

ЧРЕЗМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА: ФАКТОРЫ И ПРИЗНАКИ

© 2013 г. Г. У. Солдатова*, Е. И. Рассказова**

* Член-корреспондент РАО, доктор психологических наук,
профессор факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва,
e-mail: soldatova.galina@gmail.com;

** Кандидат психологических наук, доцент, там же,
e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Отмечаются трудности, связанные с определением феномена интернет-зависимости, его структуры, критериев оценки и диагностики. Подчеркивается необходимость анализа содержательных особенностей деятельности в Интернете. Обсуждается ведущая роль социальных (в отличие от клинико-психологических и личностных) факторов в формировании интернет-зависимости (особенности современного образа жизни, дефицит внимания со стороны педагогов, родителей и специалистов). Вводится понятие “чрезмерное использование Интернета”, основными признаками которого выступают синдром отмены, потеря контроля, замена реальности. Представлены результаты исследования, проведенного в рамках международного проекта “Дети Европы онлайн” (*EU Kids online*) и направленного на выявление психологических факторов и распространенности чрезмерного использования Интернета российскими подростками. Проведен их сравнительный анализ с данными, полученными в аналогичном европейском исследовании.

Ключевые слова: чрезмерное использование Интернета, факторы риска интернет-зависимости, проект “Дети России онлайн”, проект “Дети Европы онлайн”, содержание деятельности в Интернете, родительские стратегии.

Одним из следствий распространенности и доступности Интернета в современном мире стали увеличение частоты и продолжительности его использования, особенно среди подростков. Квалификация феномена так называемого чрезмерного использования Интернета (*excessive internet use*) неоднозначна: одни исследователи говорят о склонности к интернет-зависимости (см. [11]), тогда как другие обращают внимание на то, что с развитием технологий сами границы нормы и патологии сдвигаются, и то, что выглядит как зависимость, может быть проявлением современного образа жизни [10].

Для описания нарушений при использовании Интернета предложено несколько близких терминов. Наиболее широкий из них – проблемное использование (*problem use*, [5]), к которому относятся любое применение технологии во вред себе или другим. В случае, когда частота и длительность пользования Интернетом такова, что порождает конфликт с другими сферами жизни че-

ловека и вызывает переживание потери контроля, говорят о чрезмерном использовании (*excessive Internet use*, [5]). Наконец, термин “интернет-зависимость” предложен по аналогии с зависимостью от психоактивных веществ и гэмблинга и подразумевает полное соответствие клиническим критериям.

Ни в американской классификации психических расстройств четвертого пересмотра *DSM-IV* [13], ни в международной классификации болезней десятого пересмотра МКБ-10 [14] интернет-зависимость не выделяется как самостоятельное заболевание. Они расцениваются как проявление симптомов (например, нарушения регуляции импульсов). Тем не менее отмечается, что необходимо расширить традиционное представление об аддикциях. Например, как утверждает автор термина “технологические зависимости” (зависимости, включающие взаимодействие человека и машины) М. Гриффитс [9], аддиктивным может стать любое поведение, за которое человек получает продолжительную награду (например, удовольствие), как пассивное (телевидение), так и активное (компьютерные игры) – что возможно и

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ (проект № 12-06-00904).

без употребления психоактивных веществ. Такая награда немедленная и краткосрочная [8], тогда как долгосрочные последствия негативны.

Существуют также трудности, связанные с особенностями технологий, и, в первую очередь, Интернета. С одной стороны, Интернет открывает человеку новые возможности в привычной деятельности, а с другой стороны, он формирует новый круг деятельностей. Это приводит к двум следствиям. Во-первых, важно разделять [9] зависимость от технических средств (возможностей, которые предлагает только данное техническое средство) и зависимость, связанную с техническими средствами (технические средства только предлагают новые удобные способы реализации уже существующих форм зависимости, например, сексуальной аддикции). Во-вторых, остается неясным, где проходит граница между патологическими процессами и следованием современному образу жизни. Прогресс сдвигает границы нормы и патологии [10]: широкий круг общения возможен у человека, не выходящего из дома, а то, что считалось импульсивным поведением, расценивается как жизнь на современной скорости. Высокая частота пользования Интернетом, его исключительная важность для человека – все это может быть не проявлением патологии, а частью современного образа жизни. По данным онлайн-опросов, проведенных Фондом развития Интернет [4], треть пользователей считает зависимость от Интернета вредной привычкой, треть – серьезной болезнью и почти треть – современным образом жизни, т.е. не видит в этом явлении ничего патологического. Потребность в Интернете занимает второе место, превысив по степени важности потребность в материальном благополучии, но уступив потребности в еде.

При этом, если ориентироваться на ответы самих людей (насколько они считают себя зависимыми), 46% следует признать интернет-аддиктами, тогда как по строгим критериям лишь 1% в популяции страдает интернет-зависимостью [16]. Иными словами, имеет место не только расхождение во мнениях о распространенности этого явления, но и различия в измеряемых феноменах.

Критерии и методы диагностики интернет-зависимости. Наиболее частый подход при диагностике интернет-зависимости – диагностика по аналогии с зависимостью от психоактивных веществ и гэмблингом (на основе критериев международных классификаций, например, [15, 17]). Однако многие исследователи считают его недостаточным. Во-первых, предлагается учитывать как биологические факторы и поведенческие про-

явления, так и социальные, психологические процессы. Например, в биопсихосоциальной модели М. Гриффитса [8, 9] выделяется шесть критериев, которые всегда присутствуют в любой аддикции: значимость (нечто становится самым важным для человека, определяет его чувства, мысли и поведение), изменение настроения (улучшение настроения, которое позволяет отвлечься от неприятных переживаний), толерантность (необходимость все чаще и все дольше делать что-то), симптомы отмены (негативные эмоции и соматические симптомы, когда нечто недостижимо), конфликт (с окружающими и внутриличностный), рецидив (тенденция возвращаться к поведению даже после долгого воздержания). Во-вторых, “уловить” тонкую границу между нормой и патологией бывает невозможно без учета содержательных особенностей деятельности. Так, онлайн-игра с одной и той же частотой может приносить в жизнь нечто новое (круг общения, интерес), быть важной на определенном этапе жизни и прекратиться, как только изменятся обстоятельства, а может “забирать” от жизни, приводя к нарушениям в социальной жизни, потере работы и семьи [7].

В соответствии с этими представлениями, большинство людей не страдают интернет-зависимостью, даже если сами так считают. Речь идет о наличии лишь нескольких признаков зависимости или только о частом использовании. Упомянутые ограничения проявляются и в исследованиях российских авторов (подробнее см. [2]), при этом достаточно редко представлены данные на уровне популяции. Как правило, не учитывается структура интернет-зависимости, что затрудняет возможность сравнить разные критерии оценки и содержательно описать феномен. Основное внимание психологов чаще направлено на выявление личностных особенностей, стоящих за интернет-зависимостью, тогда как содержательные особенности деятельности в Интернете не изучаются.

Цель данного исследования – выявление распространенности признаков чрезмерного использования Интернета у российских подростков, а также роли социально-демографических и психологических (деятельность в Интернете, действия родителей) факторов в ее формировании.

Для реализации цели были сформулированы следующие *задачи и гипотезы* исследования:

1. Определение распространенности различных признаков чрезмерного использования Интернета российскими подростками 11–16 лет. Данные репрезентативной выборки детей и подростков из семи федеральных округов России сопоставлялись с европейскими данными [12]. В отличие

от традиционного подхода (например, [17]), когда оценивается риск интернет-зависимости, рассматривались различные признаки чрезмерного использования Интернета (симптом отмены, потеря контроля, замена реальности), что позволило выделить содержательные особенности этого феномена. Было выдвинуто *предположение* о том, что некоторые признаки, обычно приписываемые патологии, свойственны современной молодежи в целом и характеризуют скорее современный образ жизни.

2. Сопоставление чрезмерного использования с частотой выхода в Интернет и длительностью пребывания в нем. Несмотря на то, что интернет-зависимость нередко оценивают, исходя из частоты пользования Интернетом, по многим данным, эти два явления нельзя свести друг к другу [11]. Предполагалось, что соответствующие корреляции будут невысоки.

3. Выявление гендерных и возрастных особенностей чрезмерного использования Интернета.

4. Определение роли содержательных особенностей деятельности в Интернете и действий родителей в отношении детей с чрезмерным использованием Интернета. Как показывает обзор исследований 1996–2006 года [6], выявлено немало разнородных и даже противоречивых личностных факторов (депрессия, гиперактивность, высокий уровень интеллекта, трудности межличностного общения), связанных с риском интернет-зависимости, тогда как попыток объяснить механизмы развития аддикции и снизить риск ее формирования практически не предпринималось. Гипотеза заключалась в том, что содержательные особенности деятельности ребенка в Интернете не только накладывают отпечаток на его увлеченность Интернетом, но и опосредствуют влияние родительских действий. Так, эффективность запретов или помощи со стороны родителей зависит от деятельности ребенка в Интернете.

МЕТОДИКА

Исследование проводилось сотрудниками факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда развития Интернет на основе методологии проекта *EU Kids Online II* [11], что позволило сопоставить данные по российской и европейской выборкам, выявить опыт родителей и детей в отношении безопасного и небезопасного пользования Интернетом, а также факторы, влияющие на столкновение ребенка с рисками и угрозами в Интернете.

Сбор данных осуществлялся в 11 регионах России (Забайкальский край, Кемеровская, Кировская области, г. Москва, Московская область, Республика Дагестан, Республика Коми, Ростовская область, г. Санкт-Петербург, Саратовская, Челябинская области) с использованием многоступенчатой стратифицированной территориальной случайной выборки. Страты формировались в границах семи федеральных округов РФ. В каждой страте отбиралось по одному административному району, который представляет в выборке все районы своей страты (за исключением Калининградской области). Общий размер выборки распределялся между стратами пропорционально численности детского населения каждой страты. Данные собирались методом индивидуального интервью, проводимого специалистами-психологами из каждого региона после инструктирования сотрудниками Фонда развития Интернет. В целом в исследовании приняли участие 1025 пар «родитель–ребенок», включающих детей 9–16 лет и одного из их родителей. В соответствии с поставленными задачами в исследовании анализировалась лишь часть полученных данных: выборка составила 737 школьников 11–16 лет, отвечавших на вопросы о чрезмерном использовании Интернета.

В анализ были включены следующие переменные:

1. *Демографические переменные и характеристики пользовательской активности.* Фиксировались пол, возраст ребенка, длительность и частота пользования Интернетом. Длительность оценивалась как количество лет, прошедших со времени первого знакомства ребенка с Интернетом (количество лет онлайн). Частота пользования Интернетом рассчитывалась на основе трех вопросов: «Как часто ты пользуешься Интернетом», «Сколько времени ты проводишь в Интернете в обычный/школьный день» и «Сколько времени ты проводишь в Интернете в выходной день» (альфа Кронбаха – 0.68, что является достаточным показателем надежности для шкалы из трех пунктов).

2. *Чрезмерное использование Интернета.* На основе теоретического анализа были выделены три наиболее характерных признака чрезмерного использования Интернета. Во-первых, симптом отмены (отсутствие доступа в Интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы – головную боль, бессонницу). Во-вторых, потеря контроля над временем и своим поведением. В-третьих, замена реальности (важность Интернета по сравнению с другими сферами дея-

тельности). Другие упоминаемые в литературе признаки чрезмерного использования Интернета и интернет-аддикции 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 задавался общий вопрос: “Как часто за последние 12 месяцев с тобой случалось следующее?” Затем предлагались пять утверждений, относящихся к 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 (“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”). Соответственно, пять “симптомов” чрезмерного использования Интернета группировались в три признака. Подростки оценивали частоту по шкале Лайкерта от 1 (“никогда/почти никогда”) до 4 (“очень часто”). Надежность-согласованность ответов на пять пунктов была достаточной (альфа Кронбаха – 0.76), что позволило нам говорить о шкале чрезмерного использования Интернета. Шкала использовалась в дальнейшем при выявлении социально-демографических и психологических факторов чрезмерного использования Интернета.

3. *Содержательные особенности деятельности в Интернете.* Подросткам задавалась серия вопросов о том, что они делают в Интернете. В частности, вопросы касались игровой деятельности (игры с другими людьми, посещение виртуальных игровых миров), потребительской активности в Интернете (просмотр видеоклипов, скачивание музыки и фильмов и просмотра новостей в Интернете за последний месяц), асинхронного общения (просмотр электронной почты и профиля социальной сети в Интернете), синхронного общения (посещение чата, пользование “аськой” и “мессенджером”), учебной деятельности в Интернете. Для выявления групп подростков с различными содержательными особенностями

деятельности в Интернете был проведен кластерный анализ ответов методом Уорда в метрике возведенных в квадрат евклидовых расстояний. Согласно матрице агломераций, возможным было разделение испытуемых на две или три группы. Было выбрано трехкластерное решение как более интересное содержательно и позволяющее выделить детальные группы испытуемых. В первую группу вошли подростки, “ориентированные на учебу”, деятельность которых в Интернете была направлена, в первую очередь, на обучение и асинхронное онлайн-общение (например, при помощи электронной почты). Вторая и третья группы были названы “универсалы” и “потребители онлайн-контента”: сюда вошли подростки, проявляющие интерес к любому общению и контенту в Интернете. Причем, в отличие от “потребителей”, “универсалы” часто играют в Интернете.

4. *Действия родителей: помощь и обеспечение безопасности ребенка в Интернете.* На основе статистического анализа ответов о том, что делают родители с целью помочь и обезопасить ребенка в Интернете (подробнее см. [4]), были выделены шкалы объяснения и поощрения (альфа Кронбаха – 0.83), запретов и ограничений (0.88) и родительского контроля (проверка того, что ребенок делает в Интернете, 0.79).

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы *SPSS Statistics 17.0*.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Признаки чрезмерного использования Интернета. Выявлено, что от 44 до 74% школьников уверенно ответили, что “никогда” или “почти никогда” за последний год не испытывали признаков чрезмерного использования Интернета. От 16 до 32% отметили те или иные проблемы, возникающие в связи с использованием Интернетом, но “не очень часто”. Эти две группы опрошенных могут быть в целом рассмотрены как интернет-независимые – и это подавляющее большинство школьников. Группой риска по склонности к зависимости на этом фоне являются те, кто “часто” или “довольно часто” отметил у себя ее признаки (от 9 до 24%), в среднем, это каждый шестой из опрошенных школьников.

По каждому пункту-“симптому” чрезмерного использования Интернета среди российских школьников были получены следующие данные (рис. 1).

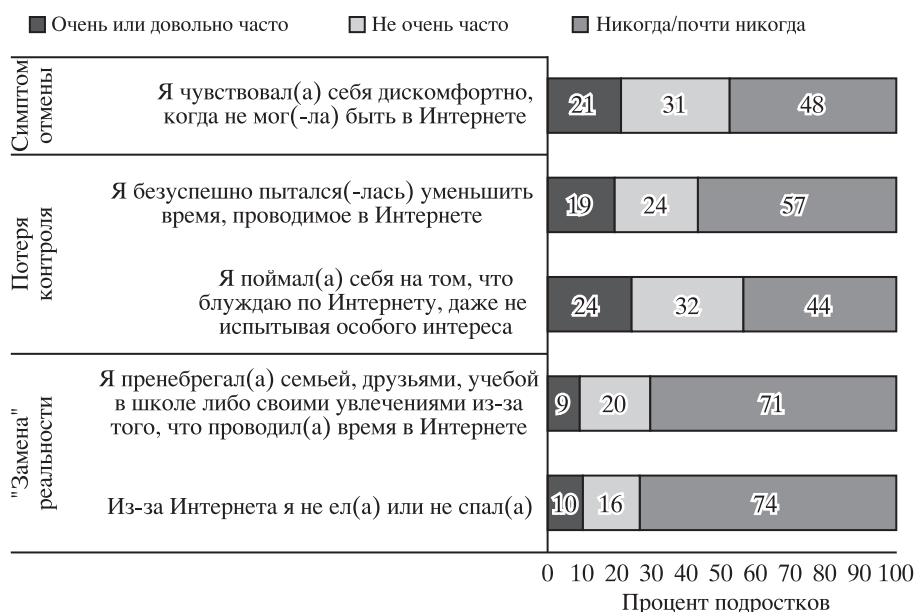


Рис. 1. Частота признаков чрезмерного использования Интернета у российских школьников.

• *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 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 “забывает 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 делал это очень часто или достаточно часто.

Полученные результаты дают нам диапазон группы риска по возможной склонности к интернет-зависимости от 10% до 20% опрошенных. По всем показателям, кроме пренебрежения семьей, друзьями и учебой, Россия опережает Европу, особенно страны Западной Европы (рис. 2). Значит ли это, что российские школьники более склонны к интернет-зависимости? На наш взгляд, существуют альтернативные объяснения широкой распространенности чрезмерного использования Интернета в России. В частности, причина может заключаться в том, что в Европе, где давно признан риск интернет-зависимости, ведется постоянная работа по информированию детей и родителей, профилактике и преодолению чрезмерного использования Интернета у детей. В России необходимость такой работы пока только обсуждается, а деятельность детей в Интернете зачастую никто не контролирует (подробнее см. [3]). Л.С. Выготский указывал, что для развития саморегуляции важен этап внешней регуляции со стороны взрослого [1]. 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 возможности освоения Интернета

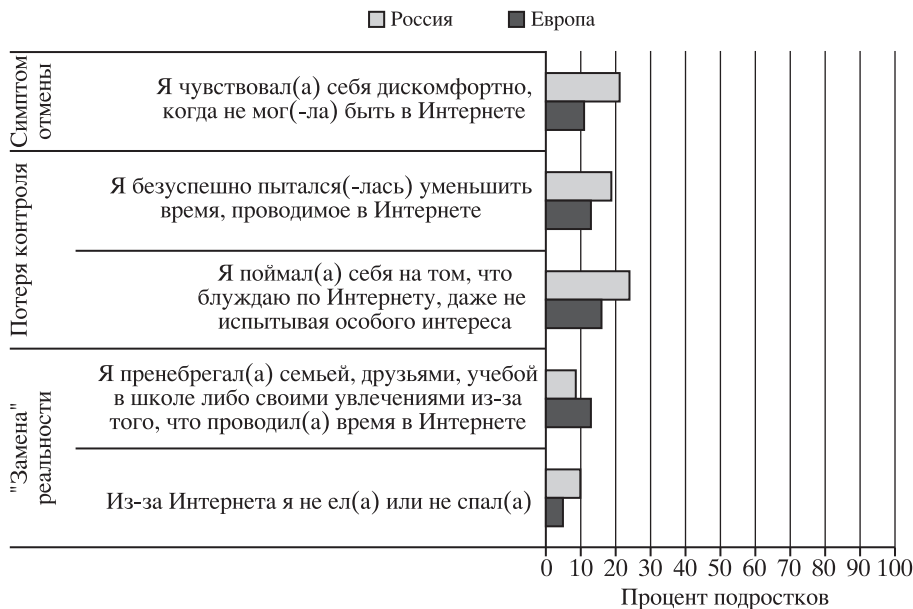


Рис. 2. Сравнение частоты признаков чрезмерного использования интернета в России и Европе.
Примечание: по каждому признаку учитывались ответы “очень часто” и “довольно часто”.

для школьников максимальны (Москва и Санкт-Петербург), чрезмерное использование Интернета встречается не чаще, чем в других городах. Это возможно объясняется тем, что 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.

Итак, хотя чрезмерное использование Интернета широко распространено среди российских школьников (10–20%), оно может квалифицироваться по-разному: как склонность к интернет-зависимости или как проявление нового образа жизни и социальной ситуации. Если речь идет о специфических следствиях интересов российских подростков, недостаточности контроля со стороны родителей и т.п., признаков чрезмерного использования Интернета должно быть немного (тогда как при интернет-зависимости все перечислявшиеся признаки являются необходимыми) и они должны быть связаны с возрастными, гендерными и социально-психологическими факторами. В целях проверки этой гипотезы на первом этапе был проведен более детальный анализ ответов по отдельным “симптомам” чрезмерного использования Интернета, а затем исследовалась роль социально-демографических и психологических факторов.

Так, при более дифференцированном анализе результатов, полученных при ответах школьников “часто” или “довольно часто” по трем и более суждений, установлено, что 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 (рис. 3). Именно дети, попавшие в последнюю группу, могут предположительно рассматриваться, на наш взгляд, как склонные к интернет-зависимости.

Социально-демографические и психологические факторы чрезмерного использования Интернета. На этом этапе анализа данных использовалась шкала чрезмерного использования Интернета, объединяющая ответы испытуемых на все пункты опросника.

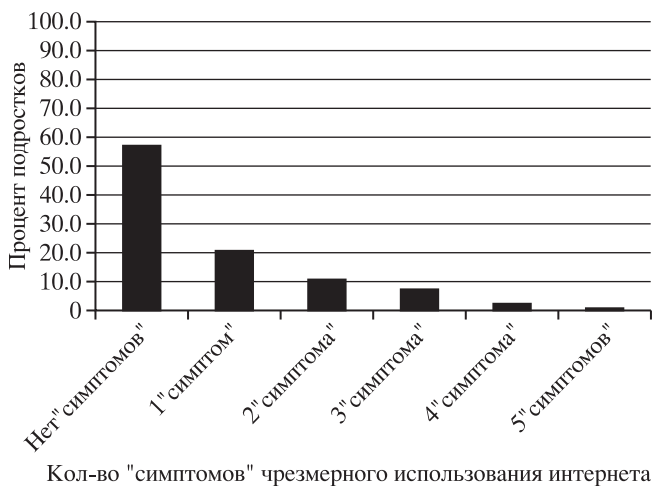


Рис. 3. Количество симптомов чрезмерного использования Интернета у подростков.

Таблица 1. Чрезмерное использование Интернетом в зависимости от пола и возраста подростков (на основе частоты ответов “очень часто” и “довольно часто”).

Признаки	“Симптомы” чрезмерного использования интернета	Мальчики	Девочки	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет
“Замена” реальности	Из-за Интернета я не ел(а) или не спал(а)	11%	8%	11%	11%	8%
	Я пренебрегал(а) семьей, друзьями, учебой в школе либо своими увлечениями из-за того, что проводил(а) время в Интернете	11%	8%	8%	10%	8%
Потеря контроля	Я поймал(а) себя на том, что блуждаю по Интернету, даже не испытывая особого интереса	23%	24%	19%	21%	31%
	Я безуспешно пытался(-лась) уменьшить время, проводимое в Интернете	19%	19%	19%	18%	20%
Симптом отмены	Я чувствовал(а) себя дискомфортно, когда не мог(-ла) быть в Интернете	21%	20%	16%	22%	21%

Возраст начала пользования Интернетом и риск чрезмерного использования. Ранний возраст начала пользования Интернетом является фактором риска, но не безусловным ($r = 0.15$, $p < 0.001$): среди тех, кто пользуется Интернетом 2 года и более, склонность к чрезмерному использованию Интернета (три симптома и больше) отмечается у 10%. Но позднее начало пользования Интернетом не спасает от нее: у 7.5% подростков, пользующихся Интернетом недавно, отмечаются те же признаки. В целом данные недавно вступивших в ряды пользователей показывают очень широкий диапазон количества времени, проводимого в сети: от крайне редких выходов до “запойного” пользования.

Частота и длительность пользования как фактор риска чрезмерного использования Интернета. То, сколько времени и как часто подросток проводит в Интернете, связано с риском чрезмерного использования, но, как и в предыдущем случае, связь довольно слабая ($r = 0.26$, $p < 0.001$). 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 подросток проводит в сети мало времени, риск стать зависимым у него действительно ниже, но если много – это еще не говорит об интернет-зависимости. Признаки зависимости могут быть, а могут и отсутствовать.

Взаимосвязь чрезмерного использования Интернета школьниками с их возрастом и полом. По европейским данным, отдельные признаки чрезмерного использования Интернета встреча-

ются чаще в возрасте 11–12 лет (от 23%) и 15–16 лет (до 36%). В российской выборке оно значительно меньше зависит от возраста и характерно для подростков в целом (по критерию χ -квадрат, $p < 0.1$). Различия наблюдаются только по одному из симптомов (“Я поймал себя на том, что блуждаю по Интернету, даже не испытывая особого интереса”) – подростки 15–16 лет чаще отмечают у себя этот признак. По другим “симптомам” разница между детьми разных возрастов составляет не больше 6%.

По результатам проведенного нами ранее опроса было установлено, что около 40% взрослых людей считают, что когда говорят об “интернет-зависимости”, возникает образ мальчика-подростка или молодого человека, играющего в компьютерные игры. Этот факт также подтверждают данные исследования С. Котовой, согласно которым мальчики чаще, чем девочки, играют на компьютере, что позволило автору сделать вывод: мальчики в большей степени подвержены риску зависимости, чем девочки [2, с. 223–236]. Однако, как было отмечено выше, частота пользования Интернетом не всегда связана с зависимостью. Установлено, что мальчики и девочки практически не различаются по частоте признаков чрезмерного использования Интернета (табл. 1). Девочки несколько реже, чем мальчики, пренебрегают семьей и друзьями, а также “не едят и не спят из-за Интернета”, но эти различия не достигают статистической значимости.

Содержание деятельности в Интернете. Подростки, “ориентированные на учебу”, “потреби-

Таблица 2. Взаимосвязь чрезмерного использования Интернета, частоты и времени начала его использования школьниками с родительскими стратегиями (коэффициент корреляции Пирсона)

Показатели	Родительские стратегии		
	Объяснения	Запреты	Контроль
Чрезмерное использование Интернета	-0.08	-0.14**	0.01
Частота пользовательской деятельности в Интернете	-0.16**	-0.41**	-0.16**

Примечание: * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$.

тели онлайн-контента” и “универсалы” значимо различаются по шкале чрезмерного использования Интернета. Наиболее велик риск у “универсалов” (для которых одной из важнейших является игровая деятельность в Интернете), минимален он у ориентированных на учебу (*ANOVA*, $F = 7.6$, $p < 0.01$). Так, три и более симптомов чрезмерного использования Интернета у “ориентированных на учебу” отмечаются 7% случаев, у “потребителей он-лайн контента” – в 9% случаев, тогда как у “универсалов” – в 13% случаев.

Игровая зависимость признается исследователями одной из ключевых форм интернет-зависимости, хотя до настоящего времени не было предложено достаточных объяснений того, почему одни школьники становятся зависимыми от онлайн-игр, а другие – нет. На наш взгляд, особенности Интернета только создают условия для его чрезмерного использования, тогда как содержание деятельности ребенка в сети является основой для его развития.

Взаимосвязь родительской стратегии и чрезмерного использования Интернета. Установлено, что дети значительно меньше времени проводят в Интернете, если родители им это запрещают (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, кому не объясняют и

Таблица 3. Зависимость чрезмерного использования Интернета школьниками от содержания деятельности в Интернете, родительских запретов и объяснений

Фактор	F-критерий Фишера
Содержание деятельности в Интернете	5.1**
Взаимодействие содержания деятельности и запретов	2.6*
Взаимодействие содержания деятельности, запретов и объяснений	2.8*

Примечание: * – $p < 0.1$ (на уровне тенденции), ** – $p < 0.01$.

кого не проверяют) (табл. 2). Но при этом шкала чрезмерного использования Интернета лишь слабо отрицательно коррелирует с выраженностью родительских запретов.

По нашему мнению, отсутствие корреляций связано с тем, что запреты и объяснения родителей оказывают разное действие на детей в зависимости от их личностных особенностей и того типа деятельности, которым школьники занимаются в сети. То есть одни и те же действия родителей будут по-разному влиять на ребенка, для которого Интернет – средство самовыражения, и на того, кто с помощью Интернета только “ищет информацию” для выполнения учебных заданий.

Для проверки высказанного предположения был применен трехфакторный дисперсионный анализ влияния на чрезмерное использование Интернета содержания деятельности школьников в Интернете и родительских стратегий (запретов и объяснений) (табл. 3). На первом этапе независимые переменные, представленные в численных шкалах (шкалы запретов и объяснений), переводились в номинативные: в частности, по медианным показателям родители были разделены на группы с высоким и низким уровнем запретов, а также с высоким и низким уровнем объяснений. Установлено, что значимое влияние на чрезмерное использование Интернета школьниками оказывает содержание их деятельности в Интернете. На уровне тенденции выявлено влияние на эту увлеченность взаимодействия содержания деятельности и запретов, а также взаимодействия содержания деятельности, запретов и объяснений.

Таким образом, обнаружено, во-первых, что родительские запреты более эффективны применительно к подросткам, ориентированным на учебу и, наоборот, повышают риск чрезмерного использования Интернета у “универсалов” (рис. 4).

Во-вторых, для “универсалов” наиболее благоприятной является ситуация, когда в родительской стратегии по отношению к их использованию Интернетом преобладает низкий уровень запретов и высокий уровень объяснений. И, в-третьих,

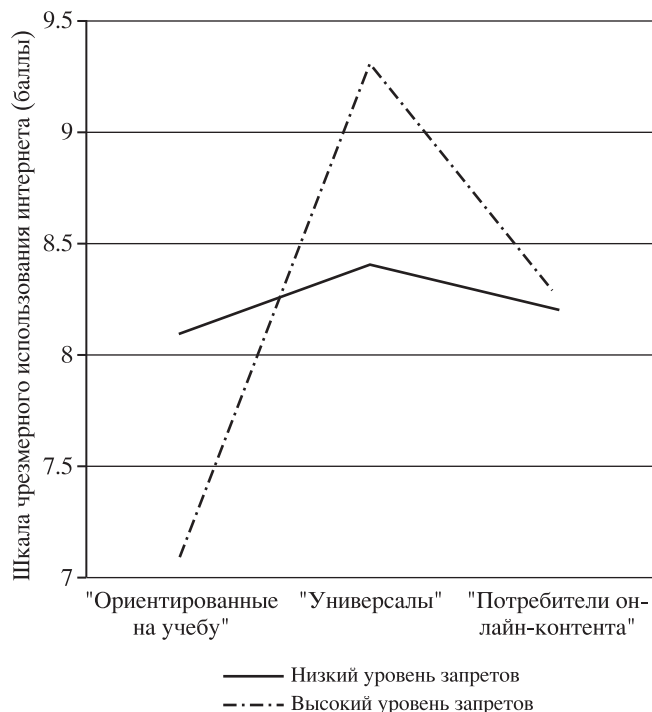


Рис. 4. Зависимость чрезмерного использования Интернета от содержания деятельности в Интернете и уровня родительских запретов.

для “потребителей онлайн-контента” неблагоприятным вариантом выступают большое количество запретов и недостаток объяснений в родительских стратегиях, то есть им можно и запрещать, но всегда важно рассказать, “почему что-то нельзя”.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнительный анализ российских и европейских данных показал, что признаки интернет-зависимости 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 подростков в возрасте от 11 до 16 лет, то в Европе эти данные представлены в диапазоне от 5% до 16%. Однако полученные результаты позволяют предположить, что речь идет 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 ситуа-

ции”: 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Выготский Л.С.* Психология. М.: Апрель-пресс, Эксмо-пресс, 2000.
2. Интернет-зависимость. Психологическая природа и динамика развития. Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009.
3. *Солдатова Г.У., Зотова Е.Ю.* Зона риска. Российские и европейские школьники: проблемы онлайн-социализации // Дети в информационном обществе. 2011. № 7. С. 46–55.
4. *Солдатова Г.У., Рассказова Е.И.* Как им помочь. Ребенок в интернете: запрещать, наблюдать или объяснять? // Дети в информационном обществе. 2012. № 10. С. 26–33.
5. *Bianchi A., Phillips J.C.* Psychological predictors of problem mobile phone use // Cyberpsychology and Behavior. 2005. № 8. P. 39–51.
6. *Byun S., Ruffini C., Mills J.E., Douglas A.C., Niang M., Stepchenkova S., Lee S.K., Louffi J., Lee J.-K., Atallah M., Blanton M.* Internet addiction: metasynthesis of 1996–2006 quantitative research // Cyberpsychology and Behavior. 2009. № 12 (2). P. 203–207.
7. *Griffiths M.* The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence // International Journ. of Mental Health and Addiction. 2010. № 8. P. 119–125.
8. *Griffiths M.* A “components” model of addiction within biopsychosocial framework // Journ. of Substance Use. 2005. № 10(4). P. 191–197.
9. *Griffiths, M.* Internet addiction – time to be taken seriously // Addiction Research. 2000. № 8(5). P. 413–418.
10. How technology changes everything (and nothing) in psychology. 2008 annual report of the APA Policy and Planning Board // American Psychologist. 2009. № 64 (5). P. 454–463.
11. *Larkin M., Wood R.T., Griffiths M.D.* Toward addiction as relationship // Addiction Research and Theory. 2006. № 14 (3). P. 207–215.
12. *Livingstone S., Haddon L., Görzig A., Ólafsson K.* EU Kids Online final report // URL: [http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsOnlineIIReports/Final%20report.pdf](http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsOnlineIIReports/Final%20report.pdf)

13. The *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition. Washington (DC): American Psychiatric Association, 1994.
14. The ICD-10. Classification of mental and behavioral disorders. Geneva: World Health Organization, 1994.
15. Widyanto L., Griffiths M., Brunsten V., McMurran M. The psychometric properties of the Internet Related Problem Scale: a pilot study // *International Journ. of Mental Health Addiction*. 2008. № 6. P. 205–213.
16. Widyanto L., Griffiths M., Brunsten V. A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale and self-diagnosis // *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 2011. № 14 (3). P. 141–149.
17. Young K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // *Cyberpsychology and behavior*. 1996. № 3. P. 237–244.

EXCESSIVE USE OF THE INTERNET: SIGNS AND FACTORS

G. U. Soldatova*, E. I. Rasskazova**

*Corresponding member of RAE, Sc.D. (psychology), professor, psychological department,
Moscow State University named after M.V. Lomonosov, Moscow;

**PhD, associate professor, psychological department, Moscow State University named after M.V.
Lomonosov, Moscow

Difficulties in definition of internet addiction phenomenon, its structure, assessment criteria and diagnostics are marked. The necessity to analyze content peculiarities of the Internet activity is emphasized. Leading role of social (in contrast to clinical-psychological and personal) factors in internet-addiction formation (peculiarities of modern way of life, deficit in teachers', parents' and specialists' care) is discussed. Notion "excessive use of the Internet" is introduced; the main signs of which are: cancellation syndrome, loss of control, substitution of reality. The results of the research conducted under "EU Kids online" project and aimed at revealing of psychological factors and popularity of excessive use of the Internet in Russian adolescents It has been stated that excessive use of the Internet is not connected with adolescents' sex and age, has a faint correlation with the frequency and initial age of use, but depend on content of person's activity in the Internet. The latter mediates relationship of parents' strategies with the risk if excessive infatuation for the Internet.

Key words: excessive use of the Internet, internet-addiction risk factors, "EU Kids online" project, content of activity in the Internet, parents' strategies.