

# Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков

**Бочавер А.А.,**

*кандидат психологических наук, научный сотрудник, Центр исследований современного детства, Институт образования НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, a-bochaver@yandex.ru*

**Докука С.В.,**

*кандидат социологических наук, научный сотрудник, лаборатория вычислительных социальных наук, Институт образования НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, sdokuka@hse.ru*

**Сивак Е.В.,**

*социолог, директор, Центр исследований современного детства, Институт образования НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, esivak@hse.ru*

**Смирнов И.Б.,**

*кандидат наук об образовании, заведующий лабораторией, лаборатория вычислительных социальных наук, Институт образования НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, ibsmirnov@hse.ru*

---

Внедрение цифровых технологий в повседневные практики и снижение возраста приобщения детей к интернету порождает необходимость рефлексии потенциальной пользы и рисков, связанных с цифровизацией. В статье резюмируются основные данные о влиянии использования социальных сетей в интернете на показатели удовлетворенности жизнью и симптомы депрессии у подростков. Результаты эмпирических исследований, проведенных в разных странах, неоднозначны и не позволяют говорить об универсальных эффектах, распространяющихся на всех детей и подростков. Мы предполагаем, что отсутствие однозначных выводов о влиянии цифровых технологий связано с нелинейностью и дифференциальностью эффектов. В частности, сила влияния зависит от индивидуальных характеристик, интенсивности использования технологий, социально-экономических характеристик окружения ребенка. Данный обзор свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода к исследованиям влияния цифровизации на благополучие детей и к практикам сопровождения ребенка в его освоении интернета.

**Ключевые слова:** интернет, эффекты цифровизации, социальные сети в интернете, депрессия, удовлетворенность жизнью, благополучие детей и подростков.

**Для цитаты:**

Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 3. С. 1–18. doi: 10.17759/psyclin.2019080301 (на англ.)

**For citation:**

Bochaver A.A., Dokuka S.V., Sivak E.V., Smirnov I.B Internet Use and Depressive Symptoms in Adolescents: a Review [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiiia], 2019, vol. 8, no. 3, pp. 1–18. doi: 10.17759/psycljn.2019080301 (In Engl., abstr. in Russ.)

## Введение

В последнее десятилетие наблюдается повсеместная цифровизация сфер человеческой жизни, включая профессиональную деятельность [37], социальные отношения [48], обучение [7; 15]. Как пишет Е.П. Белинская, «новые информационные технологии являются сегодня одновременно и средством, и средой социального развития личности в подростковом и юношеском возрасте» [1, с. 5], в связи с чем все острее встает вопрос о том, какие эффекты оказывает освоение новых технологий на детей и подростков. Две крайние позиции формулируются как «благо и проклятие» для человечества. С одной стороны, с распространением цифровых технологий и их интеграцией во многие процессы человеческой деятельности связано много надежд: преодоление социального неравенства, удешевление и повышение доступности услуг, безграничные возможности для обучения, предпринимательства, общения, самовыражения. С другой стороны, возникает много опасений: интернет-зависимость и эскапизм, утрата контроля за приватной информацией и ресурсами, повышение контроля государства и корпораций над частной жизнью, утрата социальных и коммуникативных навыков и навыков самостоятельности в связи с делегированием задач автоматизированным помощникам, исчезновение личного пространства [3; 19].

Оценка влияния цифровизации на детей и подростков становится важной из-за снижения возраста приобщения детей к интернету [10; 30] и одновременного роста депрессии среди современной молодежи. Депрессия является одним из наиболее частых психических расстройств в подростковом возрасте, проявляющемся в снижении настроения, утомляемости, утрате интереса и способности получать удовольствие от привлекавших ранее видов деятельности. Распространенность депрессивной симптоматики у подростков составляет до 7,5% за текущий год. Показатели депрессии на протяжении всей жизни обнаруживается по данным исследований у 11% обследованных подростков [14], и данные свидетельствуют

о росте заболеваемости депрессией среди подростков [52]. Хотя депрессия является не единственной причиной самоубийств у подростков, большинство экспертов относят ее к числу основных [14], суицид в свою очередь – вторая по частоте причина смертности среди молодых людей 15–29 лет по данным ВОЗ [16]. Тот факт, что российская молодежь практически постоянно находится онлайн [5], проводя значительную часть своего времени в социальных сетях интернета [26], усиливает необходимость поиска ответа на вопрос о роли интернета и социальных сетей в развитии депрессии у подростков. Цифровые технологии оказывают разностороннее влияние на повседневную жизнь детей и подростков, одновременно создавая пространства как для новых рисков, триггеров и травм, так и для получения поддержки, приобретения друзей и переживания чувства принадлежности.

### **Эффекты использования социальных сетей в интернете на благополучие подростков**

Интернет-пространство является своеобразной средой для коммуникаций. В первую очередь ее характеризуют анонимность (пусть и во многих случаях иллюзорная), множество участников и свидетелей взаимодействия, феномены растормаживания (disinhibition) и эмоциональной невовлеченности (emotional disengagement), отсутствие общепринятой этики и культуры общения в интернете, приводящие к очень высокому уровню агрессии и небезопасности в общении [13]. Среди основных угроз безопасности и частной жизни обычно выделяются кибербуллинг, секстинг, вредоносный контент (сцены насилия, порнография, материалы, продвигающие суицидальное и другое небезопасное поведение, например, анорексию, и т.п.), воровство и неправомерное использование персональных данных, кибермошенничество и финансовые махинации, фейковые новости и недостоверная информация [2; 27; 34; 35].

Дети и особенно подростки наиболее уязвимы к такого рода рискам в силу недостатка опыта и навыков, связанных с распознаванием достоверной и недостоверной информации, некритическим отношением к возникающим ситуациям и коммуникациям, недостаточными рефлексией и пониманием чужих мотивов. Так, метаанализ 80 исследований показал, что около 15% подростков становились жертвами кибербуллинга [36]. Среди основных последствий кибербуллинга исследователи называют суицидальное поведение, развитие депрессивных и тревожных состояний, самоповреждающее поведение (self-harm), употребление психоактивных веществ и психосоматические заболевания [32; 42; 55]. В то же время присутствие тех или иных интернет-рисков в жизни подростков меняется с течением времени: так, статистика обращений на линию помощи «Дети Онлайн» показывает рост обращений по коммуникационным рискам и сокращение по контентным [11]; подростки внимательны к встречающимся рискам и учатся избегать их, в то же время активно используют интернет-ресурсы, например, видеоблоги, для собственного развития [12].

Еще одна особенность общения в социальных сетях в интернете – это распространение «дистиллированных», идеальных образов (отражающих социально

одобряемые нормы внешнего вида, отношений в семье, материального благосостояния и др.), которые порождают у пользователей негативные переживания относительно самих себя. Пассивный просмотр чужих новостей в ленте социальных сетей без взаимодействия может усиливать чувство зависти и снижать самооценку [40], хотя в то же время пролистывание собственного профиля способствует ее повышению. Когда подростки используют социальные сети, чтобы компенсировать дефицит социальных навыков офлайн, они сильнее испытывают одиночество [49]. Около 40% 13–17-летних подростков сообщают, что испытывают давление, направленное на публикацию только популярного или приукрашенного контента [41]. Подкрепление в виде «лайков» активирует зоны мозга, ответственные за удовольствие и зависимость, и потенциально опасно, поскольку недостаток такого подкрепления может способствовать снижению самооценки и усилению тревожно-депрессивных переживаний [18].

Подростки, более активные и эмоционально вовлеченные в общение в социальных сетях в интернете вообще и, в частности, по ночам, демонстрируют более низкое качество сна, более низкую самооценку и более высокие показатели тревоги и депрессии; опасение пропустить информацию (fear of missing out, FOMO) также приводит к депривации сна [54]. Исследование количества аккаунтов подростков в социальных сетях коррелирует с симптоматикой подростков в соответствии с DSM-5, о которой сообщают их родители: невнимательностью, гиперактивностью или импульсивностью, навязчивыми расстройствами, тревогой, депрессией, а также с упоминаемыми самими подростками страхом упущенных возможностей и одиночеством [17].

По данным американских исследований, проведенных на выборке более 500 тысяч старших школьников, для подростков, проводящих больше времени в новых СМИ, включая социальные медиа, и чаще использующих гаджеты, более характерны проблемы с психическим здоровьем, в том числе депрессивное расстройство, по сравнению со сверстниками, предпочитающими занятия офлайн, например, занятия спортом, чтение печатных СМИ и пр. [51].

В опросе PISA (2015) дети, проводившие более 6 часов онлайн ежедневно за пределами школы, классифицировались как «экстремальные интернет-пользователи» (extreme users); среди 15-летних участников опроса в странах ОЭСР (Организации экономического сотрудничества и развития) таких пользователей в среднем оказалось 16% в будние дни и 26% в выходные. Для них характерны более низкая удовлетворенность жизнью, более высокий риск стать жертвами травли, переживание одиночества, у них ниже академические успехи и ожидания от дальнейшего образования [53]. Исследование финских подростков показало связь между чрезмерным использованием интернета, выгоранием и депрессивными симптомами у школьников [46].

Таким образом, значительная часть исследований указывает на то, что *чрезмерное использование* подростками интернета является причиной их психологического неблагополучия, зачастую провоцирует усиление депрессивной симптоматики и сигнализирует о том, что ребенку необходима помощь.

Однако все больше эмпирических подтверждений получает гипотеза «сбалансированного подхода» (Goldilocks approach), согласно которому умеренное (не чрезмерное, но и не нулевое, и это очень важно) использование технологий может оказывать позитивный эффект на физическое и психологическое здоровье, а также на социальное благополучие детей в цифровом мире [30]. Так, в докладе ОЭСР предлагается оптимум времени пребывания онлайн для детей и подростков, которое они могут проводить без негативного влияния на их здоровье и благополучие: это 2 часа в рабочий день и 4 часа в выходной [38].

Цифровые технологии открывают множество возможностей для повышения благополучия детей, особенно тех, которые находятся в уязвимом положении в связи со своим состоянием здоровья, социальной ситуацией и др. [8].

Многие исследования показывают позитивное влияние социальных сетей в интернете на социальный капитал детей за счет ощущения включенности (connectivity) в совместных онлайн-играх, приобщения к повседневной жизни друзей, получения от них поддержки и снижения чувства одиночества. Мальчиков социальные сети могут побуждать к более открытому и доверительному общению и, как следствие, росту благополучия [30]. Интернет предоставляет большие возможности для появления новых контактов и единомышленников, а также для организации сообществ, недоступных взрослым [4]. Например, исследование, проведенное в США, показало, что 57% американских подростков 11–17 лет находят нового друга в сети, а 29% находят больше 5 новых друзей в интернете; при этом только 20% подростков сообщали о том, что встречались вживую со своими онлайн-знакомыми [40]. Онлайн-коммуникация важна для развития идентичности, самопонимания, различных экспериментов с образом себя. Современные технологии активно используются для флирта: около половины подростков используют запросы в друзья, «лайки» и комментарии для выражения симпатии [30]. Коммуникации со сверстниками в режиме онлайн обеспечивают подросткам чувство принадлежности и дают возможность самораскрытия – эти два важнейших процесса поддерживают развитие идентичности в подростковом возрасте [22]. Таким образом, интернет становится нормативным и важным пространством социализации.

Исследования самоотчетов российских подростков показывают, что имеют значение оценка собственного статуса подростка в школьном классе и общение в непосредственной реальности: те, кто относят себя к лидерам, чаще чувствуют, что благодаря общению в социальных сетях в интернете становятся более популярными и более взрослыми; те, кто чувствует свое одиночество в школьном коллективе, сообщают о том, что общение с виртуальными друзьями вытесняет общение с «реальными», они становятся более замкнутыми, в их семьях чаще возникают конфликты [9]. Социальная фрустрация и изоляция может приводить к использованию деструктивных коммуникативных паттернов в социальных сетях [6].

Качественное исследование показало, что подростки с диагностированной депрессией описывают характерные для них паттерны использования социальных

сетей. К позитивным паттернам относятся поиск положительно принимаемых материалов (например, развлечения, юмор, создание контента) и поддержание социальных отношений. Интернет становится важным источником сведений о психическом здоровье [45], а интернет-ресурсы могут становиться эффективной платформой создания сообществ поддержки для подростков с различными заболеваниями [33].

Негативные эффекты включают совместное рискованное поведение, кибербуллинг, а также самоуничижительное сравнение с другими. Подростки описывают такие паттерны, как публикации обновлений, которые типичны для депрессивного состояния: «чрезмерные публикации» (oversharing – слишком частые или слишком личные обновления), «стрессовый постинг» (stress posting – распространение негативных обновлений в социальной сети), а также «посты-триггеры» (сообщения, которые запускают негативную эмоциональную реакцию у читателей в связи тем, что у них есть отрицательный опыт, связанный с темой, обсуждаемой в посте). По мере лечения депрессии паттерны использования социальных сетей у подростков изменяются в сторону тех, которые они считают более позитивными [43].

В грамотно выстроенных условиях цифровые технологии могут поддерживать детей и молодежь в развитии здоровых привычек в области питания, сна и тренировок, предоставляя им достоверную информацию [20; 25] и помогая оценить состояние собственного здоровья [21; 28]. Онлайн-сообщества и социальные сети могут помогать детям, оказавшимся в уязвимом положении, справляться со сложными жизненными ситуациями и переживаниями. Такая помощь очень важна, например, для подростков, принадлежащих к сексуальным меньшинствам [44], бездомным [31], страдающим от хронических заболеваний [47; 50].

## Заключение

В итоге данные о связи между общением в интернете и благополучием детей противоречивы и могут объясняться нелинейностью эффектов или дифференциацией по группам. Так, гипотеза о том, что «богатый становится богаче» предполагает, что дети с более высокой социальной компетентностью выигрывают от общения в интернете больше, чем те, чьи социальные навыки недостаточны. Гипотеза социальной компенсации, напротив, предполагает, что больше всего выигрывают от общения онлайн тревожные и одинокие дети, которым интернет помогает избавиться от социальных барьеров. Гипотеза стимуляции предполагает, что онлайн-общение в целом влияет позитивно на всех детей: у детей, активно использующих компьютер, больше друзей, а у детей, больше общающихся онлайн, выше уровень удовлетворенности жизнью. Все эти гипотезы подкрепляются эмпирическими исследованиями [30]. Масштабное исследование на выборке более 355 тысяч подростков показало слабое негативное влияние цифровых технологий на благополучие. Авторы подчеркивают, что использование цифровых технологий объясняет не более 0,4% вариативности благополучия, и это влияние слишком слабое, чтобы обосновать какие-либо решения в сфере социальной политики [39].

Однако общее незначительное влияние может скрывать под собой сильные, но разнонаправленные для разных групп эффекты. Их изучение требует дифференцированного подхода, который в свою очередь требует больших данных, и здесь могут быть использованы данные из социальных сетей. Например, онлайн-активность можно использовать для прогнозирования проблем, связанных со здоровьем. Так, показано [29], что социальная интеграция онлайн (количество онлайн-друзей в социальной сети Facebook) сопряжена со снижением риска смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, передозировки наркотиков и суицида. Анализ больших данных позволяет предсказывать депрессию по постам в социальных сетях [23; 24], и это открывает большие возможности – например, становится возможен поиск факторов риска и защиты в отношении депрессии и других заболеваний на больших выборках, что раньше не было доступно исследователям.

С учетом противоречивых эмпирических результатов, постоянных обновлений в развитии технологий, революционного развития цифровых инструментов, практик их использования и невозможности сбора полных данных мы предлагаем воздерживаться от однозначных выводов и проводить дополнительные детализированные и фокусированные исследования, посвященные изучению влияния цифровизации на благополучие детей и подростков, в частности, на динамику депрессивной симптоматики. Особое внимание должно быть уделено дифференциации выборки и анализу онлайн-активности участников исследований; такие исследования требуют масштабных выборок, и перспективными здесь представляются большие данные, получаемые из социальных сетей и других источников. Мы предлагаем взвешенный подход, в котором акцентируются сложные, нелинейные и отчасти индивидуально-специфические последствия цифровизации при избегании категоричных суждений об однозначных влияниях цифровизации на различные аспекты благополучия детей и подростков.

## **Финансирование**

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект №19-18-00271).

## **Литература**

1. *Белинская Е.П.* Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. 2013. Т. 30. № 6. С. 5.
2. *Бочавер А.А., Хломов К.Д.* Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 178–191.
3. *Губанова А. Ю.* Электронный контент для детей: риски или новые возможности // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2016. Т. 4. № 2. С. 92–98.

4. Гуркина О.А., Мальцева Д.В. Мотивы использования виртуальных социальных сетей подростками // Социологические исследования. 2015. Т. 373. № 5. С. 123–130.
5. Королева Д.О. Всегда онлайн: использование мобильных технологий и социальных сетей современными подростками дома и в школе // Вопросы образования. 2016. № 1. С. 205–224.
6. Никишина В.Б., Ключева Н.В., Самосват О.И. Сексуальная агрессия и флирт как коммуникативные паттерны подростков в социальных сетях // Мир психологии. 2017. Т. 92. № 4. С. 245–253.
7. Поливанова К.Н., Королева Д.О. Социальные сети как новая практика развития городских подростков // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. 2016. Т. 82. № 1. С. 173–182.
8. Положение детей в мире, 2017 год: дети в цифровом мире [Электронный ресурс]. Доклад ЮНИСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/uzbekistan/media/706/file> (дата обращения: 23.07.2019).
9. Собкин В.С., Федотова А.В. Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии // Национальный психологический журнал. 2018. Т. 31. № 3. С. 23–30. doi: 10.11621/prj.2018.0303
10. Солдатова Г.В. Цифровое детство: социализация и безопасность. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.niro.nnov.ru/?id=21961> (дата обращения: 23.07.2019).
11. Солдатова Г.У., Шляпников В.Н., Журина М.А. Эволюция онлайн-рисков: итоги пятилетней работы Линии помощи «Дети Онлайн» // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 87. № 3. С. 50–66. doi:10.17759/cpr.2015230304
12. Филипова А.Г., Ардальянова А.Ю., Абросимова Е.Е. Videоблогинг и современные подростки: опасности Интернет-пространства // Теория и практика общественного развития. 2017. № 8. С. 9–13.
13. Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков [Электронный ресурс] // Психология и право. 2019. Т. 9. № 2. С. 276–295. doi:10.17759/psylaw.2019090219
14. Холмогорова А.Б., Воликова С.В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн., 2012. № 2. URL: [http://www.medpsy.ru/mprij/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer11.php](http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer11.php) (дата обращения: 16.07.2019).
15. A Brave New World: Technology & Education. Trends Shaping Education 2018 Spotlight [Электронный ресурс]. URL: <https://www.oecd.org/education/ceri/Spotlight-15-A-Brave-New-World-Technology-and-Education.pdf> (дата обращения: 23.07.2019).

16. *Avenevoli S., Swendsen J., He J.-P., et al.* Major Depression in the National Comorbidity Survey-Adolescent Supplement: Prevalence, Correlates, and Treatment // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2015. Vol. 54. № 1. P. 37–44. doi: 10.1016/j.jaac.2014.10.010

17. *Barry C.T., Sidoti C.L., Briggs S.M., et al.* Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives // *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 61. P. 1–11. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005

18. *Burke M., Kraut R.E.* The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength // *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2016. Vol. 21. № 4. P. 265–281. doi: 10.1111/jcc4.12162

19. Children in the digital age [Электронный ресурс]. 2017. URL: <https://adolescentsourfuture.com/2017/12/children-in-a-digital-age/> (дата обращения: 23.07.2019).

20. *Christensen H.* Social media: the new e-mental health tool // *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*. 2014. Vol. 36. № 3. P. 12–13.

21. *Cummings E., Borycki E., Roehrer E.* Issues and considerations for healthcare consumers using mobile applications // *Studies in Health Technology and Informatics*. 2013. Vol. 183. P. 227–231. doi:10.3233/978-1-61499-203-5-227

22. *Davis K.* Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online // *Journal of Adolescence*. 2012. Vol. 35. № 6. P. 1527–1536. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.013

23. *De Choudhury M., Gamon M., Counts S., et al.* Predicting Depression via Social Media // *Proceedings of the Seventh International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*. 2013. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM13/paper/viewFile/6124/6351> (дата обращения: 23.07.2019).

24. *Eichstaedt J.C., Smith R.J., Merchant R.M., et al.* Facebook language predicts depression in medical records // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2018. Vol. 115. № 44. P. 11203–11208. doi: 10.1073/pnas.1802331115

25. *Evers C.W., Albury K., Byron P., et al.* Young people, social media, social network sites and sexual health communication in Australia: “This is funny, you should watch it” // *International Journal of Communication*. 2013. Vol. 7. № 1. P. 263–280.

26. Google. Новое поколение Интернет-пользователей: исследование привычек и поведения российской молодежи онлайн [Электронный ресурс]. Think with Google – маркетинговые исследования и digital-тренды. 2017. URL: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/insights-trends/user-insights/novoe-pokolenie-internet-polzovatelei-issledovanie-privyчек-i-povedeniia-rossiiskoi-molodezhi-onlain/> (дата обращения: 12.07.2019).

27. Growing up in a digital world: benefits and risks // *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2018. Vol. 2. № 2. P. 79.

28. *Hides L., Kavanagh D.J., Stoyanov S.R., et al.* Mobile application rating scale (MARS): a new tool for assessing the quality of health mobile applications [Электронный ресурс]. Young and Well Cooperative Research Centre, Melbourne, 2014. URL: <https://eprints.qut.edu.au/71733/> (дата обращения 12.07.2019).
29. *Hobbs W.R., Burke M., Christakis N.A., et al.* Online social integration is associated with reduced mortality risk // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2016. doi:10.1073/pnas.1605554113
30. *Hoofst Graafland J.H.* New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. OECD Education Working Papers, 179. Paris: OECD Publishing, 2018. 60 p.
31. *Humphry J.* Homeless and connected: mobile phones and the internet in the lives of homeless Australians. Sydney, Australian Communications Consumer Action Network, 2014.
32. *John A., Glendenning A.C., Marchant A., et al.* Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review // *Journal of Medical Internet Research*. 2018. Vol. 20. № 4. P. 129. doi: 10.2196/jmir.9044.
33. *Johnson K.R., Fuchs E., Horvath K.J., et al.* Distressed and looking for help: Internet intervention support for arthritis self-management // *Journal of Adolescent Health*. 2015. Vol. 56. № 6. P. 666–671. doi: 10.1016/j.jadohealth.2015.02.019
34. *Livingstone S., Haddon L.* Kids online: opportunities and risks for children. Bristol, UK: The Policy Press, 2009. 296 p.
35. *Livingstone S., Haddon L., Gorzig A., et al.* EU Kids Online: final report [Электронный ресурс]. London, EU Kids Online Network, 2011. URL: [http://eprints.lse.ac.uk/45490/1/EU%20Kids%20Online%20final%20report%202011\(lsero\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/45490/1/EU%20Kids%20Online%20final%20report%202011(lsero).pdf) (дата обращения: 23.07.2019).
36. *Modecki K.L., Minchin J., Harbaugh A.G., et al.* Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying // *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 55. № 5. P. 602–611. doi: 10.1016/j.jadohealth.2014.06.007
37. *Muro M., Liu S., Whiton J., et al.* Digitalization and the American Workforce [Электронный ресурс]. Brookings. 2017. URL: <https://www.brookings.edu/research/digitalization-and-the-american-workforce/> (дата обращения: 23.07.2019).
38. OECD. Children & Young People's Mental Health in the Digital Age [Электронный ресурс]. OECD. 2018. URL: <http://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf> (дата обращения: 23.07.2019).
39. *Orben A., Przybylski A.K.* The association between adolescent well-being and digital technology use // *Nature Human Behaviour*. 2019. Vol. 3. № 2. P. 173–182.
40. Pew Research Center. Teens, Technology and Friendships [Электронный ресурс]. 2015. URL: <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/> (дата обращения: 23.07.2019).

41. Pew Research Center. Teens, Technology and Romantic Relationships. [Электронный ресурс]. 2015. URL: <http://www.pewinternet.org/2015/10/01/teens-technologyand-romantic-relationships> (дата обращения: 23.07.2019).
42. *Pozzoli T., Gini G.* Behavior during cyberbullying episodes: Initial validation of a new self-report scale // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2019. doi: 10.1111/sjop.12517
43. *Radovic A., Gmelin T., Stein B.D., et al.* Depressed adolescents' positive and negative use of social media // *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55. P. 5–15. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.002.
44. *Robinson K.H., Bansel P., Denson N., et al.* Growing up queer: Issues facing young Australians who are gender variant and sexually diverse. Melbourne, Victoria: Young and Well Cooperative Research Centre, 2014. 63 p.
45. *Rushing S.C., Stephens D.* Use of media technologies by Native American teens and young adults in the Pacific Northwest: exploring their utility for designing culturally appropriate technology-based health interventions // *Journal Prime Preview*. 2011. Vol. 32. № 3–4. P. 135–145.
46. *Salmela-Aro K., Upadyaya K., Hakkarainen K., et al.* The dark side of Internet use: Two longitudinal studies of excessive Internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents // *Journal of Youth and Adolescence*. 2017. Vol. 46. № 2. P. 343–357. doi: 10.1007/s10964-016-0494-2
47. *Sprod R., Agostinho S., Harper B.* A social networking website that provides educational support to children living with Type 1 diabetes // *Cases on Social Networking Websites for Instructional Use / Tinmaz H. (ed.). IGI Global, Hershey, 2014. P. 37–51.*
48. *Subrahmanyam K., Greenfield P.* Online communication and adolescent relationships // *Future Child*. 2008. Vol. 18. № 1. P. 119–146.
49. *Teppers E., Luyckx K., Klimstra T.A., et al.* Loneliness and Facebook motives in adolescence: a longitudinal inquiry into directionality of effect // *Journal of Adolescence*. 2014. Vol. 37. № 5. P. 691–699. doi:10.1016/j.adolescence.2013.11.003
50. *Third A., Richardson I.* Analyzing the impacts of social networking for young people living with chronic illness, a serious condition or a disability: an evaluation of the livewire online community. Perth, Murdoch University, Report prepared for the Starlight Children's Foundation. 2009. 52 p.
51. *Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., et al.* Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time // *Clinical Psychological Science*. 2017. Vol. 6. № 1. P. 3–17. doi: 10.1177/2167702617723376
52. *Twenge J.M., Cooper A.B., Joiner T.E., et al.* Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017 // *Journal of Abnormal Psychology*. 2019. Vol. 128. № 3. P. 185–199. doi: 10.1037/abn0000410

Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б.  
Использование социальных сетей в интернете  
и депрессивная симптоматика у подростков  
Клиническая и специальная психология  
2019. Том 8. № 3. С. 1–18.

Bochaver A.A., Dokuka S.V., Sivak E.V., Smirnov I.B  
Internet Use and Depressive Symptoms in  
Adolescents: a Review  
Clinical Psychology and Special Education  
2019, vol. 8, no. 3, pp. 1–18.

53. World Health Organization. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being [Электронный ресурс]. 2016. URL: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf) (дата обращения: 23.07.2019).

54. Woods H.C., Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem // Journal of Adolescence. 2016. Vol. 51. P. 41–49. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.

55. Zych I., Farrington D.P., Llorent V.J., et al. Protecting children against bullying and its consequences. New York: Springer, 2017. 83 p.

# Internet Use and Depressive Symptoms in Adolescents: a Review

**Bochaver A.A.,**

*PhD in Psychology, research fellow, Centre for modern childhood Studies, Institute of Education NRU HSE, Moscow, Russia, a-bochaver@yandex.ru*

**Dokuka S.V.,**

*PhD in Sociology, research fellow, Computational Social Science laboratory, Institute of Education NRU HSE, Moscow, Russia, sdokuka@hse.ru*

**Sivak E.V.,**

*Sociologist, director, Centre for Modern Childhood Studies, Institute of Education NRU HSE, Moscow, Russia, esivak@hse.ru*

**Smirnov I.B.,**

*PhD in Education, head of laboratory, Computational Social Science laboratory, Institute of Education NRU HSE, Moscow, Russia, ibsmirnov@hse.ru*

---

The introduction of digital technologies in everyday practices and the reduction of the age of children's access to the Internet creates the need to reflect on the potential benefits and risks associated with digitalization. The article summarizes the main data on the impact of the Internet, in particular social networks, on life satisfaction indicators and symptoms of depression in adolescents. The results of empirical studies conducted in different countries are ambiguous and do not allow to speak about universal effects that apply to all children and adolescents. We assume that the lack of unambiguous conclusions about the impact of digital technologies is due to the nonlinearity and differential effects. In particular, the power of influence depends on the individual characteristics, the intensity of the use of technology, socio-economic characteristics of the child's environment. This review shows the need for a differentiated approach to research the impact of digitalization on the well-being of children and to the practices of supporting the child in his development of the Internet.

**Keywords:** Internet, effects of digitalization, social networks, depression, life satisfaction, well-being of children and adolescents.

---

## Funding

The study was funded by a grant from the Russian Science Foundation (project № 19-18-00271).

## References

1. Belinskaya E.P. Informatsionnaya sotsializatsiya podrostkov: opyt pol'zovaniya sotsial'nymi setyami i psikhologicheskoe blagopoluchie [Informational socialization of the adolescents: use of the social networks and psychological well-being]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological studies]*, 2013, vol. 6, no. 30, p. 5. (In Russ.).
2. Bochaver A.A., Khlomov K.D. Kiberbullying: travlya v prostranstve sovremennykh tekhnologii [Cyberbullying: bullying in the space of the modern technologies]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki. [The Psychology. Journal of Higher School of Economics]*, 2014, vol. 11, no. 3, pp. 178–191. (In Russ.).
3. Gubanova A. Yu. Elektronnyi kontent dlya detei: riski ili novye vozmozhnosti [Electronical content for the children: the risks or the opportunities]. *Vestnik RGGU. Seriya «Filosofiya. Sotsiologiya. Iskusstvovedenie» [Bulletin of RSUH. Series "Philosophy. Sociology. Art criticism"]*, 2016, vol. 2, no. 4, pp. 92–98. (In Russ.).
4. Gurkina O.A., Mal'tseva D.V. Motivy ispol'zovaniya virtual'nykh sotsial'nykh setei podrostkami [The motives of the social networks use of the adolescents]. *Sotsiologicheskie issledovaniya [Sociological studies]*, 2015, vol. 5, no. 373, pp. 123–130. (In Russ.).
5. Koroleva D.O. Vsegda onlain: ispol'zovanie mobil'nykh tekhnologii i sotsial'nykh setei sovremennymi podrostkami doma i v shkole [Always online: the use of mobile technologies and social networks by modern teenagers at home and at school]. *Voprosy obrazovaniya [Educational studies Moscow]*, 2016, vol. 1, pp. 205–224. (In Russ.).
6. Nikishina V.B, Klyueva N.V., Samosvat O.I. Seksual'naya agressiya i flirt kak kommunikativnye patterny podrostkov v sotsial'nykh setyakh [Sexual aggression and flirt as communicative patterns of the adolescents in the social networks]. *Mir psikhologii [World of psychology]*, 2017, vol. 4, no. 92, pp. 245–253. (In Russ.).
7. Polivanova K.N., Koroleva D.O. Sotsial'nye seti kak novaya praktika razvitiya gorodskikh podrostkov [Social networks as a new practice of development among the urban adolescents]. *Vestnik Rossiiskogo gumanitarnogo nauchnogo fonda [Bulletin of the Russian Scientific Foundation for Humanities]*, 2016, vol. 1, no. 82, pp. 173–182. (In Russ.).
8. Polozhenie detei v mire, 2017 god: deti v tsifrovom mire. Doklad UNISEF [The situation of children in the world, 2017: Children in the digital world. The UNICEF report]. URL: <https://www.unicef.org/uzbekistan/media/706/file> (Accessed 23.07.2019). (In Russ.).
9. Sobkin V.S., Fedotova A.V. Podrostok v sotsial'nykh setyakh: k voprosu o sotsial'no-psikhologicheskom samochuvstvii [Adolescent in the social networks: to the issue of the social-psychological state of health]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal [National Psychological Journal]*, 2018, vol. 3, no. 31, pp. 23–30. doi: 10.11621/npj.2018.0303 (In Russ.).
10. Soldatova G.V. Tsifrovoe detstvo: sotsializatsiya i bezopasnost' [Digital childhood: socialization and security]. URL: <http://www.niro.nnov.ru/?id=21961> (Accessed 23.07.2019). (In Russ.).

11. Soldatova G.U., Shlyapnikov V.N., Zhurina M.A. Evolyutsiya onlain-riskov: itogi pyatiletnei raboty Linii pomoshchi «Deti Onlain» [Evolution of the online-risks: the results of the 5-years work of the Help Line 'Kids Online']. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2015, vol. 3, no. 87, pp. 50–66. doi:10.17759/cpp.2015230304 (In Russ.).
12. Filipova A.G., Ardal'yanova A.Yu., Abrosimova E.E. Videoblogging i sovremennye podrostki: opasnosti Internet-prostranstva [Videoblogging and the modern adolescents: the dangers of the Internet-space]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya [Theory and practice of the social development]*, 2017, vol. 8, pp. 9–13. (In Russ.).
13. Khlomov K.D., Davydov D.G., Bochaver A.A. Kiberbullying v opyte rossiiskikh podrostkov [Cyberbullying in the experience of Russian adolescents]. *Psikhologiya i pravo [Psychology and law]*, 2019, vol. 9, no. 2, pp. 276–295. doi: 10.17759/psylaw.2019090219 (In Russ.).
14. Kholmogorova A.B., Volikova S.V. Osnovnye itogi issledovaniy faktorov suitsidal'nogo riska u podrostkov na osnove psikhosotsial'noi mnogofaktornoj modeli rasstroistv affektivnogo spektra [The main results of studies of suicide risk factors in adolescents on the basis of psychosocial multifactorial model of affective spectrum disorders]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn [Medical psychology in Russia]*, 2012, vol. 2. URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer11.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer11.php) (Accessed 23.07.2019). (In Russ.).
15. A Brave New World: Technology & Education. Trends Shaping Education 2018 Spotlight [Elektronnyi resurs]. URL: <https://www.oecd.org/education/cei/Spotlight-15-A-Brave-New-World-Technology-and-Education.pdf> (Accessed 23.07.2019).
16. Avenevoli S., Swendsen J., He J.-P., et al. Major Depression in the National Comorbidity Survey-Adolescent Supplement: Prevalence, Correlates, and Treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2015, vol. 54, no. 1, pp. 37–44. doi: 10.1016/j.jaac.2014.10.010
17. Barry C.T., Sidoti C.L., Briggs S.M., et al. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 2017, vol. 61, pp. 1–11. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005.
18. Burke M., Kraut R.E. The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2016, vol. 21, no. 4, pp. 265–281. doi: 10.1111/jcc4.12162.
19. Children in the digital age [Elektronnyi resurs]. 2017. URL: <https://adolescentsourfuture.com/2017/12/children-in-a-digital-age/> (Accessed 23.07.2019).
20. Christensen H. Social media: the new e-mental health tool. *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*, 2014, vol. 36, no. 3, pp. 12–13.

21. Cummings E., Borycki E., Roehrer E. Issues and considerations for healthcare consumers using mobile applications. *Studies in Health Technology and Informatics*, 2013, vol. 183, pp. 227–231. doi:10.3233/978-1-61499-203-5-227
22. Davis K. Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 2012, vol. 35, no. 6, pp. 1527–1536. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.013
23. De Choudhury M., Gamon M., Counts S., et al. Predicting Depression via Social Media. *Proceedings of the Seventh International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*, 2013. [Elektronnyi resurs]. URL: <https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM13/paper/viewFile/6124/6351> (Accessed 23.07.2019).
24. Eichstaedt J.C., Smith R.J., Merchant R.M., et al. Facebook language predicts depression in medical records. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2018, vol. 115, no. 44, pp. 11203–11208. doi: 10.1073/pnas.1802331115
25. Evers C.W., Albury K., Byron P., et al. Young people, social media, social network sites and sexual health communication in Australia: “This is funny, you should watch it”. *International Journal of Communication*, 2013, vol. 7, no. 1, pp. 263–280.
26. Google. Novoe pokolenie Internet-pol'zovatelei: issledovanie privyчек i povedeniya rossiiskoi molodezhi onlain [Elektronnyi resurs]. Think with Google – marketingovye issledovaniya i digital-trendy. 2017. URL: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/ru-ru/insights-trends/user-insights/novoe-pokolenie-internet-polzovatelei-issledovanie-privyчек-i-povedeniia-rossiiskoi-molodezhi-onlain/> (Accessed 23.07.2019) (In Russ.).
27. Growing up in a digital world: benefits and risks. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2018, vol. 2, no. 2, p. 79.
28. Hides L., Kavanagh D.J., Stoyanov S.R., et al. Mobile application rating scale (MARS): a new tool for assessing the quality of health mobile applications [Elektronnyi resurs]. Young and Well Cooperative Research Centre, Melbourne, 2014. URL: <https://eprints.qut.edu.au/71733/> (Accessed 23.07.2019).
29. Hobbs W.R., Burke M., Christakis N.A., et al. Online social integration is associated with reduced mortality risk // *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2016. doi:10.1073/pnas.1605554113
30. Hooft Graafland J.H. New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. OECD Education Working Papers, 179. Paris: OECD Publishing, 2018. 60 p.
31. Humphry J. Homeless and connected: mobile phones and the internet in the lives of homeless Australians. Sydney, Australian Communications Consumer Action Network, 2014.
32. John A., Glendenning A.C., Marchant A., et al. Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 2018, vol. 20, no. 4, pp. 129. doi: 10.2196/jmir.9044.

33. Johnson K.R., Fuchs E., Horvath K.J., et al. Distressed and looking for help: Internet intervention support for arthritis self-management. *Journal of Adolescent Health*, 2015, vol. 56, no. 6, pp. 666–671. doi: 10.1016/j.jadohealth.2015.02.019
34. Livingstone S., Haddon L. Kids online: opportunities and risks for children. Bristol, UK: The Policy Press, 2009. 296 p.
35. Livingstone S., Haddon L., Gorzig A., et al. EU Kids Online: final report [Elektronnyi resurs]. London, EU Kids Online Network, 2011. URL: [http://eprints.lse.ac.uk/45490/1/EU%20Kids%20Online%20final%20report%202011\(lsero\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/45490/1/EU%20Kids%20Online%20final%20report%202011(lsero).pdf) (Accessed 23.07.2019).
36. Modecki K.L., Minchin J., Harbaugh A.G., et al. Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 2014, vol. 55, no. 5, pp. 602–611. doi: 10.1016/j.jadohealth.2014.06.007
37. Muro M., Liu S., Whiton J., et al. Digitalization and the American Workforce [Elektronnyi resurs]. Brookings. 2017. URL: <https://www.brookings.edu/research/digitalization-and-the-american-workforce/> (Accessed 23.07.2019).
38. OECD. Children & Young People's Mental Health in the Digital Age [Elektronnyi resurs]. OECD. 2018. URL: <http://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf> (Accessed 23.07.2019).
39. Orben A., Przybylski A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019, vol. 3, no. 2, pp. 173–182.
40. Pew Research Center. Teens, Technology and Friendships [Elektronnyi resurs]. 2015. URL: <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/> (Accessed 23.07.2019).
41. Pew Research Center. Teens, Technology and Romantic Relationships. [Elektronnyi resurs]. 2015. URL: <http://www.pewinternet.org/2015/10/01/teens-technologyand-romantic-relationships> (Accessed 23.07.2019).
42. Pozzoli T., Gini G. Behavior during cyberbullying episodes: Initial validation of a new self-report scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2019. doi: 10.1111/sjop.12517
43. Radovic A., Gmelin T., Stein B.D., et al. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 2017, vol. 55, pp. 5–15. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.002.
44. Robinson K.H., Bansel P., Denson N., et al. Growing up queer: Issues facing young Australians who are gender variant and sexually diverse. Melbourne, Victoria: Young and Well Cooperative Research Centre, 2014. 63 p.
45. Rushing S.C., Stephens D. Use of media technologies by Native American teens and young adults in the Pacific Northwest: exploring their utility for designing culturally appropriate technology-based health interventions. *Journal Prime Preview*, 2011, vol. 32, no. 3–4, pp. 135–145.

46. Salmela-Aro K., Upadyaya K., Hakkarainen K., et al. The dark side of Internet use: Two longitudinal studies of excessive Internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2017, vol. 46, no. 2, pp. 343–357. doi: 10.1007/s10964-016-0494-2
47. Sprod R., Agostinho S., Harper B. A social networking website that provides educational support to children living with Type 1 diabetes. In H. Tinmaz (ed.), *Cases on Social Networking Websites for Instructional Use*, IGI Global. Hershey, 2014, pp. 37–51.
48. Subrahmanyam K., Greenfield P. Online communication and adolescent relationships. *Future Child*, 2008, vol. 18, no. 1, pp. 119–146.
49. Teppers E., Luyckx K., Klimstra T.A., et al. Loneliness and Facebook motives in adolescence: a longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 2014, vol. 37, no. 5, pp. 691–699. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.11.003
50. Third A., Richardson I. Analyzing the impacts of social networking for young people living with chronic illness, a serious condition or a disability: an evaluation of the livewire online community. Perth, Murdoch University, Report prepared for the Starlight Children's Foundation. 2009. 52 p.
51. Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., et al. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 2017, vol. 6, no. 1, pp. 3–17. doi:10.1177/2167702617723376
52. Twenge J.M., Cooper A.B., Joiner T.E., et al. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 2019, vol. 128, no. 3, pp. 185–199. doi: 10.1037/abn0000410
53. World Health Organization. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being [Elektronnyi resurs]. 2016. URL: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf) (Accessed 23.07.2019).
54. Woods H.C., Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 2016, vol. 51, pp 41–49. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.
55. Zych I., Farrington D.P., Llorent V.J., et al. Protecting children against bullying and its consequences. New York: Springer, 2017. 83 p.