

Секция «Информационные технологии и системы искусственного интеллекта в профессиональной деятельности»

Использование интернет и психологическое благополучие учащихся

Сычев Олег Анатольевич

Студент (магистр)

Алтайский государственный педагогический университет, Институт физико-математического образования, Барнаул, Россия

E-mail: osn1@mail.ru

В современном мире образование и многие виды профессиональной деятельности невозможны без использования интернет-технологий. Такие технологии используются не только в различных видах учебной и профессиональной деятельности, но и в иных целях — для досуга, поддержания связи с другими людьми, творчества и хобби и так далее. Вместе с тем имеются данные о том, что чрезмерное использование интернет может наносить ущерб психологическому благополучию.

Рассматривая связь между временем, проведенным в сети и психологическим благополучием детей и подростков важно учитывать, что связь между ними имеет нелинейный характер [2; 4; 5]. Это означает, что сниженным благополучием характеризуются не только активные пользователи интернет, но и те, кто его вовсе не использует. За этим могут скрываться разные факторы. Вероятные причины включают низкий социально-экономический статус, объясняющий как низкое благополучие, так и отсутствие возможностей для выхода в интернет, или наличие чрезмерно контролирующих родителей/опекунов, что также может снижать благополучие не только через отсутствие доступа к сети, но и напрямую. Вероятно, что снижение благополучия в таких случаях может быть и следствием социальной изоляции ребенка, имеющего мало контактов и, следовательно, мало мотивации для общения в сети. Также имеются данные, указывающие на возможные позитивные последствия умеренного использования интернет и онлайн-игр, включая снижение тревоги, тренировку когнитивных навыков и удовольствие от переживания контроля [1]. Использование интернет может угрожать благополучию лишь при чрезмерных затратах времени. Результаты исследований демонстрируют, что умеренное использование (1-2 часа в день для развлечений и общения) является оптимальным, наиболее способствующим поддержанию благополучия [5].

Существуют различия в использовании интернет и его последствиях между мальчиками и девочками: девочки-подростки более уязвимы по отношению к негативным эффектам социальных сетей (сравнение внешности, кибербуллинг), тогда как мальчики — к игровой зависимости и связанной с ней академической и социальной дезадаптации [1]. Ещё одним важным фактором, определяющим последствия интернет для психологического благополучия, может быть характер активности в сети (и лежащие в её основе мотивы): используется ли интернет для пассивного потребления контента, общения (позитивного/негативного), творчества и самообразования или онлайн-игр.

Объясняя причины снижения благополучия при чрезмерном использовании интернет Дж. Хайдт указывает на 4 основные опасности: социальная депривация, недостаток сна, фрагментация внимания и зависимость. Социальная депривация связана с тем, что реальное общение подменяется виртуальным, более поверхностным, менее удовлетворяющим базовые потребности и затрудняющим развитие коммуникативной компетентности, необходимой для построения отношений в реальном мире. Такая гипотеза замещения времени является одним из наиболее известных способов объяснения негативных последствий чрезмерной интернет-активности [3]. Недостаток сна, связанный с чрезмерным использованием интернет в вечернее и ночное время непосредственно сказывается на самочувствии,

повышает выраженность депрессивных симптомов и поведенческих нарушений. Фрагментация внимания, вследствие избытка отвлекающих стимулов (уведомлений, баннеров, ссылок и пр.) представляет проблему для развития регуляции внимания и когнитивных функций, что впоследствии негативным образом сказывается на результативности учебной деятельности.

К числу наиболее важных причин снижения благополучия, вероятно, относится формирование интернет-зависимости, связанной с навязчивым стремлением получать удовольствие от непосредственных вознаграждений в ходе интернет-активности и утратой интереса к другим аспектам жизни, невозможности получать от них прежнее удовольствие. По мнению Дж. Хайдта, формированию зависимости способствует сознательное использование производителями интернет-контента бихевиористских принципов управления поведением [1]. Объяснение снижения благополучия через интернет-зависимость хорошо согласуется с тем фактом, что оно имеет место преимущественно при значительных ежедневных затратах времени, как при зависимом поведении. Близким к зависимости психологическим явлением, также вероятно ответственным за снижение благополучия является страх упущенных возможностей (FoMO), то есть страх пропустить значимые события или сообщения, заставляющий проводить в сети все больше времени. Среди других факторов, потенциально объясняющих снижение благополучия можно указать социальное сравнение, связанное с тем, что в соцсетях подростки видят отредактированные, идеализированные версии жизни других (путешествия, успехи, внешность). Социальное сравнение с теми, кто кажется успешнее ведет к зависти, снижению самооценки, чувству неполноценности и депрессивным симптомам [1]. Снижение благополучия в некоторых случаях может связано с потреблением новостного контента, акцентирующего катастрофические события и негативные оценки социальных явлений, а также его обсуждение в замкнутых сообществах, поддерживающих подобные негативные представления (интернет-пузыри). Проведенный обзор литературы показал, что несмотря на наличие большого числа подходов и исследований в этой области, проблема связи использования интернет с психологическим благополучием учащихся остается актуальной и необходим дальнейший анализ и уточнение механизмов, объясняющих эту связь.

Источники и литература

- 1) Хайдт, Дж. (2025). Тревожное поколение. Как Великое подключение детства вызывает эпидемию душевных болезней. М.: Издательство АСТ.
- 2) Li, Q., Chan, K., Ramos, M., Wang, X., Wong, S., & Yang, X. (2025). Non-linear Relationships and Interaction Effects between Different Types of Screen Time and Mental Health Issues among Hong Kong Adolescents. *Psychiatry Research Communications*, 5, 100205. <https://doi.org/10.1016/j.psychom.2025.100205>
- 3) Nie, N. H. (2001). Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet: Reconciling Conflicting Findings. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 420–435. <https://doi.org/10.1177/00027640121957277>
- 4) Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- 5) Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>