

С. Варламова, Е. Гончарова, И. Соколова  
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ МЕГАПОЛИСОВ:  
критерии и типология

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ  
МЕГАПОЛИСОВ: критерии и типология

ВАРЛАМОВА Светлана Николаевна - старший научный сотрудник ИС РАН, доцент кафедры социологии РХТУ им. Д.И. Менделеева. E-mail: s\_varlamova@mail.ru

ГОНЧАРОВА Екатерина Романовна - выпускница кафедры социологии РХТУ им. Д.И. Менделеева. E-mail: ekater92@yandex.ru

СОКОЛОВА Ирина Викторовна - доктор социологических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной и педагогической информатики Российского государственного социального университета. E-mail: piter2003@post.ru

**Аннотация.** Несмотря на все преимущества массовой компьютеризации населения, данный процесс имеет серьёзные социальные последствия, включая проблему интернет-зависимости, ставшую мировым феноменом. На сегодняшний день уровень интернет-зависимости колеблется в умеренно опасных границах, однако на карте мира есть страны, в которых доля сильнозависимых и абсолютно зависимых пользователей становится статистически фиксируемой. Данные, полученные авторами по результатам опроса молодежи мегаполисов мира, позволили определить, что пока в мире доминируют пользователи со средней степенью интернет-зависимости; прослеживаются региональные особенности интернет-зависимости. Можно говорить о тенденции к усилению в экономически развитых странах с высоким уровнем ВВП на душу населения. Поскольку сегодня обойтись без интернета невозможно, нужно учить молодых людей

INTERNET ADDICTION AMONG YOUNG PEOPLE LIVING IN METROPOLITAN CITIES: Criteria and Typology

VARLAMOVA Svetlana Nikolaevna - Senior Researcher, Institute of Sociology RAS; Associate Professor, Chair of Sociology, D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia. E-mail: s\_varlamova@mail.ru

GONCHAROVA Ekaterina Romanovna - graduate student, Chair of Sociology; D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia. E-mail: ekater92@yandex.ru

SOKOLOVA Irina Viktorovna - Doctor in Sociological Sciences, Professor, Head of Social and Pedagogical Informatics Chair, Russian State Social University. E-mail: piter2003@post.ru

**Abstract.** Despite benefits provided by mass computerization, this phenomenon has dramatic global social consequences such as Internet addiction. Today the level of the Internet addiction is within moderately dangerous range; however, there are countries where the shares of strongly dependent and absolutely dependent users are permanent. The data obtained in the surveys conducted among youth living in world megacities allow defining that the users with moderate Internet addiction are prevalent worldwide; regional specifics of the Internet dependence are also traced. In developed countries with high levels of GDP per capita the trend is being strengthened. As the modern world cannot be imagined without internet, it is important to teach young people how to find balance between virtual and real lives. To solve the problem, a system of indicators of the Internet addiction as well as factors that causes addiction should be designed. The levels of the Internet addiction is

искать баланс между виртуальной и реальной жизнью. Чтобы приблизиться к решению проблемы необходимо определить систему показателей и индикаторов интернет-зависимости, факторов, ведущих к ее формированию. Количество времени, ежедневно проводимое в интернете, наличие или отсутствие работы и досуга вне интернета, стаж пользования интернетом, степень владения современными технологиями, а также умение планировать время, - могут выступать в качестве индикаторов интернет-зависимости.

Выделены группы факторов формирования интернет-зависимости на микро- и макро-уровнях, дан социально-демографический портрет интернет-зависимого пользователя мегаполиса.

**Ключевые слова:** интернет, интернет-зависимость, критерии и типология интернет-зависимости, социальные факторы формирования интернет-зависимости, десоциализация, компьютеризация, молодежь, мегаполис

dependent on the amount of time spent every day in the Internet, work or leisure outside of the Internet, overall period of time of Internet usage, mastering modern technologies, and time management skills.

The author singles out three groups of factors of the Internet addiction at micro- and macro-levels and provides a socio-demographic portrait of the Internet-dependent metropolitan user.

**Keywords:** Internet, Internet addiction, criteria and typology of Internet addiction, social factors for Internet addiction, desocialization, computerization, youth, metropolis

Распространение интернет-зависимости началось с 1991 г., тогда рядовому пользователю, прежде всего в США, стал доступен высокоскоростной широкополосный выход в интернет. С тех пор излишнее времяпрепровождение в сети стало обретать черты болезни: тысячи молодых людей по всему миру выпадают из социальной реальности; друзья и родители зависимых пытаются помочь им вернуться к нормальной жизни; ученые ищут способы предотвратить развитие и ликвидировать последствия этой зависимости, а сам термин «интернет-зависимость» появился в словарях.

На сегодняшний день основными проблемами, характеризующими социальные последствия данного явления, по мнению социологов и психологов, являются:

- 1 *разрыв социальных связей, приводящий к десоциализации пользователя.* Можно сказать, что это проблема конкретного пользователя, однако она приносит вред многим, хотя и не преследуется законом. Концентрируя внимание исключительно на происходящем в виртуальной реальности, пользователь теряет связь со своим физическим «я» и сводит на нет общение с друзьями/знакомыми в реальной жизни, что чревато не только полной изоляцией человека, но и глобальной трансформацией структуры общества. В молодежной интернет-среде широкое распространение получил термин хикикомори (хикки, хикканы). Хикикомори — молодые люди, проводящие все время в интернете и покидающие свою комнату, исключительно чтобы справить нужду или купить продукты, при этом живут они за счет родителей или на пособие по безработице. Образ жизни хикикомори стал в Японии (там впервые зафиксировано это явление) столь популярным, что власти страны признали необходимость борьбы с этим феноменом на официальном уровне [Лягушкина, 2014];

- 2 *увеличение количества фиксируемых случаев проявления аутоагрессии из-за невозможности воспользоваться интернетом.* Часть интернет-зависимых теряет контроль над эмоциями и действиями. Появляются случаи совершения самоубийств, так или иначе связанные с невозможностью пользования интернетом. Например, 15-летний подросток из Читы выпрыгнул из окна квартиры на 10-м этаже, после того как родители запретили ему смотреть видео в интернете. Такие истории не редки и их количество растет с каждым годом;
- 3 *увеличение количества случаев совершения насильственных действий по отношению к окружающим из-за невозможности пользоваться интернетом.* Абсолютно интернет-зависимые пользователи проецируют свою агрессию и неудовлетворенность на окружающих людей. Например, женщина из Уфы забила скалкой до смерти своего 11-летнего сына, после того как он изменил настройки соединения и она не смогла выйти в интернет.

Безусловно, эти проблемы во многом обусловлены психологическими особенностями личности, уровнем социальной напряженности, низким уровнем жизни, и другими объективными причинами, но нельзя не принимать во внимание то, что во всех случаях интернет является фоном для их развития.

В научной литературе существуют четыре основных подхода к изучению феномена интернет-зависимости: *психотерапевтический* (исследование пограничных состояний индивидов с крайними степенями интернет-зависимости как врожденной психической предрасположенности); *медицинский* (определение интернет-зависимости как пагубного явления, наравне с нарко- и алкогольной зависимостью, обусловленного отклонениями в биохимических процессах организма); *психологический* (рассмотрение психологического состояния интернет-зависимого пользователя, его отношения к себе, окружающему миру); *социологический* (анализ позиции интернет-зависимого пользователя в обществе, факторов и условий формирования зависимости, рассмотрение ее как результата нарушений социализации).

Авторы статьи используют последний подход. Для социологии интернет-зависимость представляет интерес в силу *социальной* обусловленности феномена, значительного распространения явления и возможностей анализа причин его возникновения и перспектив (например, интерпретация в информационном обществе интернет-зависимости не как девиации, а как новой нормы [Попов, 2009]).

Необходимо отметить, что пока не существует устоявшегося и признанного всеми определения интернет-зависимости, нет ее единых критериев, не разработано устоявшейся типологии пользователей по степени интернет-зависимости и т.д. Значительное количество работ по этой тематике выполняется в Азии<sup>1</sup>: многие исследователи считают, что на то, каким образом сеть воспринимается и используется молодежью, влияют социально-экономические особенности развития государств.

Работы западных ученых в основном посвящены операционализации понятия «интернет-зависимость» и выделению ее критериев. Так, К. Янг (K. Young), одна из наиболее авторитетных специалистов в области изучения данного феномена в США, разработала типологию интернет-зависимых пользователей, а Д. Гринфилд (D. Greenfield) и М. Гриффитс (M.

---

<sup>1</sup> См., например, работы [Biao-Bin et al., 2006; Yao-Guo et al., 2006].

Griffiths) сформулировали критерии интернет-зависимости. Дж. Сулер (J. Sooler) проанализировал симптомы и социальные последствия этой зависимости.

Начиная с 2000 г. появились отечественные теоретические разработки в этой области. Например, А.Е. Войскунским сформулированы критерии интернет-зависимости и обобщен опыт иностранных коллег. Предметом исследования Н.А. Цой стали социальные условия развития интернет-зависимости. Работы А.Е. Жичкиной, создавшей тест по определению степени интернет-зависимости, способствовали разработке типологии интернет-зависимости.

Российские и зарубежные исследователи идут по пути накопления эмпирических данных и их осмысления. Но пока еще не создано единой методологии исследования интернет-зависимости. Нередко она рассматривается наравне с алкогольной, наркотической и табачной зависимостью. Однако при таком подходе не учитываются факторы, характерные именно для нее, что приводит к неполному раскрытию проблемы.

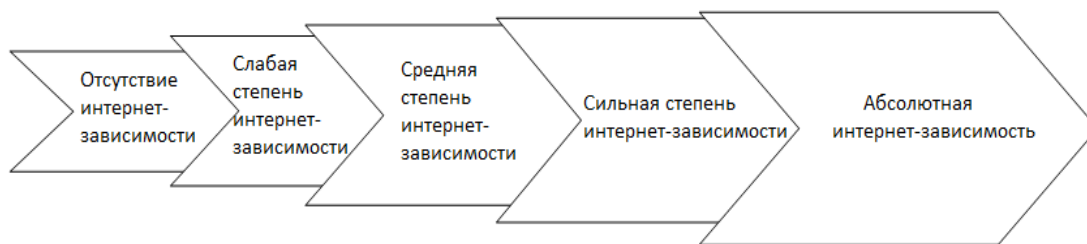
Большинство исследователей считают, что рассматриваемое явление приводит к трансформации самооценки и потере социальных связей [Тезисы..., 2009]: Д. Гринфилд отмечает, что интернет-зависимость многомерна, включает проявления эскейпизма, поиска новизны, стремления к стимуляции чувств, эмоциональную привязанность к интернету, желание ощутить себя сетевым «виртуозом». М. Гриффитс определяет ее как поведенческую зависимость, включающую избыточное «взаимодействие» между человеком и машиной. К. Янг — как чрезмерное использование сети, нарушающее модель поведения, распорядок дня и социальную жизнь пользователя [Kimberly, 2014].

А.Е. Войскунский определяет интернет-зависимость как неспособность и нежелание пользователя отвлечься даже на короткое время от пребывания в интернете, сопровождающееся прерыванием социальных связей в реальности и негативными эмоциональными реакциями при невозможности выйти в сеть [Войскунский, 2000].

Авторы статьи полагают, что интернет-зависимость — явление многомерное и подходить односторонне к его изучению нельзя. Так, позиция М. Гриффитса, считающего, что основным признаком интернет-зависимости является чрезмерное времяпрепровождение в интернете, требует комментариев. Нельзя только количество сетевого времени рассматривать в качестве единственного признака. Необходимо учитывать социально-психологические факторы (реакция на отсутствие интернета, умение ладить с окружающими в реальной жизни и т.д.) вместе с другими измеримыми факторами, например, количеством проводимого в сети времени и суммой, которую пользователь тратит на оплату интернета. Именно об этом пишут и К. Янг, и Д. Гринфилд, и А.Е. Войскунский.

В данной статье интернет-зависимость будет рассматриваться как *негативное социальное явление, характеризующееся чрезмерным временем нахождения пользователя в интернете вне рамок рабочих/учебных задач, а также эмоциональной зависимостью от пользования сетью, приводящей к отрицательным трансформациям социальных связей пользователя и существенному ухудшению его образа и качества жизни.*

Стоит отметить, что ученые, проводящие исследования в этой области, сходятся во мнении, что нельзя категорично разделить исследуемых на независимых и однозначно зависимых. Как нельзя разделить мир на белое и черное. Существует несколько промежуточных степеней интернет-зависимости: от легких стадий (сопровождающихся легким дискомфортом при невозможности выйти в интернет) и заканчивая крайней степенью (полная потеря контроля над действиями, проявление агрессии, аутоагрессии и склонностью к насилию в реальной жизни).



**Рисунок 1** - Типология интернет-зависимости по степени зависимости пользователя от Сети

Предложенное определение и критерии интернет-зависимости позволяют теоретически рассмотреть проблему, определить и изучить эмпирические характеристики и факторы ее формирования:

#### **На макроуровне:**

- Социально-экономические факторы — уровень экономического развития государства (ВВП на душу населения); уровень жизни, структура доходов/расходов населения; развитость социальной инфраструктуры.
- Техничко-технологические факторы — степень проникновения интернета; телекоммуникационная структура.
- Социально-политические факторы — отношение властных структур к коммуникациям в интернете (правовые ограничения и т.д.).

#### **На микроуровне (личностном уровне):**

- Психологические факторы — индивидуально-психологические характеристики; желание принадлежать определенной субкультуре; стремление перенести нормы виртуального мира в реальный; наличие других аддикций (пристрастие к азартным играм, алкоголю и пр.).
- Социальные и социально-организационные факторы — наличие/отсутствие семьи и детей, друзей в реальной жизни; количество времени, проводимого в сети с нерабочими целями; наличие/отсутствие хобби/увлечений; наличие/отсутствие распорядка дня и т.д.
- Экономические факторы — наличие/отсутствие работы и стабильного дохода; уровень жизни;
- Пользовательский опыт — стаж, глубина пользования сетью и т.д.
- Биологические факторы — состояние здоровья, наличие отклонений, влияющих на социальные связи индивида; проблемы со сном.

#### **Дизайн и выборка исследования**

Авторами выполнен автоматизированный интернет-опрос. Автоматизировать его было решено в связи с тем, что международное исследование интернет-зависимости, минуя

государственные и территориальные границы, без финансовых затрат возможно лишь в интернете.

- Единица отбора — российские и иностранные интернет-пользователи в соответствии с заданным скриннингом.
- Платформа исследования и метод сбора данных. Опрос проводился в сети интернет с использованием конструктора опросов Google, разработанного специально для проведения онлайн-опросов. Факт вхождения в выборку российских и иностранных пользователей контролировался исследователем. Вопросы-фильтры помогали отбирать респондентов, удовлетворяющих следующим критериям:
  - 1 пользование интернетом не менее раза в день;
  - 2 возраст от 18 до 30 лет;
  - 3 город проживания с населением 100 000 человек и более.
- Тип выборки. Использовались случайная выборка и метод снежного кома. Выборка невероятностная, любой представитель генеральной совокупности мог войти в выборочную совокупность. Объем выборочной совокупности составил 1313 человек (762 российских и 551 иностранный пользователь).

Алгоритм сбора данных по российскому и иностранному полю был одинаков. Единственное коммуникационное отличие — язык общения с респондентами. С российскими пользователями коммуникация происходила на русском языке, с иностранными — на английском.

Для поиска российских пользователей были выбраны: социальные сети «ВКонтакте» (vk.com) и «Facebook» (ru-ru.facebook.com), анонимные имиджборды «Ichan» (iichan.hk) и «Dobrochan» (dobrochan.com) и портал «Last.fm» (Last.fm). Для поиска иностранных пользователей — социальные сети «Steam» (steamcommunity.com) и «Facebook», сайт «Reddit» (reddit.com), интернет-форумы «Krautchan» (krautchan.net), «4chan» (4chan.org) и «Jeuxvideo.com» (jeuxvideo.com/forums), портал «Last.fm».

Для более глубокого понимания проблемы интернет-зависимости необходимо было не только выявить факторы ее формирования, но и определить степень значимости каждого из них, требовалось создать интегральный показатель, который бы собрал воедино все заявленные критерии. В анкете пользователя критерии были сформулированы через отдельные вопросы или группу вопросов. Следовательно, собирание интегрального показателя потребовало проведения как логических, так и статистических процедур:

- 1 Разделение собранных данных по группам стран по критерию ВВП на душу населения вследствие неравномерного статистического наполнения по странам, что позволило предполагать относительно одинаковые уровни проникновения интернета и возможности граждан каждой из стран группы по приобретению компьютерной техники и оплате доступа в сеть:

**Таблица 1** Группировка стран по среднедушевому ВВП

№ п/п	ВВП/чел (тыс. \$)	Страны
1	100–90	Норвегия
2	70–60	Австралия
3	60–50	Дания, Швеция, США, Канада
4	50–40	Ирландия, Финляндия, Нидерланды, Франция, Германия
5	40–30	Япония, Великобритания, Шотландия, Италия, Испания
6	30–20	Россия (рассмотрена отдельно)
7	30–20	Польша, Аргентина, Мексика, Бразилия, Португалия
8	20–10	Китай

- 2 Взвешивание массива данных на основе статистической информации о численности населения мира и каждой участвующей в исследовании страны в отдельности;
- 3 Создание новой переменной с типами интернет-зависимости.

Для создания новой переменной был специально синтаксис с перечислением всех условий соответствия конкретному типу зависимости, позволивший осуществить расщепление массива данных на соответствующие непересекающиеся между собой группы пользователей по степени интернет-зависимости.

**Критерии и типология интернет-зависимости.** Отсутствие единого перечня четко сформулированных и верифицируемых признаков и типов интернет-зависимости во многом обусловлено особенностями ценностных установок, норм и практик поведения жителей разных стран, неодинаковым отношением правительств к проблеме и т.д.

Предлагаемые учеными критерии сводятся преимущественно к психологическим показателям. Например, А.Е. Жичкина считает основными критериями интернет-зависимости [Жичкина, 2004] эмоциональную зависимость от сети; снижение социальной и рабочей активности в реальной жизни.

Профессор К. Бирд (K. Beard) выделяет схожие критерии интернет-зависимости [Beard, 2011]: навязчивые мысли об использовании интернета; чувство эйфории при нахождении в интернете; решение проблем посредством бегства в виртуальную реальность и т.д.

Необходимо отметить, что К. Янг также преимущественно выделяет психологические критерии зависимости: постоянно увеличивающееся время нахождения в сети; изменение формы поведения (подмена интернет-активностью реальных форм жизни); синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернета).

Исследователи практически едины в определении поведенческих характеристик интернет-зависимости. Так, ими отмечаются:

- *неспособность и нежелание отвлечься* даже на короткое время от интернета и, тем более, прекратить работу в нем;
- *досада и раздражение*, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об интернете в такие периоды;
- *стремление проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени* и неспособность спланировать время окончания сеанса;

- *желание тратить на обеспечение работы в сети все больше денег;*
- *готовность лгать друзьям/членам семьи о времени работы в сети;*
- *способность и склонность забывать при работе в интернете о домашних делах/учебе/служебных обязанностях и пр.;*
- *стремление и способность освободиться на время работы в интернете от чувств вины, беспомощности, тревоги, обретение эмоционального подъема и т.д.*

Несмотря на повышенное внимание к психологическим критериям интернет-зависимости, можно наблюдать примеры выделения валидных и измеряемых показателей. Например, в работе «A Review of the Research on Internet Addiction» [Chien, 2011] выделены четко фиксируемые показатели: количество времени, проводимого в интернете; способы проведения свободного времени; количество/качество сна, его нарушения из-за использования сети; проявления агрессивности/раздражительности при невозможности воспользоваться интернетом; ухудшение рабочих/учебных показателей в связи с использованием сети.

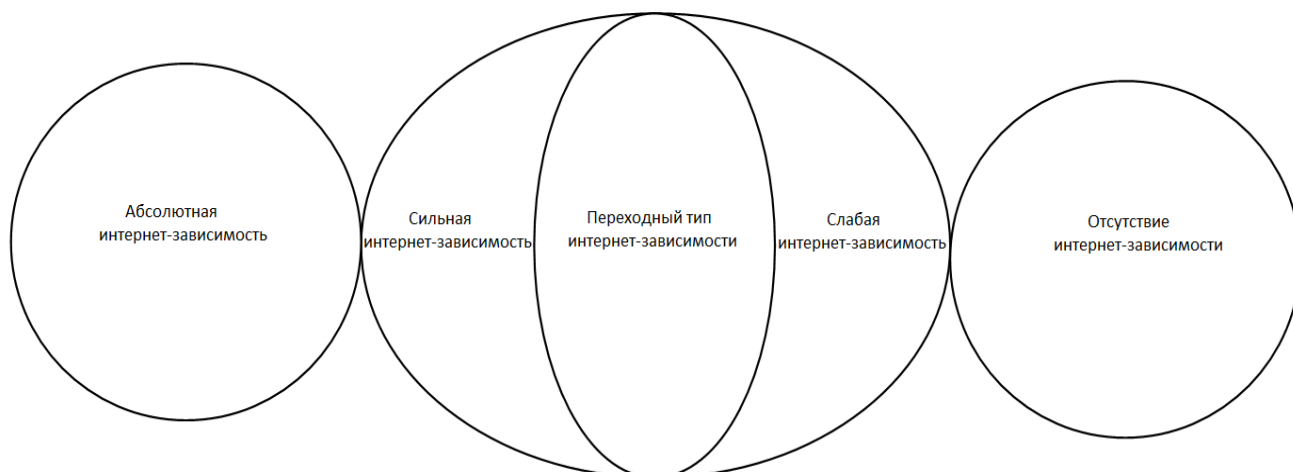
На основе авторской операционализации понятия «интернет-зависимость», а также данных, полученных при проведении разведывательного исследования, создана основа типологии интернет-зависимости (табл. 2).

**Таблица 2** Типология интернет-зависимости

№ п/п	Показатель	Критерий (значение)	Тип интернет-зависимости
1	Количество времени, ежедневно проводимого в сети с нерабочими/неучебными целями	Более 10 часов в день	Абсолютная интернет-зависимость
		От 6 до 10 часов	Сильная интернет-зависимость
		Менее 3 часов в день.	Слабая интернет-зависимость Отсутствие интернет-зависимости
2	Мотивы времяпрепровождения в интернете	Способ борьбы со скукой для отдыха и онлайн-игр	Абсолютная интернет-зависимость Сильная интернет-зависимость
		Преимущественно с целью самообразования, поиска рабочей/учебной информации и новостей	Слабая интернет-зависимость
			Отсутствие интернет-зависимости
3	Максимальный промежуток времени, в течение которого пользователь комфортно обходится без выхода в интернет	Менее нескольких часов	Абсолютная интернет-зависимость
		От нескольких часов до одного дня	Сильная интернет-зависимость
		От недели до месяца	Слабая интернет-зависимость
		От нескольких месяцев до бесконечно долгого времени	Отсутствие интернет-зависимости
4	Основной тип информации, получаемой из интернета	Развлекательного и коммуникационного характера	Абсолютная интернет-зависимость
			Сильная интернет-зависимость
		Рабочая/учебная информация, новости	Слабая интернет-зависимость
			Отсутствие интернет-зависимости
5	Количество времени, еженедельно проводимого пользователем с друзьями вне интернета	Менее часа в неделю	Абсолютная интернет-зависимость Сильная интернет-зависимость
		От 4 часов в неделю и более	Слабая интернет-зависимость
		Более 7 часов в неделю	Отсутствие интернет-зависимости
6	Основные способы свободного времяпрепровождения	Исключительно в интернете	Абсолютная интернет-зависимость Сильная интернет-зависимость
		Различные виды досуга, не связанным с интернетом	Слабая интернет-зависимость
			Отсутствие интернет-зависимости

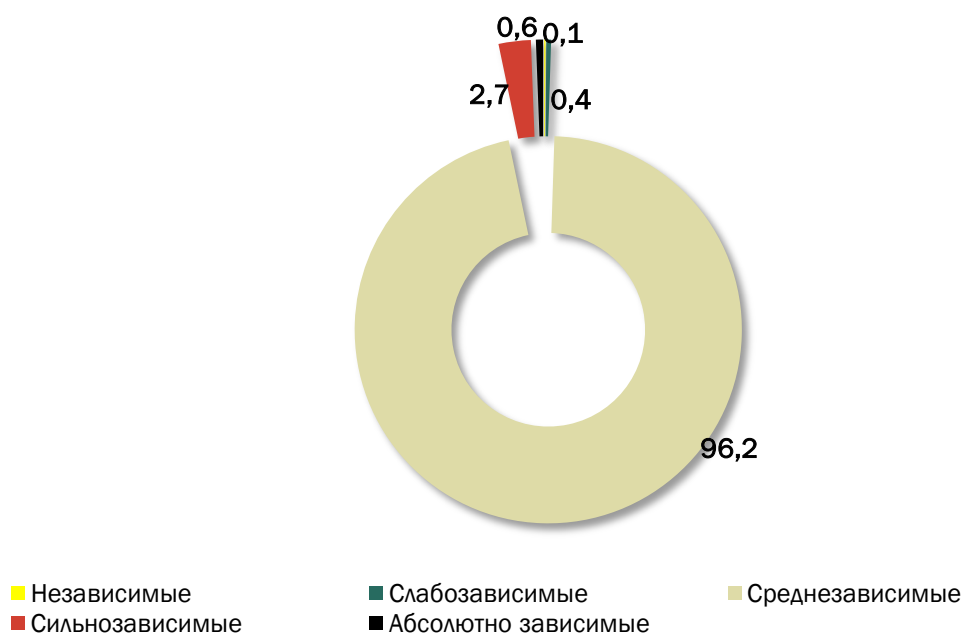


Типы интернет-зависимости можно представить следующим образом:



**Рисунок 2** - Типы интернет-зависимости

Выделенные типы интернет-зависимости получили следующее распространение среди молодежи мегаполисов мира (рис. 3): доминирует промежуточный тип интернет-зависимости — (96,2%), все остальные типы зависимости незначительны. Так, сильная интернет-зависимость выявлена у 2,7% пользователей, число абсолютно и слабо зависимых примерно одинаково (0,6% и 0,4%, соответственно), и практически отсутствуют независимые от интернета (0,1%).



**Рисунок 3** - Распространенность различных типов интернет-зависимости среди молодежи мегаполисов мира (в % от общего числа опрошенных)

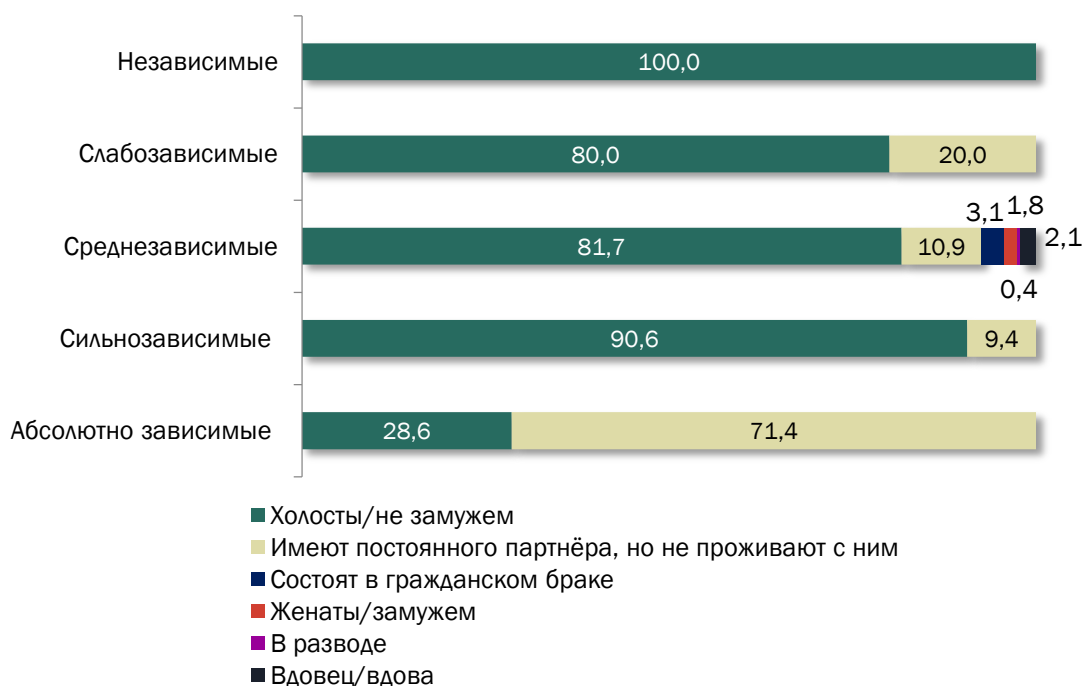
Схожую ситуацию можно наблюдать при анализе распространенности типов интернет-зависимости в различных странах. Если в целом в мире сильная степень зависимости от сети пока не велика, то в отдельных группах стран она превышает среднемировой показатель (0,6%).

Самые высокие показатели зафиксированы в группе 1 (Норвегия) — 11,1%; группе 5 (Япония, Великобритания, Шотландия, Италия, Испания) — 6,4%; группе 4 (Ирландия, Финляндия, Нидерланды, Франция, Германия) — 4,3% и группе 3 (Дания, Швеция, США, Канада) — 4%. Кроме того, в группе 2 (Австралия) зафиксирован наибольший процент абсолютно зависимых пользователей (3,1%), что, вероятно, связано с тем, что более половины австралийцев используют сеть для борьбы со скукой. Необходимо отметить, что независимых от интернета пользователей практически нет не только в мегаполисах мира в целом, но и в отдельных группах стран. Максимальное количество независимых пользователей — в группе 4 (Ирландия, Финляндия, Нидерланды, Франция, Германия) — 0,6%.

Примечательно, что структура интернет-зависимой российской молодежи идентична общемировой. Большинство составляют среднезависимые интернет-пользователи (95,5%), сильнозависимые (2,7%) и абсолютно зависимые (0,6%). Однако количество слабозависимых и независимых россиян больше мирового уровня (1% слабозависимых против 0,4% в мире и 0,3% против 0,1%, соответственно).

Социальная среда значимо влияет на формирование или недопущение появления у пользователя интернет-зависимости, поэтому следует принимать во внимание **социальные факторы ее формирования**.

Взаимосвязь семейного статуса и зависимости от сети не выявлена. Возможно, трансформация института семьи в различных культурах происходит хоть и по схожему вектору, но в разной динамике. В целом же распространение интернет-культуры в мире происходит быстрее изменений структуры и функций семьи. Пока отметим, что рост интернет-зависимости происходит одновременно с увеличением среди пользователей доли молодых людей, формально числящих себя в отношениях с партнером, но совместно с ним не проживающих, что, безусловно, не способствует росту непосредственной межличностной коммуникации. Среди абсолютно зависимой молодежи условного «брака» придерживаются 71%, а среди слабозависимых — только 20% (рис. 4.)



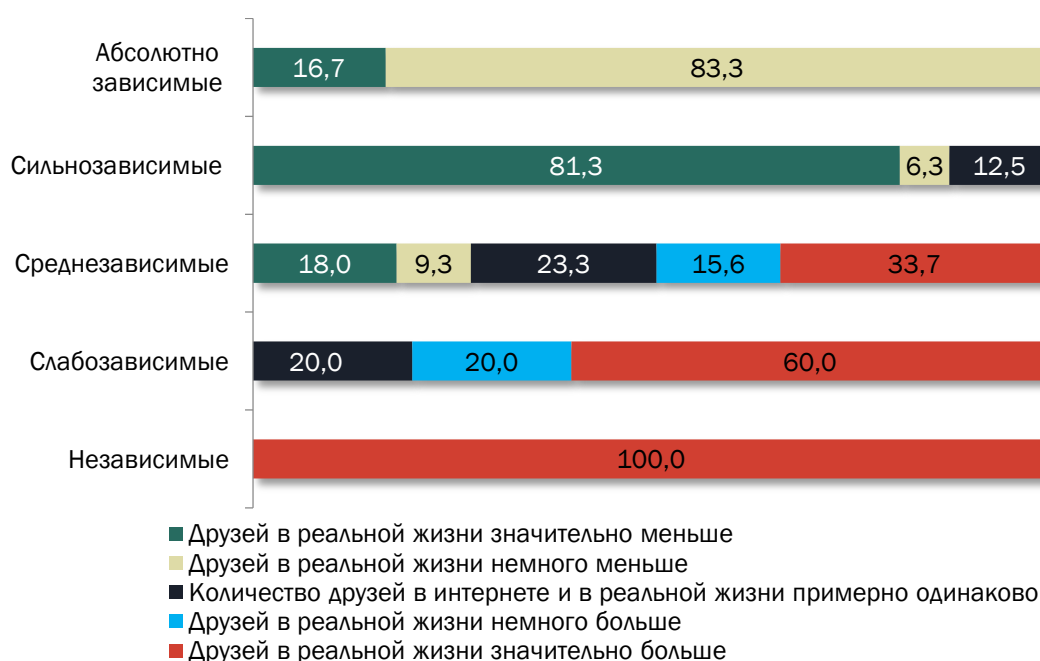
**Рисунок 4** - Семейное положение молодежи мегаполисов мира с различной степенью интернет-зависимости (в % от числа опрошенных в каждой группе)

Для российской молодежи прослеживается тенденция усиления интернет-зависимости при отсутствии семейной жизни. Среди независимых от интернета высок процент состоящих в браке: официальном (25%) и гражданском (25%); одинокие пользователи составляют половину этой группы. Среди слабовзависимых одиноких пользователей — 57,1%, среди среднезависимых одиноких уже 77,5%, среди сильнозависимых — 94,7% и среди абсолютно зависимых — 100% одиноких пользователей.

Поскольку за рубежом молодые люди вступают в официальный брак позже, чем в России, и еще позднее становятся родителями, доля детной молодежи в выборке была незначительной. Наличие детей можно интерпретировать как сдерживающий или стимулирующий фактор интернет-зависимости и констатировать, что по 3% средне- и сильнозависимых пользователей имеют детей, а также предложить эту проблему для изучения на более значительных объемах выборки. Можно предположить, что для россиян детность является фактором, понижающим зависимость от сети — по результатам опроса, абсолютно и сильнозависимые россияне бездетны, среди сильнозависимых — родителей 3,5%, а среди слабовзависимых — 14,3%.

По мере усиления интернет-зависимости, уменьшается количество друзей в реальности (рис. 5). Абсолютный их минимум приходится на сильную степень интернет-зависимости (81,3%), в то время как среди абсолютно зависимых таковых всего 16,7%, что, вероятно, связано с тем, что сильнозависимые пользователи общаются в интернете значительно меньше абсолютно зависимых (22,6 и 50% соответственно), предпочитая другие виды интернет-активности. В то же время абсолютно зависимые имеют больше друзей в сети, чем в реальной жизни.

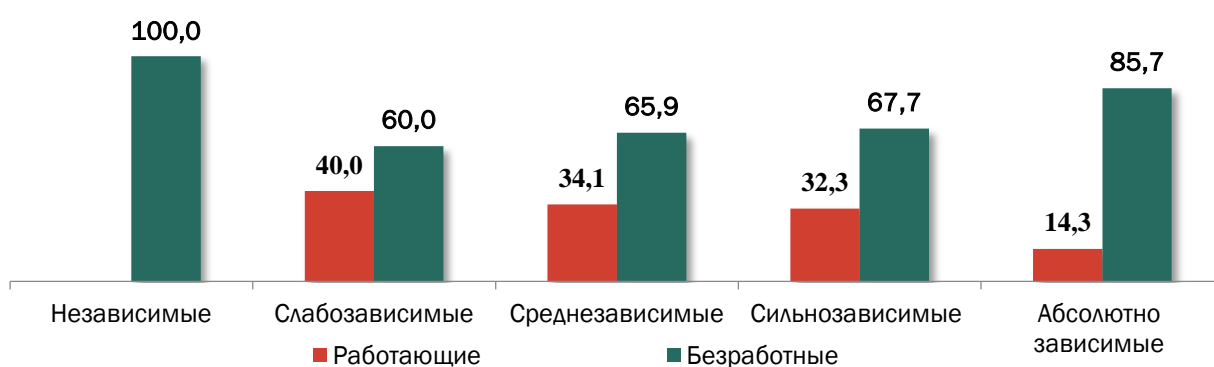
Необходимо отметить, что в целом соотношение количества онлайн и офлайн друзей у молодежи по всему миру практически одинаково, но количество имеющих больше друзей в реальной жизни уменьшается по мере усиления интернет-зависимости, наименьшее количество друзей в реальности — у сильнозависимых.



**Рисунок 5** - Соотношение количества друзей молодежи мегаполисов в реальной жизни и в интернете (в % от числа опрошенных в каждой группе)

**Экономические факторы формирования интернет-зависимости.** Занятость пользователя во многом определяет его доход, режим дня, интенсивность нагрузок (физических, интеллектуальных, психологических), а значит, досуг работающего интернет-пользователя зависит от наличия/отсутствия свободного времени, усталости после работы и т.д.

Опрос подтвердил, что работа — значимый фактор: при ее отсутствии, интернет-зависимость усиливается (рис. 6). Однако абсолютное большинство людей без интернет-зависимости по всему миру - безработные. Вероятно, зависимость не затронула их благодаря активной жизненной позиции, общению (85% знакомств в реальности) и желанию проводить свободное время не только в интернете, а занимаясь спортом (52,7%), совершая прогулки (37%) и встречаясь с друзьями (31,5%).

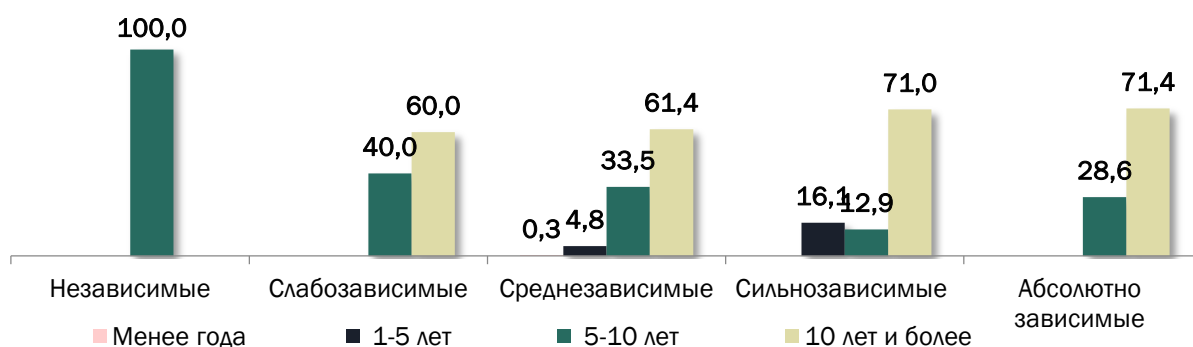


**Рисунок 6** - Наличие работы у молодежи мегаполисов с различной степенью интернет-зависимости (в % от числа опрошенных в каждой группе)

У российских пользователей интернета обратная зависимость между привязанностью к сети и занятостью: 100% абсолютно зависимых не имеют работы.

**Влияние пользовательского опыта на формирование интернет-зависимости.** Между стажем пользования интернетом и степенью зависимости выявлена прямая взаимосвязь — чем больше срок пользования сетью, тем выше риск усиления интернет-зависимости (рис. 7). Интересно, что все независимые от сети пользователи начали регулярно пользоваться интернетом 5–10 лет назад, среди абсолютно зависимых таковых 28,6%. Если стаж респондента в интернете превысил 10 лет, отмечается существенное увеличение степени зависимости от сети.

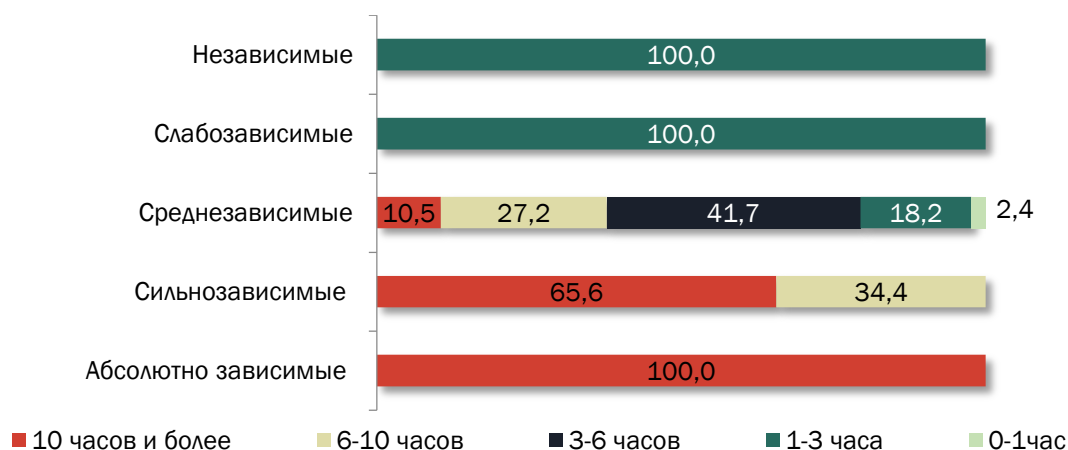
Связи между степенью интернет-зависимости и необходимостью использовать интернет на работе/для работы, результаты опроса не выявили.



**Рисунок 7** - Стаж пользования интернетом молодежью мегаполисов с различной степенью интернет-зависимости (в % от числа опрошенных в каждой группе)

**Социально-организационные факторы формирования интернет-зависимости у молодежи мегаполисов.** Ряд авторов характеризуют интернет-зависимость как неумение планировать свое время и потерю контроля над временем нахождения в сети [Янг, 2000], поэтому анализ социально-организационных факторов этой зависимости необходим.

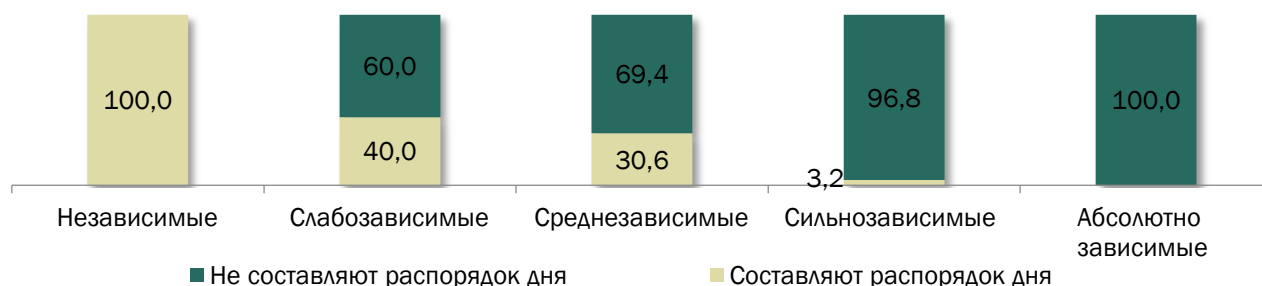
Формирование интернет-зависимости напрямую связано с количеством времени, проводимым в интернете с нерабочими/неучебными целями. Абсолютное большинство независимых и слабозависимых пользователей проводят в интернете досуг менее 3 часов ежедневно, в то время как абсолютно зависимые — более 10 часов в день.



**Рисунок 8** - Время, ежедневно проводимое молодежью мегаполисов в интернете с нерабочими/неучебными целями (в % от числа опрошенных в каждой группе)

Выявлена связь между наличием у пользователя хобби и интернет-зависимостью: имеет хобби 100% независимых и слабозависимых, 35,5% сильнозависимых и 28,6% абсолютно зависимых пользователей — для последних хобби и проведение времени в интернете тождественны (50%).

Выявлена также прямая связь между отсутствием распорядка дня и интернет-зависимостью: независимые пользователи всегда планируют время, среди слабозависимых таких 40%, среднезависимых — 30,6%, сильнозависимых — 3,2%, у абсолютно зависимых это значение равно нулю.



**Рисунок 9** - Планирование своего дня молодежью мегаполисов с различными степенями интернет-зависимости (в % от числа опрошенных в каждой группе)

**Биологические факторы формирования интернет-зависимости.** Состояние здоровья/физиологические особенности влияют на формирование интернет-зависимости, причем чем больше пользователь акцентирует внимание на своем здоровье, тем сильнее он погружается в сеть. Так, среди среднезависимых с такими особенностями 8,6% людей, а среди сильнозависимых – 19%. У независимых, слабовзависимых и абсолютно зависимых пользователей явных проблем со здоровьем нет.

**Социально-демографические портреты основных типов интернет-зависимых пользователей.**

*Независимые.* Наименее подвержены влиянию сети бездетные и не состоящие в длительных отношениях мужчины (68,5% холосты), средний возраст – 20,5 лет. Большинство из них – неработающие студенты (84,2%), использующие сеть 5–10 лет (68,5%), проводя в ней менее часа с целью досуга. Большинство этих пользователей (85%) без проблем знакомятся с людьми, в реальной жизни имеют больше друзей, чем в сети (100%), однако с незнакомыми людьми в интернете чувствуют себя некомфортно (84,3%). Отсутствие постоянной работы дает им свободное время, которое они тратят на занятия спортом (52,7%), прогулки и путешествия (37%) и встречи с друзьями (31,5%). В то же время незанятость на работе большинству из них не позволяет оплачивать интернет (31,5%) и вызывает необходимость использования Wi-Fi (37%). Независимые от интернета пользователи достаточно организованны – 68,5% планируют день и придерживаются графика, что позволяет им высыпаться.

*Слабовзависимые.* Таковыми являются преимущественно мужчины (62,3%) в среднем 23,5 лет, получающие высшее образование (73,6%) и не имеющие постоянной работы (53,8%). Большая часть слабовзависимых пользователей имеет большой стаж пользования интернетом – более 10 лет (61%) и делит оплату интернета с родственниками и друзьями (56,8%). Более половины опрошенных не планируют свой день и проводят в сети с не учебными/рабочими целями от часа до трех, однако всегда находят свободное время, для встречи с друзьями (83,2%), хобби (37,7%) и самообразования (35,8). Слабовзависимые пользователи коммуникабельны (55,7% легко знакомятся с людьми), в реальной жизни имеют значительно больше друзей, чем в интернете (83,2%), однако с малознакомыми людьми предпочитают общаться в сети, где чувствуют себя увереннее, чем в реальности (83,2%).

*Среднезависимые.* Интернет-пользователи этого типа – преимущественно холостые (81,7%), бездетные мужчины (73,1%) с неоконченным высшим образованием. Средний стаж пользования интернетом – более 10 лет (61,5%), а среднее время, ежедневно проводимое в сети, – 3–6 часов (41,7%). Такие пользователи в основном не оплачивают интернет – за них

это делают родители (41,1%), а основные способы времяпрепровождения — пребывание в интернете (68%), встречи с друзьями (28,1%) и посвящение времени хобби (26,3%).

*Сильнозависимыми* интернет-пользователями в основном являются неработающие мужчины (82,3%) в возрасте 21,5 года со средним (43,4%) и неоконченным высшим (40%) образованием. Более 90% таких пользователей холосты и бездетны, сами сделали первый шаг к освоению интернета (42,6%) и стали регулярно им пользоваться более 10 лет назад (71,1%). Не имеют постоянной работы и проводят в сети от 6 до 10 часов ежедневно (34,9%), поручая оплату интернета родственникам (68%). Необходимо также отметить, что данная категория пользователей испытывает сложности при знакомстве с людьми в реальной жизни (68,7%), часто чувствует себя некомфортно даже с друзьями при общении вне интернета (59%), а у подавляющего большинства (92,8%) — нет друзей вне сети. Стоит добавить, что в 100% случаев все варианты проведения свободного времени связаны с интернетом.

*Абсолютно зависимые.* Пользователи данного типа интернет-зависимости — преимущественно женщины (61,2%), в среднем 21,5 года, с высоким уровнем образования. (58,3%). При этом 78,9% из них используют интернет для работы. Около 73,5% имеют постоянного партнера, но не проживают с ним. Несмотря на то, что 97,1% из них утверждает, что в сети атмосфера более располагает к общению, не испытывают сложностей при знакомстве в реальной жизни (58,3%). Около четверти опрошенных самостоятельно оплачивают интернет, а 64,2% — делят оплату с родственниками и/или друзьями.

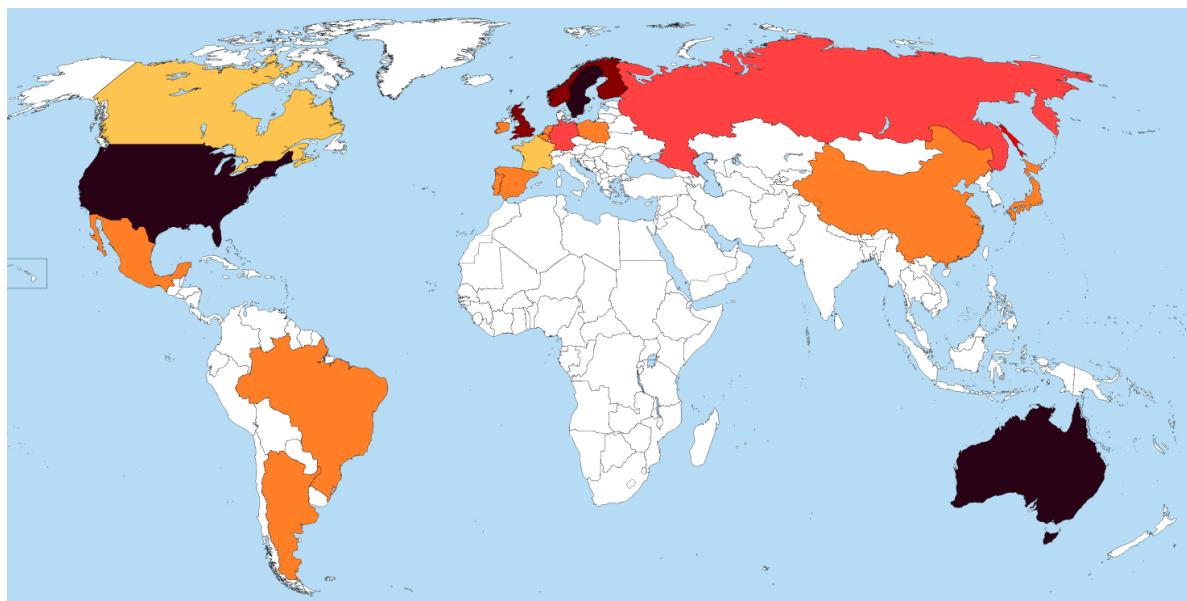
**Сравнительный анализ интернет-зависимости молодежи мегаполисов.** Поскольку объем выборки по отдельным странам (кроме России) не позволяет строго репрезентировать данные, их стоит рассматривать как общую картину интернет-зависимости у молодежи по всему миру. Отметим еще раз, что в мире в целом преобладают пользователи со средней степенью интернет-зависимости (96,2%), однако, со множеством оговорок попробуем обозначить их различия по странам:

- *Страны в которых доля интернет-зависимых существенно превышает среднемировые значения* (Австралия, США, Швеция, Великобритания, Норвегия). Уровень интернет-зависимых пользователей в Австралии критичен — около 96,9% имеют сильную, остальные — абсолютную зависимость. Несколько лучше ситуация в США и Швеции — 92 и 92,2% респондентов со средней интернет-зависимостью, количество абсолютно зависимых пользователей в США — 1,3%, а сильнозависимых — 6,7%; в Швеции абсолютно зависимые составляют 3,6%, столько же — сильнозависимые. В Норвегии количество сильнозависимых пользователей составляет 11,1%, остальные — средnezависимые (88,9%).
- *Страны, в которых доля интернет-зависимых пользователей незначительно превышает среднемировой показатель* (Финляндия). Количество пользователей с сильной интернет-зависимостью в стране — 11,8%, однако тенденции к переходу ее уровня от сильной к абсолютной зависимости не наблюдается.
- *Страны, в которых зафиксирована тенденция перехода к превышению среднемирового показателя зависимости* (Россия и Германия). Здесь есть предпосылки для перехода средней степени интернет-зависимости на абсолютный уровень (доля абсолютно интернет-зависимых в Германии — 1,8%, в России — 0,3%), однако, пока этого не происходит. Пользователей со слабой

степенью интернет-зависимости в Германии — 1,8%, в России — 1%, не зависящих от интернета в России — 0,6%).

- Страны, в которых преобладают умеренные характеристики интернет-зависимости (Канада, Франция).

Хотя в таких странах, как Канада и Франция, доминирует средняя степень интернет-зависимости (97,8 и 96,9% соответственно), тенденции ее усиления не наблюдается. Более того, 3,1% французских респондентов не зависят от интернета (самый высокий показатель в мире), а 2,2% канадских имеют слабую степень зависимости.



- Страны в которых доля интернет-зависимых существенно превышает среднемировые показатели
- Страны, в которых доля интернет-зависимых пользователей незначительно превышает среднемировой показатель
- Страны, в которых зафиксирована тенденция к переходу от среднемирового к превышающему среднемировой показатель
- Страны, в которых доля интернет-зависимых пользователей приблизительно равна среднемировому показателю
- Страны, в которых преобладают умеренные характеристики интернет-зависимости

**Рисунок 10** - Распространение интернет-зависимости по странам, принявшим участие в исследовании

Интересно субъективное мнение самих респондентов по поводу наиболее зависимой страны. На вопросы: «Какая страна, по Вашему мнению, является наиболее интернет-зависимой?» и «Как Вы думаете, почему названная Вами страна является наиболее интернет-зависимой?» были получены следующие ответы: 33% (в том числе 37,4% американцев), проживающих в мегаполисах разных стран, считают наиболее зависимыми от интернета США, основными аргументами при этом объявляются социально-экономические и социально-политические причины:

- большинство интернет-проектов (Instagram, Facebook, Foursquare, Twitter) появились здесь, использование интернета стало частью американской культуры;
- повсеместный доступ к сети, наилучшая скорость соединения в мире;



- внушительные размеры страны вынуждают пользоваться интернетом для связи с друзьями и родственниками;
- высокие дотации безработным способствуют проведению ими большего времени в интернете;
- высокий уровень социальной напряженности в американском обществе из-за необходимости жить в кредит (ипотеки, кредиты и пр.).

Необходимо также выделить ряд *социальных проблем* интернет-зависимости в США, отмеченные респондентами:

- культ свободы детей в американском обществе, необходимость принимать решения самостоятельно приводит детей к поиску ответов на все вопросы в сети, а не у родителей, что заменяет общение с ними;
- малоподвижный образ жизни и излишнее потребление фаст-фуда приводят к ожирению, нежеланию активно проводить досуг.

Было также выявлено мнение о том, что наибольшее количество интернет-зависимых проживают в Азии. Так, 21,3% респондентов считают Японию страной с наибольшим количеством интернет-зависимых пользователей и по 14,2% — Китай и Южную Корею. Причины такой зависимости видятся в высоком уровне развития технологий и доступности интернета, а также в восточном менталитете (сокрытие эмоций) и необходимости снимать напряжение анонимно в сети.

Несмотря на общие причины интернет-зависимости в странах Азии, выделяются уникальные для каждой страны особенности.

Так, респонденты, считающие *Японию* самой интернет-зависимой страной, приводят в качестве аргумента то, что именно здесь зародилась культура хиккикомори — абсолютно зависимых от интернета людей.

Респонденты, указавшие на *Китай* как наиболее интернет-зависимую страну, подчеркивают высокую плотность населения, влияющую на необходимость постоянно искать пути самовыражения и отвоевывания личного пространства. Кроме того, считается, что китайские пользователи — самые работоспособные, не имеющие времени для поиска людей со схожими интересами, вынужденные общаться и снимать напряжение в интернете.

Считающие самой интернет-зависимой страной *Корею* подчеркивают, что причина этого — киберспорт как национальный вид спорта. Корейские спортсмены в ММО (массовой многопользовательской онлайн-игре) — сильнейшие в мире, а большинство игр-хитов написаны в Корее.

Исследование показало, что интернет-зависимость стала мировым феноменом, ее уровень пока колеблется в умеренных границах, однако уже есть страны, в которых доля сильно и абсолютно зависимых пользователей становится статистически значимой. Чтобы эта тенденция не приняла угрожающий характер, профилактика и борьба с интернет-зависимостью должна стать одним из приоритетных направлений государственной политики.

## Литература

- 1 Greenfield D. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them // Oakland: New Harbinger Publ. 1999.
- 2 Biao-Bin V., Man-Na H., Bi-Qun Q., Yong-Hong H. Relationship between internet behavior and subjective well-being of teenagers // Chinese Journal of Clinical Psychology. 2006. Vol. 14. Pp. 68–69.
- 3 Griffiths M. Internet addiction // The Psychologist. 1999. №5. Pp. 2–7.
- 4 Griffiths M. Internet addiction: Faet or fiction? // Psychologist. 1999. № 12 (5). Pp. 246–250.
- 5 Yao-Guo G., Lin-Yan S., Feng-Lin C. A research on emotion and personality characteristics in junior high school students with internet addiction disorders // Chinese Journal of Clinical Psychology. 2006. № 14. Pp. 153–155.
- 6 Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции // 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. М.: Экопсицентр РОСС. 2000. С. 251–253.
- 7 Лягушкина Л. «Отaku одиночества. Почему в мире стало модно быть хикки» // новостной интернет-портал Lenta.ru URL: <http://lenta.ru/articles/2014/01/30/hikikomori/> (дата обращения: 21.05.2014).
- 8 Попов Д. С. Создатели виртуальных миров: социальные характеристики // Интеллигенция в мире современных коммуникаций. М.: РГГУ, 2009.
- 9 Biao-Bin, V., Man-Na, H., Bi-Qun, Q. & Yong-Hong-H. Relationship between internet behavior and subjective well-being of teenagers // Chinese Journal of Clinical Psychology. 2006. Vol. 14. Pp. 68–69.
- 10 Yao-Guo, G., Lin-Yan, S. & Feng-Lin, C. A research on emotion and personality characteristics in junior high school students with internet addiction disorders // Chinese Journal of Clinical Psychology. 2006. Vol. 14. Pp. 153–155.
- 11 Тезисы симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» от 10 июня 2009 г. // URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html> (дата обращения: 07.05.2014).
- 12 Kimberly Young. Aassessment of internet addiction // URL: [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com) (дата обращения: 20.05.2014).
- 13 Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. С. 251–253.
- 14 Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. М.: Дашков и Ко., 2004.
- 15 Beard K. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction // Cyberpsychology & Behavior. 2011. № 4. P. 3.
- 16 Chien Chou, Linda Condron, John C. Belland A Review of the Research on Internet Addiction // Educational Psychology Review. 2005. No.4. Pp. 335–345.
- 17 Янг К. Диагноз — интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24–29.