

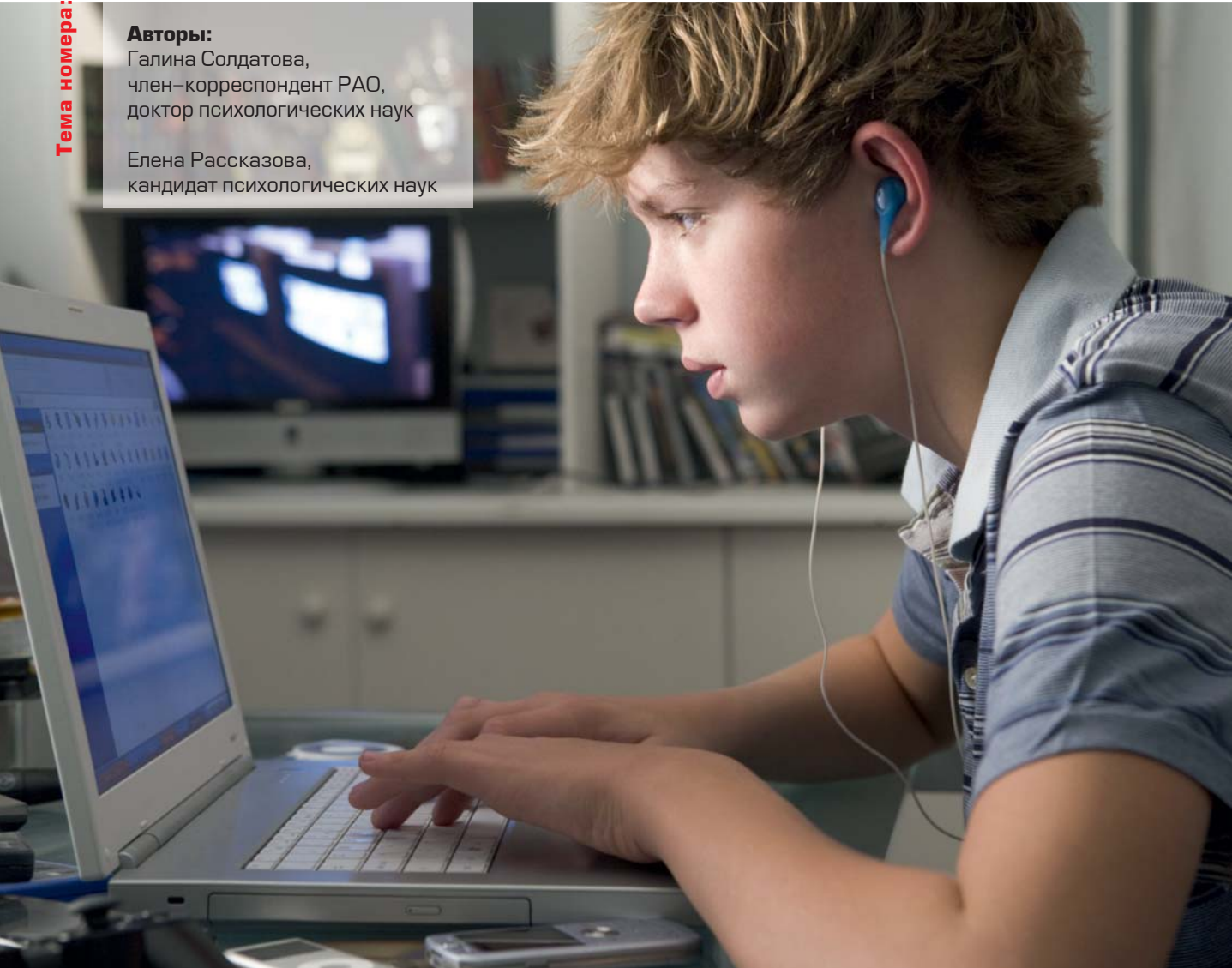
# «Из-за интернета я не ел и не спал»

## Зависимость или новый образ жизни?

**Авторы:**

Галина Солдатова,  
член-корреспондент РАН,  
доктор психологических наук

Елена Рассказова,  
кандидат психологических наук



❖❖ Кто-то непрерывно говорит по телефону, кто-то продолжает часами сидеть у телевизора, кто-то «живет в интернете»... Что это – технологическая зависимость, о которой сегодня много говорят, или новый образ жизни? Пока на этот вопрос ответить непросто. Ученые не просто расходятся во мнениях, но, похоже, вообще измеряют что-то совсем разное, когда одни утверждают, что интернет-зависимость есть у 1% человек в мире (М. Шоу и Д. Блэк), а другие – более чем у 40% (Х. Петри и Д. Ганн).

Все эти вопросы приобретают особую значимость, когда мы говорим о наших детях — представителях цифрового поколения, о тех, кто никак не представляет сегодня свою жизнь без различного рода гаджетов и глобальной сети. В этих пристрастиях они не отстают от взрослых и даже опережают их. О зависимости говорят, когда человек настолько вовлекается во что-либо, что дело начинает управлять им, а не он делом. Вопрос не только в том, сколько времени ребенок или подросток проводит в интернете. Значительно важнее то, чем он жертвует — не ест и не спит вовремя, пренебрегает друзьями, близкими, учебой, собственными увлечениями, чувствует тревогу и напряжение, когда нет доступа в интернет. В одном из социологических опросов, проведенном компанией InsightExpress, выявлено, что в 14 странах мира каждый третий студент колледжа и молодой специалист считает интернет важнейшей для человека потребностью наравне с воздухом, едой и жильем. По данным онлайн-опроса на сайте «Дети России онлайн», 40% назвали себя зависимыми от виртуального пространства. Потребность в интернете вышла на второе место, превывсив по степени важности потребность в материальном благополучии, но уступив потребности в еде.

Продолжая серию публикаций результатов исследования «Дети России онлайн», осуществленного сотрудниками Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова совместно с Лондонской школой экономики и политических наук в рамках проекта Еврокомиссии «EU KIDS ONLINE II» (опрошено 25 000 пар «ребенок–родитель» в странах ЕС и 1025 пар «ребенок–родитель» в 7 федеральных округах России), попробуем разобраться, как обстоят дела с интернет-зависимостью у российских школьников. Сколько среди них тех, о которых можно с уверенностью предположить, что они имеют склонность к зависимости и каковы особенности этой группы риска? Что могут сделать родители и учителя, чтобы не допустить развития интернет-зависимости у детей или помочь им освободиться от нее?

Сегодня отсутствуют четкие диагностические критерии, с помощью которых определяется интернет-зависимость. Если проанализировать существующие научные исследования (К. Янг, М. Гриффитс, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров и другие), посвященные изучению этого феномена, то можно выделить три основных, наиболее частых «симптома», называе-

## Что думают об интернет-зависимости пользователи сети?

Данные экспресс-опроса, проведенного Фондом Развития Интернет

Зависимость от интернета — это:

- Вредная привычка — 34%
- Серьезная болезнь — 34%
- Современный образ жизни — 29%
- Увлечение, которое не опасно — 3%
- Надуманная проблема — 0%

К интернет-зависимости более склонны дети:

- 7–10 лет — 13%
- 11–13 лет — 18%
- 14–16 лет — 37%
- не зависит от возраста — 32%

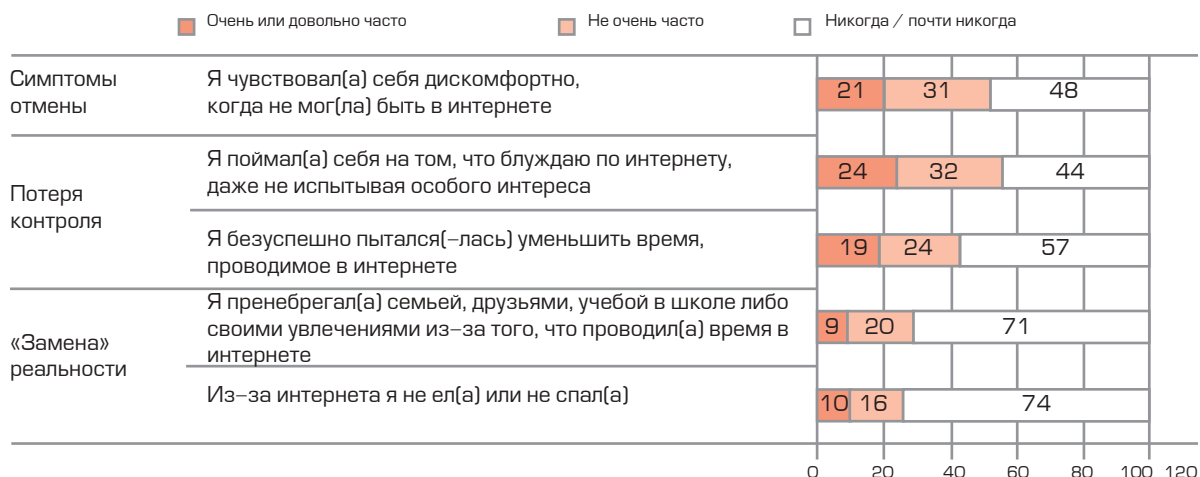
К интернет-зависимости более склонны:

- мальчики — 44%
- девочки — 0%
- не зависит от пола — 56%

мых учеными. Во-первых, синдром отмены (отсутствие доступа в интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы — головную боль, бессонницу). Во-вторых, потеря контроля за временем и своим поведением. В-третьих, замена реальности (важность интернета по сравнению с другими сферами деятельности). Другие признаки или слишком распространены среди подростков, чтобы считать их патологическими (например, то, что интернет становится одной из важнейших деятельностей, или улучшение настроения при выходе в интернет), или говорят о последствиях первых трех (проблемы и конфликты с окружающим миром), или требуют наблюдения за школьником в течение длительного времени (например, склонность к рецидивам — возобновлению зависимости после долгих периодов воздержания и толерантность — необходимость проводить в интернете все больше времени для достижения того же эффекта, что и раньше).

Школьникам был задан вопрос, включающий пять пунктов по трем ключевым признакам зависимости: замена реальности («Я пренебрегал семьей, друзьями и т. п. из-за того, что проводил время в интернете»), «Из-за интернета я не ел и не спал»), потеря контроля

Рис. 1. Каждый пятый российский школьник не может сократить время, проводимое в интернете



(«Я безуспешно пытался уменьшить время, проводимое в интернете», «Я поймал себя на том, что блуждаю по интернету, даже не испытывая особого интереса») и симптомы отмены («Я чувствовал себя дискомфортно, когда не мог быть в интернете»). На данный вопрос ответили 737 школьников 11–16 лет — пользователей интернета, и именно они стали объектом анализа в данной статье.

Вопрос не только в том, сколько времени ребенок или подросток проводит в интернете. Значительно важнее то, чем он жертвует.

### Патологическая склонность или современная норма?

От 44 до 74% школьников уверенно ответили, что «никогда» или «почти никогда» за последний год не испытывали перечисленных симптомов интернет-зависимости. От 16 до 32% отметили те или иные проблемы, возникающие в связи с использованием интернетом, но «не очень часто». Эти две группы могут быть в целом рассмотрены как интернет-независимые — и это подавляющее большинство школьников. Группой риска по склонности к зависимости на этом фоне выглядят те, кто «часто» или «довольно часто» отметил у себя ее признаки (от 9 до 24%). В среднем, это каждый шестой из опрошенных школьников.

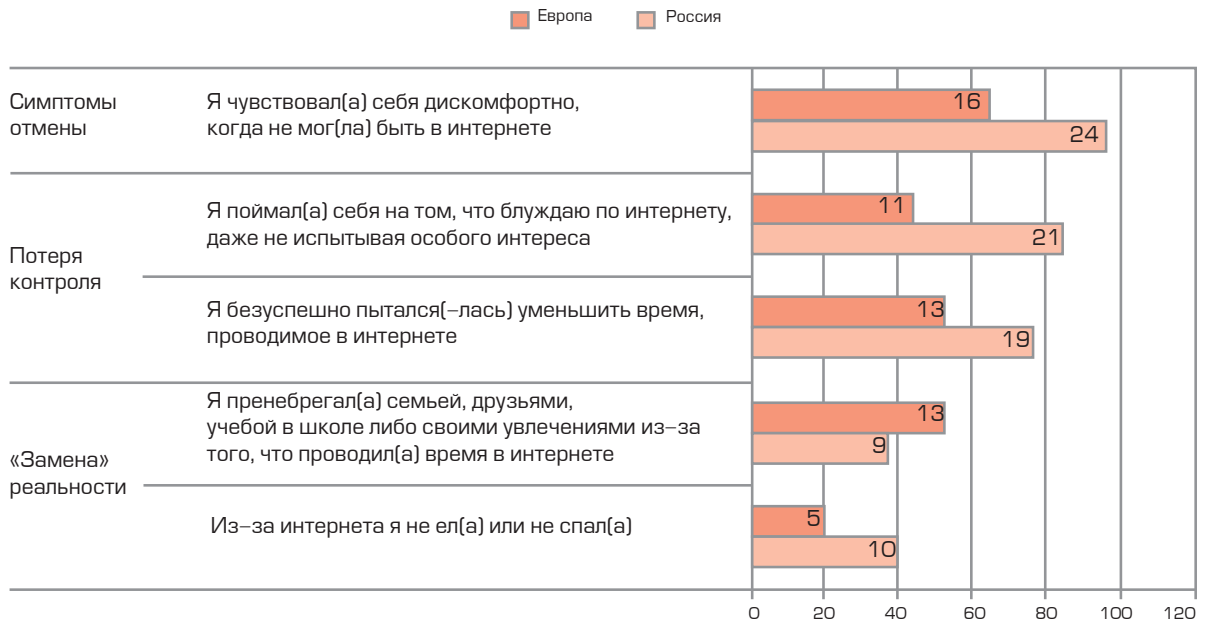
Рассмотрим полученные данные по каждому пункту («симптому») данного вопроса.

**Потеря контроля.** 43% школьников время от времени пытаются безуспешно отрегулировать свое пребывание в интернете — в первую очередь уменьшить время, которое они там проводят. Важно, что дети сами видят в этом проблему: практически каждый пятый из всех опрошенных отметил, что делает это «очень часто» или «довольно часто». Больше половины детей (54%) время от времени блуждают по интернету вообще без особой цели, и почти каждый четвертый делает это постоянно.

**Симптомы отмены.** Больше половины опрошенных детей (52%) в той или иной степени переживают отсутствие интернета. Причем каждый пятый страдает от этого часто или довольно часто.

**Симптомы «замены реальности»** проявляются менее часто. Но показатели не могут не тревожить. Так, каждый десятый опрошенный школьник «часто» и «довольно часто» «не спит и не ест из-за интернета», а каждый шестой время от времени забывают о еде и питье. Эти цифры свидетельствуют о том, что потребность в интернете у каждого четвертого школьника начинает конкурировать с базовыми потребностями. Практически такая же картина в предпочтении сетевых контактов реальному окружению — каждый четвертый школьник смог вспомнить случаи, когда так или иначе пренебрегал семьей, друзьями или школой ради пребывания в сети. Из них почти каждый десятый делает это очень часто или достаточно часто.

Рис. 2. Сравнение частоты ответов «очень часто» и «довольно часто» на вопросы о чрезмерном использовании интернета в России и Европе



Полученные результаты по отдельным пунктам данного вопроса дают нам диапазон группы риска по чрезмерной увлеченности интернетом от 10 до 20% опрошенных. По всем показателям, кроме пренебрежения семьей, друзьями и учебой, Россия опережает Европу, особенно страны Западной Европы. Значит ли это, что российские школьники имеют больше предпосылок к интернет-зависимости? Возможно, причина в другом – в Европе, где давно признан риск интернет-зависимости, ведется постоянная работа по информированию детей и родителей, профилактике и преодолению этого состояния у детей. В России необходимость такой работы пока только обсуждается, а деятельность детей в интернете зачастую никто не контролирует. Еще Л.С. Выготский, основатель отечественной психологии, указывал, что для развития саморегуляции важен этап внешней регуляции – со стороны взрослого. В «стихийно» сложившейся жизни российского школьника в интернете часто неоткуда взяться навыкам саморегуляции, которые бы позволили контролировать время, проводимое в сети, и уделять достаточно внимания другим сферам. Так формируется устойчивая привычка.

В поддержку весомости фактора внимания взрослых к проблеме интернет-зависимости говорит и сравнение распространенности ее признаков у школьников из разных регионов России. Так, в городах, где, казалось бы, воз-

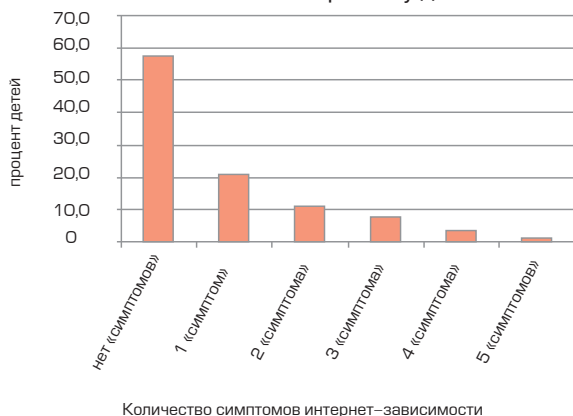
Родительские запреты лучше всего работают в отношении «ботаников» (хотя у них риск и так невысок) и, наоборот, повышают риск зависимости у «универсалов».

можности освоения интернета для школьников максимальны (Москва и Санкт-Петербург), уровень чрезмерной увлеченности интернетом не высокий, а средний. Это вполне объяснимо: рука об руку с широким и давним распространением интернета развиваются и способы его контроля. Родители и учителя медленно, но все же осознают риски и опасности интернета и пытаются что-то сделать.

Примем полученный результат в качестве предположения: некоторые российские школьники склонны к патологической интернет-зависимости. Но что это: действительно зависимость или следствие требований нового образа жизни, интересов современных подростков и отсутствия контроля и ограничений? Выделяя школьников, которые дали ответы «часто» или «довольно часто» на три и более пунктов данного вопроса, мы сузили число де-

тей группы риска на основе более четких критериев. 42,5% детей отвечают «довольно часто» или «очень часто» в отношении минимум одного «симптома» интернет-зависимости. Одновременно два «симптома» отмечают уже в два раза меньше школьников. И лишь у каждого десятого ребенка (11% случаев) таких «симптомов» отмечается три и более. Именно их мы можем отнести к группе, склонной к интернет-зависимости.

Рис. 3. Количество признаков чрезмерного использования интернета у детей



### Кто в группе риска?

Выделив среди школьников группу риска по возможной склонности к интернет-зависимости, попытаемся рассмотреть их некоторые особенности. Для этого был создан общий показатель чрезмерного использования интернета детьми, объединяющий все указанные выше «симптомы». На основе этого показателя было проведено сравнение целого ряда особенностей, связанных с использованием сети российскими школьниками.

#### Раньше начал – больше риск?

Ранний возраст начала пользования интернетом является фактором риска, но не безусловным: среди детей, которые пользуются интернетом 2 года и более, склонность к интернет-зависимости (три симптома и больше) отмечается у 10%. Но позднее начало пользования интернетом не спасает от интернет-зависимости: у 7,5% таких школьников отмечаются «симптомы» зависимости в таком же объеме. В целом среди детей, недавно вступивших в ряды пользователей, данные показывают очень широкий диапазон количества времени, проводимого в сети – от крайне редких выходов до безудержного пользования.

#### Больше времени в интернете – больше риск?

То, сколько времени и как часто ребенок проводит в интернете, связано с риском интернет-зависимости, но, как и в предыдущем случае, связь довольно слабая. У 12% тех, кто проводит много времени в интернете, и у 6% тех, кто выходит в сеть ненадолго, отмечается склонность к зависимости. По нашим данным, если ребенок проводит в сети мало времени, риск стать зависимым у него действительно ниже, но если много – это еще ничего не говорит об интернет-зависимости. Признаки зависимости могут быть, а могут и отсутствовать.

#### Чем старше, тем больше риск зависимости?

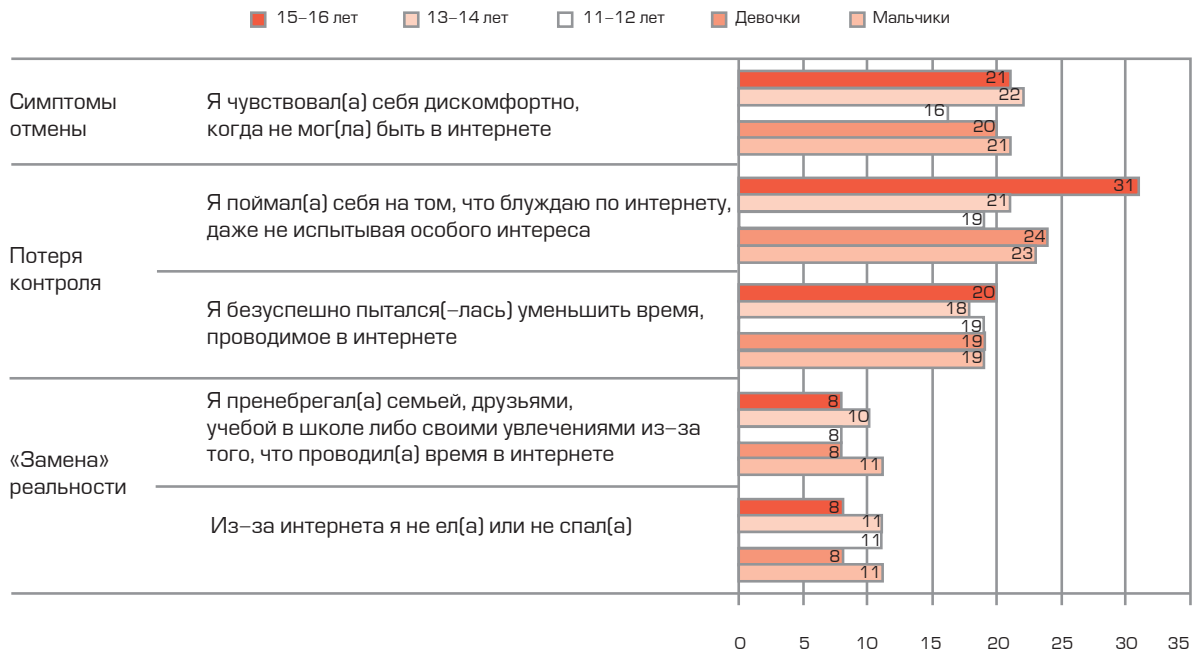
Хотя о возрасте «уязвимости» к интернет-зависимости редко говорится напрямую, большинство статей (более 60%) по запросам «интернет-зависимость дети» и «интернет-зависимость возраст» в Яндексе упоминают или целиком ориентированы на подростковый и студенческий возраст. Ничего не говорится о том, кто чаще страдает от интернет-зависимости – старшие дети или младшие, мальчики или девочки. А как в действительности возраст и пол ребенка связаны с интернет-зависимостью?

По европейским данным, чрезмерная увлеченность интернетом встречаются чаще с возрастом (от 23% в возрасте 11–12 лет до 36% в возрасте 15–16 лет). А вот в России она значительно слабее зависит от возраста и характерна для подростков в целом: только по одному пункту («Я поймал себя на том, что блуждаю по интернету, даже не испытывая особого интереса») наблюдаются различия: дети 15–16 лет чаще отмечают у себя этот признак. По другим «симптомам» разница между детьми разных возрастов составляет не больше 6%.

#### Мальчики и девочки равны перед интернет-зависимостью

Когда говорят «интернет-зависимость», часто возникает образ мальчика-подростка или молодого человека, играющего в компьютерные игры. На рисунках по этому поводу значительно чаще изображают мужчин, а не женщин. Есть ли основания говорить, что у мальчиков риск интернет-зависимости выше? Почти 40% взрослых участников нашего недавнего онлайн-опроса считают, что да. Солидарны с ними и некоторые исследователи. Например, в исследовании С. Котовой (2009) представлены

**Рис. 4. Распределение ответов «очень часто» и «довольно часто» на вопросы о признаках чрезмерного использования интернета у девочек и мальчиков, а также в различных возрастах**



У каждого четвертого российского школьника – пользователя сети потребность в интернете начинает конкурировать с базовыми потребностями.

данные о том, что мальчики чаще, чем девочки играют на компьютере – отсюда делается вывод, что мальчики в большей степени подвержены риску зависимости, чем девочки. Однако выше мы видели, что частота пользования интернетом не всегда связана с зависимостью. И данные нашего исследования это подтверждают: мальчики и девочки практически не различаются по уровню онлайн-увлеченности. Девочки несколько реже, чем мальчики пренебрегают семьей и друзьями, а также не едят и не спят из-за интернета (рис. 4), но эти различия не достигают статистической значимости.

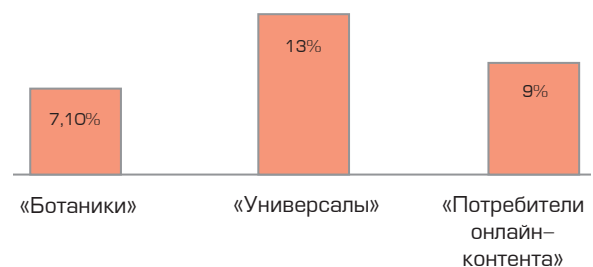
лить детей на три группы: «ботаников», «универсалов» и «потребителей онлайн-контента». Если для «ботаников» в интернете важны учеба и асинхронное онлайн-общение (например, при помощи электронной почты), то «универсалы» и «потребители онлайн-контента» проявляют интерес к любому общению и контенту в интернете. Причем, в отличие от «потребителей», «универсалы» часто играют в интернете. Оказалось, что представители этих групп значительно различаются по индексу чрезмерной увлеченности интернетом. Наиболее велик риск у «универсалов», минимален он у «ботаников» (рис. 5).

**«Игроки» больше всего склонны к интернет-зависимости**

Игровая зависимость признается исследователями одной из ключевых форм интернет-зависимости. Но пока нет объяснений, почему одни школьники становятся зависимыми от онлайн-игр, а другие – нет. От чего это зависит?

Мы уверены, что особенности интернета только создают условия для зависимости. А важнейший фактор ее развития – содержание деятельности ребенка в сети. Анализ данных, полученных в исследовании, позволил разде-

**Рис. 5. Содержание пользовательской деятельности и чрезмерное использование интернета**



## Предупреждение интернет-зависимости

**1.** Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.

**2.** Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

**3.** Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов, как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

**4.** Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.



## Как справиться с интернет-зависимостью

Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит.

Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает ребенок.

Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

Предложите ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.

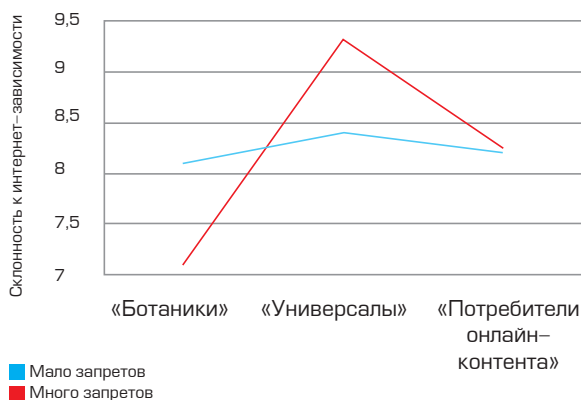
В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту. Информацию, куда обращаться, вы можете найти на сайте «Дети России онлайн» в разделе «Полезная информация».

## Родительская стратегия

Насколько попадание детей в группу риска по склонности к интернет-зависимости определяется действиями их родителей? Данные нашего исследования показывают, что дети значительно меньше времени проводят в интернете, если родители регламентируют по времени пользование сетью или вообще запрещают входить в интернет (по сравнению с детьми, у которых нет ограничений в пользовании сетью), и немного меньше времени – если родители объясняют и контролируют их (по сравнению с теми детьми, которых не контролируют). Но если речь идет об интернет-зависимости, запреты и объяснения родителей оказывают разное действие на детей в зависимости от их личностных особенностей и того типа деятельности, которым школьники занимаются в сети. Одно дело, ребенок, для которого интернет – средство самовыражения, другое дело – «ботаник», ищущий информацию. Понятно, что одни и те же действия родителей будут по-разному влиять на этих детей.

По нашим данным, родительские запреты лучше всего работают в отношении «ботаников» (хотя у них риск и так невысок) и, наоборот, повышают риск зависимости у «универсалов». В некоторых случаях запретный плод – самый сладкий (рис. 6). Единственная благоприятная для «универсалов» ситуация – если родители мало запрещают и больше объясняют и рассказывают об интернете. И наконец, для «потребителей онлайн-контента» единственный неблагоприятный вариант – много запретов и недостаток объяснений. Им можно и запрещать, но всегда важно рассказать, «почему» что-то нельзя.

Рис. 6. Риск интернет-зависимости у «ботаников», «универсалов» и «потребителей онлайн-контента» при разном уровне запретов



Сравнительный анализ российских и европейских данных показал, что признаки чрезмерной увлеченности интернетом встречаются у российских школьников значительно чаще, чем у их европейских сверстников. Если к группе риска по склонности к интернет-зависимости в России можно отнести от 10 до 26% всех опрошенных детей в возрасте от 11 до 16 лет, то в Европе эти данные представлены в диапазоне от 5 до 16%. Однако полученные данные говорят, скорее, не о патологическом влечении к интернету и определенных личностных особенностях интернет-зависимых школьников, а об огромном дефиците внимания по отношению к юным пользователям сети со стороны российских педагогов, родителей и специалистов. При самом внимательном отношении к проблеме развития интернет-зависимости необходимо в первую очередь решать вопросы «внешней ситуации»: отсутствия контроля со стороны взрослых и «вседозволенности» в виртуальном пространстве. Это позволит не только сократить группу риска, по нашим оценкам, как минимум, в два раза, но и не допустить ее разрастания за счет вовлечения новых пользователей.