейтинга по изменению оценок жизни у людей младше 25 лет. В то же время в ряде регионов, например в Латинской Америке и Центральной/Восточной Европе, средние оценки жизни за двадцать лет выросли, несмотря на схожую степень цифровизации.

Интересно, что практически во всех регионах к 2020-м годам доступ к мобильному интернету и использование социальных сетей среди молодежи стали почти универсальными. Это позволяет авторам отделить эффект «подключения к сети» как такового от более тонких различий: того, как именно и на какие цифровые активности уходит время. Сам по себе факт наличия смартфона и интернета в большинстве стран оказывается связан с более высокими оценками жизни по сравнению с теми, у кого доступа нет, при прочих равных условиях, включая доход и образование.

Чтобы понять, чем именно занята молодежь онлайн, доклад опирается на результаты PISA-2022 — международного исследования образовательных достижений школьников. Школьников 15 лет из 49 стран (для анализа благополучия используется 47 стран) подробно спрашивали, сколько времени в будние дни они тратят на разные виды интернет-активностей: соцсети, игры, «бродилки» по сети для развлечения, общение, новости, обучение, создание контента.

Исследователи группируют эти занятия в две большие категории.

Первая — условная «Группа А»:

социальные сети,
онлайн-игры,
просмотр сайтов и сервисов «ради развлечения».

Вторая — «Группа В»:

коммуникация,
новости и информация,
обучение,
создание цифрового контента.

Оказалось, что связь между временем в сети и удовлетворенностью жизнью у 15-летних носит нелинейный характер. Умеренное использование (около часа в день для «Группы А» и 1–3 часа для «Группы В») ассоциировано с более высокими оценками жизни по сравнению с теми, кто почти совсем не пользуется интернетом. Но при высоких уровнях использования, особенно в зоне «развлекательной тройки», средние оценки жизни заметно снижаются, причем падение сильнее для девочек, чем для мальчиков.

Важно, что эти данные описывают корреляции, а не доказанную причинность. Исследователи подчеркивают: уже более несчастные подростки могут уходить в соцсети и игры как в замену офлайн-активностям, а не становиться несчастнее из-за самих платформ. При статистических поправках на такие «обратные» эффекты связь «чем больше социального медиа, тем ниже счастье» становится менее резкой, но полностью не исчезает.

Отдельный блок доклада посвящен изменениям в социальной ткани — доверию, качеству общения и чувству «принадлежности к школе» и сообществу. На данных панельных опросов показывается, что рост интенсивности использования интернета связан с:

снижением межличностного и институционального доверия,
уменьшением частоты очных контактов,
усилением социального сравнения и эмоциональной нестабильности.

Эти эффекты сильнее проявляются у молодежи, чем у старших возрастов, и через каналы — доверие, связи, чувство принадлежности — объясняется значительная часть падения благополучия у «цифровых» поколений в некоторых западных странах. Показательно, что переход школьника от «низкого» к «высокому» уровню чувства принадлежности школе дает для оценки жизни эффект, в несколько раз превышающий влияние сокращения времени в соцсетях от очень высоких значений к низким.

Данные по Латинской Америке подчеркивают, что тип платформ тоже имеет значение. Платформы, ориентированные на поддержание социальных связей, показывают положительную связь с благополучием, тогда как сервисы с жестко алгоритмической лентой контента при высоком времени использования ассоциированы с ухудшением оценок жизни. Таким образом, решающим оказывается не абстрактное «количество экранного времени», а дизайн цифровой среды и способы ее использования.

Для технических вузов эта тематика — не только область психологии или социологии, но и вопрос инженерной ответственности. Студенты-разработчики, специалисты по обработке данных, будущие инженеры искусственного интеллекта создают и совершенствуют системы, через которые проходит повседневная жизнь миллионов людей: мобильные приложения, рекомендательные алгоритмы, блоки модерации и персонализации. От выбора метрик качества (время в приложении, клики, долговременная лояльность, устойчивость сообществ), интерфейсных решений и архитектуры алгоритмов зависит, будет ли цифровая среда усиливать человеческий и социальный капитал или, напротив, размывать его.

Авторы «World Happiness Report 2026» отмечают, что во многих странах данные об использовании интернета и соцсетей уже практически насыщены — почти все подростки онлайн, и большинство платформ используют схожие технические решения. При этом различия в динамике молодежного благополучия между регионами остаются очень крупными и не объясняются только количеством времени в сети. Это означает, что именно тонкие особенности дизайна платформ, культурный контекст и институциональная среда (школа, семья, локальные сообщества) определяют, перерастают ли цифровые технологии в ресурс развития или источник риска.

Технические университеты обладают уникальной возможностью работать на стыке инженерии и исследований благополучия. Это включает:

разработку и тестирование интерфейсов, поддерживающих здоровые паттерны цифрового поведения;
эксперименты с альтернативными рекомендательными моделями, минимизирующими деструктивное социальное сравнение;
создание инструментов мониторинга цифрового благополучия студентов и школьников;
участие в формировании стандартов «ответственного» дизайна систем, работающих с вниманием и эмоциями пользователей.

Такие проекты требуют междисциплинарного подхода, объединяющего инженеров, психологов, экономистов, специалистов в области образования и публичной политики. Но именно на таком пересечении появляется шанс превратить абстрактные дискуссии о «вреде соцсетей» в конкретные технологические и управленческие решения, измеряемые в понятных для инженеров метриках — от изменений в опросах благополучия до структурных сдвигов в сетях социальных связей.

Доклад World Happiness Report 2026 доступен [\[ссылка\]](#).

