

УДК 159.923

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ*****Водяха Сергей Анатольевич,****Доцент, Уральский государственный педагогический университет,**Екатеринбург, Россия**e-mail: svodyakha@yandex.ru****Водяха Юлия Евгеньевна****Доцент, Уральский государственный педагогический университет,**Екатеринбург, Россия**e-mail: svodyakha@yandex.ru*

**Аннотация.** Подростковый возраст является определяющим возрастным периодом социального и эмоционального развития. В последние два десятилетия на подростков оказывает огромное влияние практически повсеместное использование интернета в качестве источника информации, общения и развлечений. Согласно результатам последних исследований, использование интернета негативно связано с психологическим благополучием во многих аспектах. Самое сильное влияние интернет оказывает на отношение подростков к своей внешности.

**Ключевые слова:** социальные сети, цифровое общество, психологическое благополучие, подростки, интернет.

**INFLUENCE OF THE INTERNET ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEENAGERS*****Vodyakha Sergey Anatolyevich****Associate Professor, Ural State Pedagogical University,**Yekaterinburg, Russia**e-mail: svodyakha@yandex.ru****Vodyakha Julia Evgenievna****Associate Professor, Ural State Pedagogical University,**Yekaterinburg, Russia**e-mail: svodyakha@yandex.ru*

**Abstract.** Adolescence is a significant age for social and emotional development. Over the past two decades, the teenagers involved in influence of the Internet as a source of information, communication and entertainment has had a huge impact on this stage of life. The result of modern researches conclude that the use of the Internet is negatively associated with psychological well-being in many aspects. The strongest influence of the Internet on the attitude of adolescents to their appearance.

**Key words:** social networks, digital society, psychological well-being, adolescents, the Internet

Подростковый возраст является критическим и потенциально уязвимым периодом социального и эмоционального развития. Одним из аспектов этого возрастного этапа, кардинально изменившегося за последние 20 лет, является почти повсеместное использование Интернета в качестве источника информации, общения и развлечения. По оценкам Организации Объединенных Наций, 3,5 миллиарда человек (47 процентов населения мира) пользуются Интернетом во всем мире; одна треть из них моложе 18 лет. Сегодняшние подростки выросли с интернетом и теперь проводят больше времени в нем, чем смотрят телевизор. Почти все подростки 12–15 лет (98%) пользуются Интернетом; 96% обращаются к нему дома через фиксированное широкополосное соединение, а большая часть также использует мобильные сети. Интернет – это не просто средство получения детьми определенной информации; это существенная и неотъемлемая часть мира, в котором они живут.

Использование интернета может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на благополучие подростков из-за широкого спектра действий, которые проводятся в Интернете. Л. Джексон с коллегами [2] (Jackson et al., 2008) описывает «утопическую» точку зрения, согласно которой Интернет дает возможность развить навыки, необходимые для современного человека, а также новые условия для самовыражения, общения и доступа к информации. Тем не менее она противопоставляет это «антиутопической» перспективе, когда время в сети «вытесняет» другие полезные занятия, такие как чтение, занятия спортом и непосредственное общение с друзьями и семьей, а также вовлечение подростков в потенциально неточный и вредный контент и сексуальная и коммерческая эксплуатация. Ранние эмпирические исследования подростков подтверждают общее негативное влияние использования Интернета на их благополучие. Однако позднее С. Бауэрншустер с коллегами [2] обнаружили положительную связь между использованием Интернета и социальным благополучием. В то же время С. Ломан [12] обнаружил негативное влияние

использования Интернета на психологическое благополучие, обусловленное в основном влиянием социоэкономического статуса.

В. Кальмус считает, что использование Интернета детьми является важной темой для изучения, поскольку оно является важным компонентом досуга, а его влияние на психологическое благополучие и психическое здоровье неоднозначно [10]. Большинство исследований влияния Интернета на психологическое благополучие осуществлялись на выборках взрослых или студентов высших учебных заведений [3]. Исследований, касающихся влияния Интернета на психологическое благополучие, недостаточно, особенно в отечественной социальной психологии.

Ф. Кастеллачи и В. Твейто [5] классифицируют психологические механизмы, посредством которых Интернет может влиять на психологическое благополучие, по четырем различным каналам. Благополучие подростков может быть снижено способами, описанными ниже, но также косвенно через эффекты от поколения к поколению.

Во-первых, поведение родителей и их благополучие могут зависеть от использования Интернета, что, в свою очередь, повлияет на подростков [7]. Интернет может влиять на благополучие прежде всего потому, что он меняет модели использования времени. С одной стороны, это может сделать существующие задачи, такие как покупки, курсовая работа и поиск работы, более эффективными, освобождая время для других видов деятельности. Например, помогая в поиске работы, Интернет мог бы улучшить результаты работы родителей на рынке труда, помогая им найти работу, которая лучше соответствовала бы их навыкам, что, в свою очередь, влияет на благополучие ребенка. С другой стороны, есть свидетельства того, что Интернет может вытеснить другие виды деятельности, которые, как известно, полезны для психологического благополучия, такие как занятия спортом и непосредственное общение с друзьями и семьей [13].

Во-вторых, Интернет способствует новым видам деятельности, которые могут оказывать положительное или отрицательное влияние на благополучие. Интернет открывает широкий доступ к онлайн-играм и цифровым социальным сетям, которые сейчас почти повсеместно используются среди подростков; он также облегчает доступ к развлечениям по запросу через традиционные медиа-сайты, такие как онлайн-телевидение, а также специализированные онлайн-сайты, такие как YouTube, и приложения для потоковой передачи музыки, такие как Spotify. Хотя эти мероприятия могут иметь важные положительные эффекты, такие как предоставление детям возможности развивать творческие и социальные навыки и предоставление возможностей как для стимулирования, так и для расслабления, растет озабоченность по поводу потенциально негативных последствий, таких как зависимость, коммерческая эксплуатация и увеличение вероятности подвергнуться неподобающему содержанию [11]. Кроме того, есть некоторые свидетельства того, что новые виды деятельности, такие как игры и потоковые развлечения, вытесняют время, затрачиваемое на школьные занятия.

В-третьих, интернет обеспечивает большой доступ к информации; это может способствовать социальному и образовательному развитию. Однако распространение неточного контента, «фальшивых новостей» и ненадлежащего сексуального и/или насильственного контента в интернете может нанести ущерб благополучию подростков. Кроме того, хотя пока нет убедительных доказательств, есть предположения, что чрезмерное воздействие информации само по себе может повлиять на концентрацию внимания как у взрослых, так и у подростков [6]. Кроме того, как и многие взрослые, дети не понимают, как работают поисковые системы, и имеют ограниченные знания, позволяющие им судить о точности информации в интернете. В обзоре влияния компьютеров, программного обеспечения и Интернета на образование Ф. Булман и Р. Фейрли утверждают, что, хотя увеличение доступности связано с увеличением использования, лишь немногие исследования обнаружили положительное

влияние на результаты обучения. Р. Фейбер с коллегами исследовали влияние скорости интернета на результаты тестов для учеников английских начальных и средних школ за период 2002–2008 гг. и не обнаружили существенного влияния на время, затрачиваемое студентами на обучение в интернете или в автономном режиме, или на их результаты обучения [9].

Большая часть материалов, которые подростки рассматривают в Интернете, могут быть классифицированы как неприемлемые [14]. Молодые люди сами также выражают свои опасения по поводу порнографии в интернете; в опросе 500 молодых людей 80% заявили, об излишней доступности порнографии в интернете, а 72% считают, что это ведет к нереалистичным представлениям о сексе, особенно среди мальчиков.

В-четвертых, Интернет предоставляет новые средства связи, такие как электронная почта, мгновенные сообщения, социальные сети, Skype и Facetime. Эти инструменты могут увеличить как масштаб, так и интенсивность социальных взаимодействий, которые являются одними из самых сильных факторов, определяющих благополучие. Использование социальных сетей чрезвычайно быстро растет и является основной частью жизни молодых людей. Опрос, проведенный в 2015 году, показал, что в Великобритании 92% подростков в возрасте от 16 до 24 лет использовали социальные сети, такие как Facebook, Snapchat, WhatsApp и Instagram, за последние три месяца. Дети младшего возраста также все чаще пользуются социальными сетями. В то время как на большинстве сайтов минимальный возраст пользователей составляет 13 лет, лишь немногие сайты требуют какой-либо проверки, и опрос, проведенный для детского телеканала BBC, показал, что более трех четвертей подростков в возрасте 10–12 лет имеют учетные записи в социальных сетях Интернета. Эти порталы обычно используются в состоянии «всегда включено», часто через смартфоны и планшеты, так что многие дети постоянно подключены к своей виртуальной социальной сети, регулярно получают и проверяют обратную связь и публикуют свои собственные обновления [3]. По этой причине мы считаем, что

использование социальных сетей является потенциально очень важным механизмом, посредством которого использование Интернета может влиять на эмоциональное здоровье подростков.

Цифровые социальные сети выполняют множество функций. Они являются инструментом для развития и поддержания межличностных отношений, порталом в реальном времени для доступа к информации, новостям, советам и социальной поддержке, а также канвой для рисования выборочного и идеализированного автопортрета [9]. Хотя общепризнано, что социальные сети могут оказывать положительное влияние на социальный капитал, например, путем укрепления дружеских отношений и уменьшения одиночества [1], существуют опасения, что «чрезмерное» время, затрачиваемое на социальные сети, ассоциируется с низкой самооценкой, общими проблемами психического здоровья и социально-эмоциональными трудностями [10]. Также появляются данные, свидетельствующие о пагубном влиянии использования социальных сетей на сон [13]. Существуют также доказательства того, что онлайн-общение заменяет непосредственное общение [16]. Н. Хелливелл и Ц. Хуань сравнивали наличие личных друзей с количеством онлайн-партнеров в социальных сетях взрослой канадской выборки и обнаружили положительную корреляцию между численностью реальных и онлайн-друзей в социальных сетях. Таким образом, количество онлайн-друзей увеличивает число близких людей, положительно влияя на улучшение психологического благополучия [15].

Существуют две взаимодополняющие теории, которые могут помочь объяснить, почему широкое использование социальных сетей может негативно повлиять на эмоциональное здоровье подростков, в дополнение к гипотезе «вытеснения», обсуждавшейся выше в отношении доступа к Интернету в целом.

Во-первых, теория «социального сравнения» утверждает, что более широкое использование социальных сетей связано с более частыми социальными сравнениями, которые с большей вероятностью будут иметь «восходящую» (отрицательную) направленность. Материал, который люди

выбирают для размещения в Интернете, представляет идеализированные версии их истинной жизни [14], и есть свидетельства того, что молодые пользователи социальных сетей действуют наивно, поскольку они не понимают, что то, что презентуется в сети, не соответствует реальности.

Ф. Сабатини и Ф. Саррачино [16] считают, что пользователи социальных сетей в Италии имеют более высокую вероятность проведения социальных сравнений, чем не пользователи, и что эта тенденция наиболее выражена у молодых людей. В своей работе М. Кларк и Н. Сенник обнаружили, что в Европе люди, имеющие доступ к Интернету, придают большее значение сравнению доходов, чем те, у кого нет доступа, а С. Ломанн считает, что люди, которые регулярно используют Интернет в качестве источника информации, получают меньше удовлетворение от своих достижений [12]. Н. Чоу и Л. Эдж (2012) обнаружили, что школьники, которые проводят больше времени в Facebook, чаще думают, что другие люди счастливее и живут лучше, чем они [6]. Кроме того, множество исследований свидетельствует о том, что чувство зависти в отношениях, напрямую связано с использованием Facebook и снижением эмоционального благополучия [15]. Чем чаще подростки, особенно девочки, используют социальные сети, тем чаще возникают переживания, связанные с негативным образом тела и общей самооценкой [13]. Хотя эти проблемы не являются новым явлением (в прошлом они были связаны, например, с женскими журналами), Интернет и социальные сети повышают доступность и непосредственность нереалистичных изображений тела, усиливая их влияние [7].

Во-вторых, теория «кибербуллинга» относится к тому факту, что дети, которые проводят больше времени в социальных сетях, имеют больше шансов стать жертвой прямых нападок со стороны других, приводящих к снижению их благополучия и самооценки [8]. Консультанты, работающие на телефонах доверия, сообщили о 12-процентном увеличении числа случаев, связанных с кибербуллингом в 2016/17 году, по сравнению с предыдущим годом. Х. Сампаса-

Каниинга и Х. Хэмилтон сообщили о значительном увеличении шансов стать жертвой при использовании сайтов социальных сетей [17]. В то время как кибербуллинг часто пересекается с традиционным запугиванием в офлайне, первое может быть особенно пагубным, потому что постоянная связанность подростков означает, что они не могут избежать издевательств [18]. Недавнее исследование в США рискованного поведения выявило, что кибербуллинг влияет на суицидальное поведение [15], также был ряд громких случаев, когда подростки покончили с собой отчасти из-за преследований в интернете [8].

Таким образом, можно заключить, что активное использование Интернета подростками нередко приводит к снижению психологического благополучия, в случае, когда интернет становится референтным источником социализации.

#### Список литературы:

1. Antoci A., Sabatini, M. Sodini See you on Facebook! A framework for analyzing the role of computer-mediated interaction in the evolution of social capital. //J. Socio- Econ. 2012. Vol. 41. P. 541–547.
2. Bauernschuster S., O. Falck, L. Woessmann Surfing alone? The internet and social capital: evidence from an unforeseeable technology mistake //J. Public Econ. 2014. Vol. 117. P. 73–89.
3. Bhuller M., Havnes T., Leuven E., Mogstad M. Broadband internet: An information superhighway to sex crime? //Rev. Econ. Stud. 2013. Vol.80. P.1237–1266.
4. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press. 2014.
5. Castellacci F., Tveito V. Internet use and well-being: a survey and a theoretical framework. //Res. Policy. 2018. Vol .47. P. 308–325.
6. Chou H.G, N. Edge “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. //Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw. 2012. Vol. 15. P. 117–121.
7. Gross E.F., J. Juvonen, S.L. Gable Internet use and well-being in adolescence. //J. Soc. Issues. 2002. Vol. 58. P. 75–90.
8. Hinduja S., J.W. Patchin Bullying, cyberbullying, and suicide. //Arch. Suicide Res. 2010. Vol. 14. P. 206-222.
9. Jackson L.A., Fitzgerald H.E., Zhao Y., Kolenic A., von Eye A., Harold R. Information Technology (IT) use and children’s psychological well-being //Cyberpsychology Behav. 2008. Vol .11. P. 755–758.
10. Kalmus V., A. Siibak, L. Blinka Internet and child well-being //A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Fronès, J.E. Korbin (Eds.), Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective. Springer. 2014. P. 2093–2133.

11. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online gaming addiction in children and adolescents: a review of empirical research //J. Behav. Addict. 2012. Vol.1. P. 3–22.
12. Lohmann S. Information technologies and subjective well-being: Does the internet raise material aspirations? //Oxf. Econ. Pap. 2015. Vol. 67. P. 740–759.
13. M. Kleemans, S. Daalmans, I. Carbaat, D. Anshutz. Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls //Media Psychol. 2016. Vol .21. P. 93–110.
14. Mendelson A.L., Z. Papacharissi. Look at us: collective narcissism in college student facebook photo galleries //Z. Papacharissi (Ed.), The Networked Self: Identity, Community and Culture on Social Network Sites, Oxford University Press. New York. 2010. P. 251–273.
15. Nikolaou D. Does cyberbullying impact youth suicidal behaviors? //J. Health Econ. 2017. Vol.56. P. 30–46.
16. Sabatini F., Sarracino F. Online social networks and subjective wellbeing. //Kyklos. 2017. Vol. 70. P. 456–480.
17. Sampasa-Kanyinga H., H.A. Hamilton. Use of social networking sites and risk of cyberbullying victimization: a population-level study of of adolescents // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2015. Vol. 18. № 12. P. 704.
18. Slonje R., P.K. Smith, A. Frisé. The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. Comput. Human Behav., 2012. Vol. 29. P. 26–32.