

Интернет—активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте

В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник, Л.И. Теплова
Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Россия

Поступила 23 марта 2018/ Принята к публикации: 3 сентября 2018

Internet activity and problematic Internet use in adolescence

Vadim N. Kolesnikov*, Yuriy I. Melnik, Lidia I. Teplova

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia

* Corresponding author E-mail: kolesvad@mail.ru

Received March 23, 2018/ Accepted for publication: September 3, 2018

Актуальность. Проблема интернет-зависимости активно обсуждается в отечественной и зарубежной психологии в течение двух последних десятилетий. Однако у специалистов так и не сложилось общего мнения о содержании понятия «интернет-зависимость». Для обозначения дисгармоничной связи человек-интернет используются различные термины: «проблемное использование интернета», «излишнее применение интернета», «компульсивное применение интернета» и др. Больше единодушие психологи демонстрируют в описании признаков (симптомов) интернет-зависимости. Обобщение этих признаков дает возможность создавать диагностические инструменты.

Цель. Исследование направлено на определение компонентного состава проблемного использования интернета в юношеском возрасте с помощью разработанного авторами опросника, а также на установление связи этих компонентов с использованием различных интернет-сервисов.

Описание хода исследования. На основе анализа психологической литературы были выделены признаки проблемного использования интернета, составившие содержательную область разработанного авторами опросника. С помощью корреляционного и факторного анализа выявлялись компоненты проблемного использования интернета и связь выявленных компонентов с использованием интернет-сервисов и приложений. Выборку исследования составили 150 человек в возрасте от 16 до 23 лет: 64 старшеклассника и 86 студентов младших курсов университета. Сбор данных осуществлялся в период с октября по ноябрь 2017 года.

Результаты исследования. Изучение симптоматики и признаков проявлений чрезмерного пользования интернетом у старшеклассников и студентов позволило разработать шкалу проблемного использования интернета, объединившую пять компонентов: сверхценность активности в сети, фрустрация витальных потребностей, предвкусение вхождения в сеть, снижение контроля над временем, снижение значимости событий за пределами сети. Описаны особенности пользования интернет-сервисами в зависимости от пола и возраста. Установлены корреляции проблемного использования интернета с видами активности в сети – наиболее тесно компоненты проблемного использования интернета связаны с использованием коммуникативных (социальных) сервисов.

Выводы. Результаты исследования позволяют предложить пятикомпонентную модель проблемного использования интернета и выделить связь его компонентов с использованием сервисов интернета и приложений.

Ключевые слова: аддикция, интернет-зависимость, проблемное использование интернета, юношеский возраст, социальные сети, сервисы интернета.

Background. The issue of Internet addiction is being actively discussed in foreign and Russian psychology in two recent decades. However, experts have not developed a common opinion on the concept of 'Internet addiction'. Therefore different terms are used to refer to disharmonious relationships in the 'man-Internet' system: 'problematic Internet use', 'excessive Internet use', 'compulsive Internet use', etc. Psychologists show more agreement in the description of symptoms of Internet addiction. Generalization of these features makes it possible to develop tools for psychological assessment of Internet addiction.

Objective is to identify the components of problematic Internet use in adolescence using the questionnaire developed by the authors of this paper, and to describe the relationship of the components of problematic Internet use with using various Internet services.

Design. Based on the analysis of the psychological literature, the symptoms of problematic Internet use were identified. The selected symptoms constituted the content of the questionnaire. Correlation and factor analysis revealed components of problematic Internet use. Relationships between problematic Internet use and using different Internet services were studied.

The sample of the study consisted of 150 people aged 16 to 23 years: 64 high school students and 86 university undergraduates. The data was collected throughout the period from October, 2017 to November, 2017.

Results. The study of symptoms and manifestations of problematic Internet use in high school students and university students allowed to develop a scale of problematic Internet use bringing together five components (super-value of Internet activity, frustration of vital needs, anticipation of accessing the Internet, reducing monitoring time and reducing the significance of events outside the network). The features of using Internet services depending on gender and age are described. Correlations of problematic Internet use with types of activity in a network are established. The most closely components of problematic Internet use are connected with use of communicative (social) services.

Conclusion. The study of problematic Internet use and its components allows us to offer a five-component model of problematic Internet use and describe the relationship of problematic Internet use with Internet services and applications using.

Key-words: addiction, Internet-addiction, adolescence, problematic Internet use, social networks, Internet services.

Введение

Массовое распространение интернета, мобильных устройств и различных гаджетов обусловило появление новых разновидностей нарушений поведения, которые сегодня объединяются термином «технологическая зависимость».

Недостаточная операционализация ключевого рабочего понятия – «интернет-зависимость» вызывает сложности в разработке диагностического инструментария для выявления и оценки степени выраженности нарушений. Это, в свою очередь, затрудняет проведение эмпирических исследований данного феномена

Особое место среди них занял феномен интернет-зависимости. Актуальной данная проблема становится в связи с активным использованием современных технологий молодежью, составляющей особую категорию лиц, наиболее подверженных риску возникновения технологических зависимостей.

Несмотря на растущий интерес исследователей и практиков к проблеме интернет-зависимости, значительное число вопросов остаются дискуссионными. В первую очередь, это относится к используемой терминологии и составу симптомов (признаков) данного вида зависимости. Кроме того, дискутируется вопрос

о существовании интернет-зависимости как самостоятельного нарушения. В качестве альтернативы предлагается видеть в зависимости от интернета средство реализации уже существующих у человека поведенческих отклонений. Подвергается сомнению и само отнесение нарушений, связанных с использованием интерне-

та, к категории зависимостей: насколько вовлеченность в виртуальный мир соответствует основным критериям, выделенным для зависимостей как разновидности психических расстройств. В июне 2018 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала одиннадцатое издание международной классификации болезней (МКБ-11). Туда в список расстройств, связанных с зависимостью, была включена игровая зависимость. Игровую зависимость МКБ-11 рассматривает как модель постоянного или повторяющегося поведения при игре онлайн или офлайн, которая сопровождается нарушением контроля за игрой (частота и длительность), вытеснением на второй план других занятий и увлечений, а также увеличивающейся потребностью к продолжению игры. Данное расстройство диагностируется, если поведение игрока ведет за собой нарушения поведения в личной, семейной, социальной и других областях жизнедеятельности и наблюдается в течение 12 месяцев. Таким образом, официально принято считать зависимостью именно чрезмерное увлечение онлайн играми, а не чрезмерное использование интернета.

Недостаточная операционализация ключевого рабочего понятия – «интернет-зависимость» вызывает сложности в разработке диагностического инструментария для выявления и оценки степени выраженности нарушений. Это, в свою очередь, затрудняет проведение эмпирических исследований данного феномена. Кратко рассмотрим некоторые из обозначенных проблем.

Терминология и концепции

Связанные с использованием интернета специфические отклонения в поведении исследователи обозначают разными терминами: «интернет-аддикция» (Internet addiction) (Young, 1996), «аддиктивные интернет-расстройства» (Internet Addiction Disorder) (Goldberg, 1996), «патологическое использование интернета» (Internet pathological use) (Davis, 2001) или «интернет-зависимость» (Scherer, 1997). Такое расхождение в терминах, по большей степени, связано с отсутствием согласия в определении основных симптомов интер-



Вадим Николаевич Колесников – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии Петрозаводского государственного университета
kolesvad@mail.ru
<https://petsu.ru/persons/717/kolesnikov>



Юрий Иванович Мельник – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Петрозаводского государственного университета
urimelnike@gmail.com
<https://petsu.ru/persons/719/melnik>



Лидия Ивановна Теплова – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Петрозаводского государственного университета.
teplova.lidi@yandex.ru
<https://petsu.ru/persons/1806/teplova>

Для цитирования: Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1(33). – С. 34–46. doi: 10.11621/npj.2019.0104

For citation: Kolesnikov V.N., Melnik Yu.I., Teplova L.I. (2019). Internet activity and problematic Internet use in adolescence. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 12(1), 34–46. doi: 10.11621/npj.2019.0104

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2019
© Russian Psychological Society, 2019

нет-зависимости, что не позволяет официально обозначить его как расстройство и включить в МКБ. Использование широкого круга терминов для обозначения интернет-зависимости определяется и тем, что степень вовлеченности в сеть может быть разной – от интереса до глубокой зависимости. В рамках данной статьи мы будем использовать понятие «проблемное использование интернета», определяя его как чрезмерную степень пользования интернетом, которая при соответствующих факторах может стать технологической зависимостью. Технологическая зависимость относится к поведенческим (нехимическим) зависимостям, она связана с чрезмерным взаимодействием в системе «человек – интернет – информационная среда» (Goldberg, 1996; Young, 1996; Griffiths, 2002, 2005; Davis, 2001; Pontes, Kuss, Griffiths, 2015). Наиболее точное и содержательное описание «проблемного использования интернета» представлено в когнитивно-поведенческой модели патологического использования интернета Р. Девиса.

Р. Девис предлагает когнитивно-поведенческую модель интернет-зависимости, которая объясняет этиологию, развитие и последствия патологического использования интернета (Davis, 2001). В патологическом использовании интернета он усматривает нечто большее, чем просто поведенческую зависимость, относя сюда также особые паттерны когнитивных и поведения, связанные с интернетом, которые ведут к негативным жизненным последствиям. Дэвис выделяет две формы интернет-зависимости: специфические (например, увлечение онлайн играми) и общую, генерализованную, представляющую собой использование интернета, как такового, с различными целями и имеющую негативные последствия для личной жизни и профессиональной деятельности (учебы). Со стороны когнитивно-поведенческой перспективы симптомы генерализованной интернет-зависимости включают неадаптивные формы когнитивных и поведения: навязчивые мысли об интернете, снижение контроля поведения, неспособность прекратить использовать Интернет, а также общее ощущение, что интернет – единственное место, где люди чувствуют себя хорошо. Другие сопутствующие симптомы могут включать в себя размышления

об интернете в режиме offline, предвосхищение пребывания в там, снижение интереса к другим видам деятельности или хобби и социальную изоляцию. Отмечается, что, несмотря на привлекательность и популярность модели, создать на ее основе инструментарий, соответствующий основным психометрическим требова-

ностных отношений, используют предоставляемую интернетом анонимность для общения с минимальным риском столкнуться с различными угрозами. Они имеют возможность поддерживать чувство общности, включаясь в существующие в пространстве интернета различные социальные группы (Chang, Hung, 2012). Та-

В сети молодые люди пытаются найти компенсацию самоидентификации, самооценки и восполнить дефицит социального взаимодействия. Исследования показали, что взрослые также могут использовать интернет как средство устранения дефицита в самооценке, достижения идентичности и установления отношений

ниям, пока не удалось. В рамках данной модели можно говорить проблемном использовании интернета, в первую очередь, как о генерализованной форме.

Китайские ученые предложили нейрорпсихологическую модель формирования интернет-зависимости. К группе зависимых от интернета они относят тех, кто соответствует трем признакам:

- 1) человеку легче самоактуализироваться через интернет, чем в реальной жизни;
- 2) он испытывает дисфорию или депрессию, будучи лишен возможности пользоваться интернетом;
- 3) скрывает от членов семьи, сколько времени на самом деле он проводит в Интернете.

Пребывание в сети стимулирует выделение дофамина в головном мозге, что и становится стимулятором и подкреплением активности, связанной с использованием интернета. Еще одной теорией, предложенной китайскими психологами, является компенсационная теория (compensation theory), которая призвана объяснять пристрастие к интернету подростков. Согласно ей, повышенный интерес к интернету выступает в качестве попытки компенсировать неудачи в учебе, успехи в которой в Китае очень высоко ценятся. В сети молодые люди пытаются найти компенсацию самоидентификации, самооценки и восполнить дефицит социального взаимодействия. Исследования показали, что взрослые также могут использовать интернет как средство устранения дефицита в самооценке, достижения идентичности и установления отношений. Лица с интернет-зависимостью испытывают чувство одиночества, имеют трудности в установлении межлич-

ким образом, пребывание в интернете выполняет психологическую функцию, а чрезмерное использование интернета усиливает негативные последствия личного, профессионального и социального характера, что и свидетельствует о проблемном использовании интернета.

А.Е. Войскунский рассматривает интернет-зависимость как разновидность опосредованного интернетом поведения в рамках концепции присутствия. По мнению автора, феномены зависимости от интернета (или от компьютера, смартфона, планшета, гаджета и т.п.) либо от интернет-сервисов имеют схожую с феноменами присутствия природу, и это дает основания использовать для анализа интернет-зависимости понятийный аппарат теории присутствия (Войскунский, 2015). Со ссылками на работы авторитетных исследователей аддикций, автор утверждает, что психологический феномен из числа тех, что предположительно лежат в основе зависимости от интернета – это «уход» от реальности, выход из нее или замена реальности. И ключевым здесь является присутствие (психологически комфортное) в другой реальности. А.Е. Войскунским предпринималась попытка концептуализации интернет-зависимости с позиций одного из направлений позитивной психологии концепции потока М. Чиксентмихайи. Гипотеза опирается на исследования, в которых связи переживания потока и интернет-зависимости были действительно установлены. В частности выяснилось, что со субшкалами зависимости от компьютерных игр связаны отдельные параметры опыта потока, и эти связи не являются линейными и однонаправленными.

Ц.П. Короленко с коллегами относят интернет-зависимость к разновидностям аддиктивного поведения, связывая его со стремлением к уходу от реальности, сопровождаемым изменением психического состояния, которое начинает доминировать в сознании и становится центральной идеей, изменяющей жизнь, и способствует отрыву от реальности. Исследователи объясняют формирование интернет-зависимости наличием особой личностной предрасположенности – комплекса недостаточности, включающей в себя низкую самооценку и пессимистические установки, застенчивость, наличие социальных фобий и других, предрасполагающих к аддикции особенностей (Короленко, Дмитриева, 2000; Короленко, Лоскутова, 2004).

Многочисленные исследования также указывают на существование половых различий в использовании сервисов интернета юношами и девушками. Однако можно предполагать, что с массовым распространением в последнее время смартфонов, обеспечивающих доступ к интернет-сервисам и приложениям, тенденция может измениться

Действительно, эмпирические исследования показывают, что интернет-зависимые чаще страдают от одиночества, более интровертированы и застенчивы, имеют низкую самооценку и более высокий уровень депрессии (Koroczai et al, 2013; Wartberg et al, 2015). Установлено, что тревога и расстройства настроения больше распространены среди зависимых от интернета. Результаты исследований показывают, что интенсивное использование интернета связано с пренебрежением другими областями жизни, сужением круга интересов, уменьшением образовательных и профессиональных достижений, сокращением времени сна и ухудшением качества питания (Chou et al, 2005). Чрезмерное увлечение интернетом негативно влияет на семейные и партнерские отношения (Kraut et al, 1998). Также растет количество данных о связи различных поведенческих проблем с интенсивным использованием интернета. Не отрицая существования предрасполагающих к развитию интернет-зависимости психологических особенностей личности, отметим, что ряд свойств может развиваться (обостряться) уже как следствие проблемного использования интернета и последующего формирования зависимости.

Возрастные и гендерные различия

В ряде обзорных работ исследователи (Chou et al, 2005; Sola et al, 2016 др.), несмотря на противоречивость сведений, связанную с различиями в способах получения эмпирических данных, приходят к выводу о том, что юноши отличаются большей склонностью к интернет-зависимости. Многочисленные исследования также указывают на существование половых различий в использовании сервисов интернета юношами и девушками. Однако можно предполагать, что с массовым распространением в последнее время смартфонов, обеспечивающих доступ к интернет-сервисам и приложениям, тенденция может измениться.

Анализируя возрастные различия, нужно принимать во внимание тот факт, что большинство работ в этой области охватывают относительно узкий возрастной диапазон: подростковый, юношеский возраст и раннюю взрослость. Установлено, что наибольший риск формирования интернет-зависимости приходится на возраст 15–16 лет (Karacic, Oreskovic, 2017 и др.). На наш взгляд, при проведении исследований наличие гендерных и возрастных различий в проявлениях интернет-зависимости должно учитываться, поскольку выявленные закономерности и тенденции могут различаться в зависимости от пола и возраста респондентов. Чрезмерное и активное использование интернета и его сервисов, характерное как раз для подросткового и юношеского возрастов, при сопутствующих личностных и социальных факторах может привести к зависимости.

Признаки и симптомы интернет-зависимости

Список признаков интернет-зависимости И. Голдберга (Goldberg, 1996) состоит из семи симптомов:

- толерантность (количество времени, которое нужно провести в сети, чтобы достичь удовлетворения, возрастает);
 - синдром отмены;
 - постепенное более частое и длительное использование интернета;
 - постоянное, но безуспешное желание сократить время проведения в интернете;
 - увеличение количества видов деятельностей, связанных с интернетом;
 - редукции реальной деятельности;
 - невозможность отказаться от интернета, несмотря на возникающие трудности социального, профессионального характера (Мальгин, 2010).
- М.** Озак (Orzack, 1999) в качестве психологических симптомов интернет-зависимости называет следующие:
- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
 - невозможность выйти из сети;
 - увеличение количества времени пребывания за компьютером;
 - пренебрежение семьей и друзьями;
 - ощущение пустоты, депрессии;
 - раздражение вне занятий на компьютере;
 - ложь работодателю или семье о своей деятельности за компьютером.
- К.** Янг (Young, 1996) описывает следующие симптомы проявления интернет-зависимости:
- чрезмерное время, проводимое в сети;
 - увеличивающееся беспокойство при нахождении в реальном мире;
 - ложь близким о времени пребывания в сети;
 - повторяющиеся попытки уменьшить использование интернета;
 - изменение настроения посредством интернета.
- М.** Гриффитс (Griffiths, 2005) выделил шесть основных признаков интернет-зависимости:
- такая значимость (доминантность) интернет-деятельности для человека, что, когда он занят иной деятельностью, его мысли все равно обращаются к компьютеру;
 - изменение настроения во время интернет-деятельности;
 - толерантность (увеличение времени пребывания в сети);
 - абстинентный синдром (эффекты, возникающие при прекращении исполь-

зования интернета, например, дрожь, капризность, раздражительность);

- конфликтность, выражающая в межличностных и внутриличностных противоречиях;
- рецидив или возвращение к деятельности в сети после некоторого воздержания.

Наличие у человека всех шести признаков может свидетельствовать, по мнению М. Гриффитса, о зависимости.

Подробное описание признаков интернет-зависимого поведения предложил А.Е. Войскунский (Войскунский, 2004). Он отмечает такие симптомы:

- длительность пребывания в сети и снижение критичности по отношению к времени пребывания;
- значимость интернет-деятельности, снижение значимости реальной жизни (друзей, семьи, собственного здоровья);
- стремление к интернет-деятельности как к седативной активности (стремление и способность освободиться от состояния тревоги или депрессии);
- потребность в увеличении финансовых затрат на обеспечение работы в интернете.

Анализ психологических симптомов интернет-зависимого поведения, представленный в разных источниках, выявил, что такие показатели, как «время, затраченное на интернет-деятельность» и «синдром отмены» встречаются у всех перечисленных выше авторов. Симптом «изменение настроения посредством интернет-занятий» называют четыре автора (К. Янг, М. Орзак, М. Гриффитс, А.Е. Войскунский). Показатель «безуспешная попытка отказаться или уменьшить интернет-деятельность» встречается у трех авторов (К. Янг, И. Голдберг, А.Е. Войскунский).

Проведение исследования

Наше исследование было направлено на изучение активности в сети интернет – использования различных интернет-сервисов юношами и девушками. Чрезмерное использование интернет-сервисов мы рассматривали как возможную форму проявления проблемного использования интернета. Определялась частота и длительность использования юношами и де-

вушками различных интернет-сервисов и изучались связи проблемного использования интернета с активностью в сети.

Предполагалось, что выявленные зависимости могут определить особенности проявления проблемного использования интернета у старшеклассников и студентов. В качестве основного поведенческого проявления проблемного использования интернета мы выделяем показатель «редукция реальной деятельности», который прямо или косвенно присутствует в списках симптомов у перечисленных выше авторов. У М. Орзак это – «пренебрежение семьей и друзьями», у М. Гриффитса – «доминантность», у А.Е. Войскунского – «пренебрежение собственным здоровьем, побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений».

В дальнейшем при разработке оригинального опросника мы выделили содержательную область проблемного использования интернета, к которой относятся поведенческие проявления и психологические симптомы: время пребывания в сети и его увеличение, изменение настроения при прерывании интернет-деятельности (раздражительность, заторможенность) и при включении в интернет-деятельность (радость, эйфория), редукция и обесценивание реальной жизни. На этой основе были описаны манифестации и сформулировано 33 пункта первичной версии опросника. Предполагалось, что статистический анализ психометрических характеристик пунктов, как и результаты корреляционного и факторного анализа, позволит определиться с компонентным составом проблемного использования интернета в юношеском возрасте и получить диагностическую шкалу, соответствующую основным психометрическим требованиям.

В выборку исследования вошли 150 человек в возрасте от 16 до 23 лет. Они составили две возрастные группы: старшеклассники (64 человека) и студенты младших курсов университета (86 человек). Сбор данных осуществлялся в период с октября по ноябрь 2017 года. Участники исследования оценивали каждое из 33 высказываний первичной версии опросника проблемного использования интернета, используя шкалу Лайкерта с 4-мя

градациями: «совсем не подходит», «слабо подходит», «частично подходит», «полностью подходит». Каждый ответ оценивался в баллах от 1 до 4. Итоговый показатель определялся суммированием баллов по отдельным пунктам. Далее 33 пункта были сокращены до 19 пунктов (шкала проблемного использования интернета).

Испытуемые также отвечали на вопросы анкеты, направленной на получение сведений об особенностях использования Интернета (частота использования, виды активности в интернете и др.). Данные анализировались с учетом пола и принадлежности к возрастной группе. Для обработки данных использовались методы корреляционного и факторного анализа, сравнение групп осуществлялось с использованием критериев Стьюдента и Манна-Уитни.

Основные результаты исследования

Интернет-активность

Исследование показало, что почти все опрошенные (97,8 %) используют интернет каждый день от 2–3 часов и более. 22,1 % проводят в сети 2–3 часа в день, 40,3 % – 4–5 часов в день, 16,9 % проводят в сети 6–7 часов в день, 18,2 % – более 8 часов в день. Среди школьников 40,3 % проводят в сети Интернет 6–7 и более часов ежедневно, среди студентов таких почти одна треть (31 %). Таким образом, интернет является неотъемлемой частью жизни опрошенных школьников и студентов, для которых – весьма существенной частью.

Было установлено, что для входа в интернет лишь 18,83 % используют стационарный компьютер, 38,31 % – ноутбук или планшет. Большинство (83,12 %) же опрошенных респондентов для входа в сеть пользуются смартфоном, что делает интернет доступным и мобильным. Основными видами активности в интернете является общение в социальных сетях, прослушивание музыки и поиск информации по интересам (рис. 1). Также много времени пребывания в сети интернет посвящено самообразованию, 37,5 % испытуемых ежедневно отводят на это более двух часов.

Гендерные различия времени нахождения в сети не были выявлены, однако оказалось, что юноши значительно чаще, чем

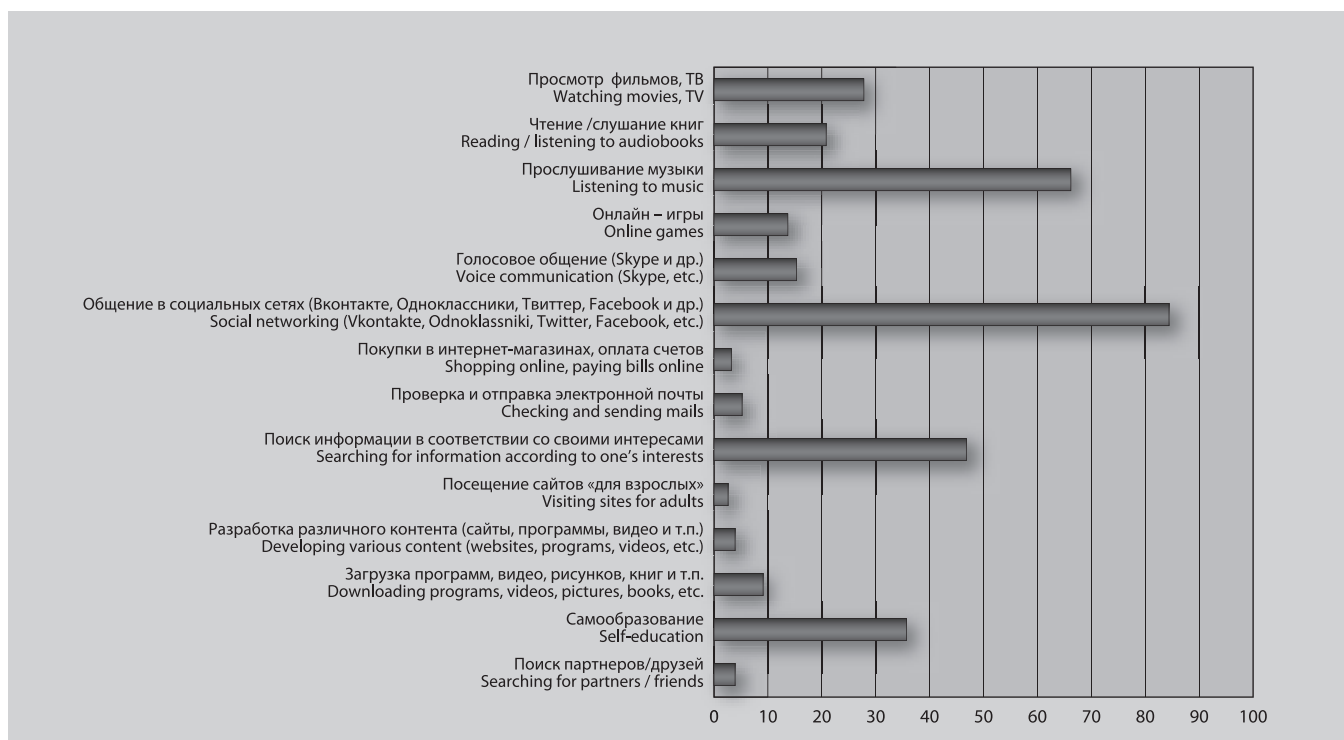


Рис. 1. Частота использования сервисов сети интернет (2 часа и более каждый день, % от числа опрошенных)

Fig. 1. Frequency of using internet services (2 hours or more every day, % of the respondents)

девушки играют в онлайн-игры, пользуются голосовой коммуникацией (Skype), посещают сайты для взрослых, скачивают файлы и занимаются разработкой различного контента ($p < 0,01$). Девушки чаще смотрят в сети фильмы ($p < 0,01$). У школьников гендерные различия касаются такого вида активности, как покупки и оплата счетов через интернет – юноши делают это чаще, чем девушки ($p < 0,05$). Сравнение выделенных по возрасту подгрупп показывает, что школьники, в отличие от

студентов, чаще слушают музыку в интернете ($p < 0,05$). По остальным видам активности различий между школьниками и студентами выявлено не было.

Проблемное использование интернета

Разработка шкалы проблемного использования интернета строилась на основе факторно-аналитического принципа конструирования тестов (Червинская, 2003). Анализ психометрических характеристик

33 суждений (табл. 1), позволил отобрать 19 пунктов (выделены жирным шрифтом), составивших шкалу проблемного использования интернета. Основным критерием отбора суждений была корреляция с суммарным баллом (внутренняя валидность пункта) и количеством времени, проводимого в интернете. Прошедшие отбор суждения составили гомогенную шкалу (альфа Кронбаха равна 0,88).

Анализ содержания вопросов-пунктов опросника позволяет дать психо-

Табл. 1. Статистические показатели пунктов шкалы

№	Пункт опросника	Среднее	Статистическое отклонение	R с суммарным баллом	R с временем в Интернете
1	2	3	4	5	6
1	Окружающие говорят мне, что я очень много времени провожу в интернете.	2,18	1,04	0,54	0,29**
2	Я часто чувствую, что физически устаю от долгого нахождения в интернете.	2,14	0,99	0,12	0,06
3	Если я больше часа не выходил в интернет, я чувствую беспокойство.	1,61	0,84	0,48	0,33**
4	Виртуальная жизнь мне интереснее, чем реальная.	1,49	0,81	0,49	0,21**
5	Я часто забываю поесть, если сижу в интернете.	1,31	0,67	0,45	0,16*
6	Я предпочту меньше поспать, для того, чтобы больше побыть в интернете.	1,43	0,68	0,42	0,18*
7	Я обычно скрываю от родителей реальное время нахождения в интернете.	1,33	0,74	0,40	0,05
8	Меня злит, если во время нахождения в сети меня кто-то отвлекает.	1,53	0,76	0,60	0,20**
9	Большую часть свободного от учебы времени я провожу в интернете.	2,25	1,00	0,54	0,33**

Для цитирования: Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1(33). – С. 34–46. doi: 10.11621/npj.2019.0104

For citation: Kolesnikov V.N., Melnik Yu.I., Teplova L.I. (2019). Internet activity and problematic Internet use in adolescence. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskij zhurnal], 12(1), 34–46. doi: 10.11621/npj.2019.0104

1	2	3	4	5	6
10	Мне нравится общаться с людьми больше в интернете, чем в реальной жизни.	1,56	0,82	0,28	0,15
11	Я пробовал (а) уменьшить количество проведенных в интернете часов.	2,30	0,99	0,11	0,13
12	Я могу иногда отложить посещение туалета, если интересно в сети.	1,29	0,62	0,38	0,15
13	Мне трудно спланировать время нахождения в интернете.	2,14	0,98	0,41	0,18*
14	Я легко откликаюсь на просьбы и вопросы близких людей, если и нахожусь в сети.	1,72	0,94	0,23	0,13
15	Я строго планирую количество времени, отведенное для интернета и для учебных и домашних дел.	3,07	0,95	0,28	0,18*
16	Если я долго не могу войти в сеть, мысли об этом не дают мне покоя.	1,63	0,85	0,59	0,21*
17	Я могу и не заметить, что в течение нескольких часов не входил (а) в сеть.	1,98	0,99	0,47	0,23**
18	У меня улучшается настроение, когда я захожу в интернет.	2,01	0,84	0,52	0,27**
19	Окружающие преувеличивают негативное воздействие интернета на меня.	2,10	1,13	0,37	0,38**
20	Я легко откладываю прогулку, посещение кинотеатра для того, чтобы пообщаться в сети.	1,21	0,62	0,42	0,14
21	Реальное общение с друзьями и нахождение в сети у меня занимает одинаковое время.	3,10	0,98	0,26	-0,23**
22	Я часто, проснувшись утром, в первую очередь вспоминаю об интернете.	2,24	1,11	0,43	0,28**
23	Я больше доверяю друзьям из сети, чем друзьям в реальной жизни.	1,17	0,53	0,38	0,28**
24	Я обычно тороплюсь скорее сделать работу по учебе, чтобы быстрее войти в сеть.	1,77	0,96	0,42	0,21**
25	Когда я болею, у меня нет желания пользоваться интернетом.	2,82	1,08	0,21	0,22**
26	Я очень злюсь, когда мне кто-либо указывает на то, что я много времени провожу в интернете.	1,64	0,82	0,49	0,09
27	Пользование интернетом положительно влияет на мою учебу.	2,20	0,84	-0,06	-0,12
28	Я люблю сидеть в интернете ночью, когда никто не отвлекает.	2,12	1,15	0,48	0,33**
29	Мое физическое здоровье не страдает от того, что я долго сижу в интернете.	2,30	1,03	0,03	-0,17
30	Мне становится тоскливо, если я долго не входил в сеть.	1,61	0,84	0,58	0,23**
31	Мне становится скучно, если я долго не входил в сеть.	1,91	0,96	0,61	0,24**
32	Я могу забыть о еде, если интересно в интернете.	1,29	0,67	0,44	0,13
33	Я чувствую себя более уверенным, когда нахожусь в интернете.	1,59	0,79	0,55	0,23**

Table 1. Statistical indicators of scale points

	Questionnaire Item	Mean	St. Dev.	R with total score	R time spent on the internet
1	2	3	4	5	6
1	People around me tell me that I spend a lot of time on the Internet.	2.18	1.04	0.54	0.29**
2	I often feel that I am physically tired of being on the Internet for a long time.	2.14	0.99	0.12	0.06
3	I feel anxious if I have not been on the Internet for over an hour.	1.61	0.84	0.48	0.33**
4	Virtual life is more interesting to me than real life.	1.49	0.81	0.49	0.21**
5	I often forget to eat when I use the Internet.	1.31	0.67	0.45	0.16*
6	I prefer to sleep less in order to use more of the Internet.	1.43	0.68	0.42	0.18*
7	I usually keep back from my parents my real time on the Internet.	1.33	0.74	0.40	0.05
8	It makes me angry if someone distracts me while I am online.	1.53	0.76	0.60	0.20**
9	I spend most of my free time on the Internet.	2.25	1.00	0.54	0.33**
10	I like more to communicate with people on the Internet than in real life.	1.56	0.82	0.28	0.15
11	I tried to reduce time spent on the Internet.	2.30	0.99	0.11	0.13
12	I can sometimes postpone visiting the toilet when I find something interesting in the network.	1.29	0.62	0.38	0.15
13	It is difficult for me to plan my time on the Internet.	2.14	0.98	0.41	0.18*
14	I easily respond to requests and questions from my close relations if I am online.	1.72	0.94	0.23	0.13
15	I strictly plan the amount of time for the Internet. school and home affairs.	3.07	0.95	0.28	0.18*
16	If I have not been able to access the net for a long time it does not give me rest.	1.63	0.85	0.59	0.21*
17	I may not notice that for several hours I did not access the net.	1.98	0.99	0.47	0.23**
18	My mood is better when I am online.	2.01	0.84	0.52	0.27**
19	People around me exaggerate the negative impact of the Internet on me.	2.10	1.13	0.37	0.38**
20	I easily postpone a walk outside or going to the cinema in order to chat online.	1.21	0.62	0.42	0.14
21	Communication with friends in reality and online communication takes the same amount of time.	3.10	0.98	0.26	-0.23**
22	When I wake up the morning first of all I think about accessing the Internet.	2.24	1.11	0.43	0.28**

1	2	3	4	5	6
23	I trust friends in the network more than friends in real life.	1.17	0.53	0.38	0.28**
24	I usually hurry to do my homework quickly in order to be online.	1.77	0.96	0.42	0.21**
25	When I fall ill I have no desire to use the Internet.	2.82	1.08	0.21	0.22**
26	I get very angry when someone points out to me that I spend a lot of time on the Internet.	1.64	0.82	0.49	0.09
27	Using the Internet has a positive effect on my studies.	2.20	0.84	-0.06	-0.12
28	I like to access the Internet at night when nobody interferes.	2.12	1.15	0.48	0.33**
29	My physical health is not influenced if I am on the Internet for a long time.	2.30	1.03	0.03	-0.17
30	I feel sad if I have not accessed the net for a long time.	1.61	0.84	0.58	0.23**
31	I get bored if I have not accessed the net for a long time.	1.91	0.96	0.61	0.24**
32	I can forget about food if there is something interesting on the Internet.	1.29	0.67	0.44	0.13
33	I feel more confident when I am on the Internet.	1.59	0.79	0.55	0.23**

логическое описание (составить психологический портрет) проблемного пользователя интернета. Он испытывает беспокойство, если не находится в нем больше часа, переживает тоску и скуку, если долго не может войти в сеть. Все время думает о том, как войти в сеть, как только проснулся, борется с желанием быть там. Настроение его улучшается при вхождении в сеть и его очень злит, если кто-то отвлекает от нахождения там. Находясь в интернете, такой пользователь забывает о еде и готов меньше спать ради интернета. Все свое свободное время проводит в сети, предпочитает виртуальную жизнь жизни оффлайн, считает, что виртуальные друзья надежнее реальных людей. Не любит разговаривать с родителями о своей активности в сети, скрывает от них, сколько времени проводит в интернете, злится, если ему указывают на долгое время нахождения в сети. Не верит словам о пагубном воздействии на него интернета. Находясь в сети, теряет связь с реальностью, не может спланировать свое время пребывания в интернете, откладывает нужные дела ради интернета и не считает, что много времени проводит в сети.

Возрастные и гендерные различия интернет-зависимости

Школьники получили более высокие баллы по шкале проблемного использования интернета, чем студенты. Различия статистически значимы по критерию Стьюдента ($p < 0,01$) (табл. 2).

Полученные данные были использованы для выделения трех категорий респондентов: норма (баллы от минимального до среднего плюс стандартное отклонение, группа риска (среднее плюс два стандартных отклонения), проблемное использование (баллы выше среднего плюс два стандартных отклонения). Сравнение групп по категориям проблемного использования интернета различий между юношами и девушками не выявило, хотя группа риска девушек в процентном отношении значительно больше, чем группа риска юношей (табл. 3).

Связи проблемного использования интернета с интернет-активностью

Балл по шкале проблемного использования интернета положительно коррелирует на всей выборке с общением в социальных сетях ($p < 0,01$) и поиском

партнеров и друзей ($p < 0,01$), а также на более низком уровне с прослушиванием музыки ($p < 0,05$). Можно полагать, что на современном этапе стремительного развития интернета и технических средств доступа к его содержанию и сервисам проблемное использование интернета имеет генерализованную форму технологической зависимости от сервисов, расширяющих возможности коммуникации и создающих новые ее формы.

Полученные нами связи свидетельствуют в пользу компенсаторной концепции интернет-зависимости (Chang, Hung, 2012), а, точнее, технологической зависимости, с помощью которой в интернете молодые люди стремятся получить компенсацию самоидентификации, самооценки и восполнить дефицит социального взаимодействия. Примечательно, что в зарубежных публикациях широко используется термин «зависимость от фейсбука» (Facebook-addiction) – одной из популярной разновидности социальных сетей. Появление этого понятия привело к выделению особой категории технологической зависимости и к разработке шкал для оценки фейсбук-зависимости и исследованиям с их использованием. Полученные данные ставят вопрос о соотношении общей (генерализованной) интернет-зависимости по модели Р. Девиса и ее частных проявлений в форме зависимостей от конкретных интернет-сервисов (в частности, социальных сетей). В нашем случае, чрезмерное пользование интернетом превращается в постоянную специфическую активность в соответствующих конкретных сервисах для своих целей. Так, постоянное слушание музыки связано с увеличенной потребностью в сенсорных впечатлениях. Эта активность может выступать как средство эмоциональной регуляции, в частно-

Табл. 2. Различия в проблемном использовании интернета

Статистика	Выборка	Школьники	Студенты	Девушки	Юноши
Среднее	34,07	36,69	32,12	34,17	33,89
Ст. откл	9,97	9,48	9,55	10,08	9,29
N	150	64	86	93	57
T-критерий		2,91 ($p < 0,01$)		0,16 ($p > 0,05$)	

Table 2. Differences in problem use of the Internet

Statistics	Sample	High School Students	University Students	Females	Males
Mean	34.07	36.69	32.12	34.17	33.89
St. Dev.	9.97	9.48	9.55	10.08	9.29
N	150	64	86	93	57
T-criterion		2.91 ($p < 0.01$)		0.16 ($p > 0.05$)	

Для цитирования: Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1(33). – С. 34–46. doi: 10.11621/npsj.2019.0104

For citation: Kolesnikov V.N., Melnik Yu.I., Teplova L.I. (2019). Internet activity and problematic Internet use in adolescence. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 12(1), 34–46. doi: 10.11621/npsj.2019.0104

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2019
© Russian Psychological Society, 2019

сти, позволяя справляться с повторяющимися мыслями о неприятных событиях (руминации), характерных для депрессии. Изменение настроения посредством использования интернета входит в список симптомов его чрезмерного пользования у К. Янг, М. Орзак, М. Гриффитса. Одним из инструментов изменения эмоционального состояния могут быть музыкальные сервисы интернета.

Картина связей несколько меняется, если корреляционный анализ выполнять с учетом пола и возраста, хотя положительная связь проблемного использования интернета с использованием социальных сетей остается сильной во всех группах. У юношей установлена связь проблемного использования интернета только с использованием соцсетей ($p < 0,01$), у девушек добавляются положительные связи с прослушиванием музыки и поиском друзей ($p < 0,01$). Примечательно, что у школьников показатель проблемного использования оказался отрицательно связан с чтением (слушанием) книг в сети ($p < 0,01$). Возможно такой вариант использования интернета (ставшего частью повседневной реальности) может рассматриваться как способ переориентации подростков на более интеллектуальную работу в сети. У студентов эта связь отсутствует, но наблюдается сильная положительная корреляция про-

Табл. 3. Различия по категориям проблемного использования (%)

Категория	Выборка	Школьники	Студенты	Девушки	Юноши
норма	80,7	79,7	81,4	77,4	86,0
группа риска	16,7	15,6	17,4	20,4	10,5
проблемное использование	2,7	4,7	1,2	2,2	3,5

Table 3. Differences in problem use of the Internet by category (%)

Category	Sample	High School Students	University Students	Females	Males
Norm	80.7	79.7	81.4	77.4	86.0
Risk Group	16.7	15.6	17.4	20.4	10.5
Problem use of the Internet	2.7	4.7	1.2	2.2	3.5

блемного использования интернета с поиском друзей через сеть ($p < 0,01$).

Исследование также выявило зависимость материального положения семьи и проблемного использования интернета у школьников ($p < 0,01$). У школьников с высоким уровнем благополучия этот показатель выше. Естественно, материальное благополучие позволяет тратить на интернет больше денег и времени. Однако не обнаружилось корреляционных связей между материальным положением и каким-либо видом активности в сети.

Успеваемость школьников (оценивалась по результатам анкетирования) не коррелирует ни с одним видом активности, ни со шкалой проблемного использования. Нет также связи успеваемости

и времени, проводимого в интернете (оно может расходоваться как продуктивно, так и контрпродуктивно). У студентов материальное положение положительно коррелирует с просмотром фильмов (доступ к сайтам с фильмами может быть платным). Успеваемость же в этой группе оказалась отрицательно связана с активностью в социальных сетях ($p < 0,05$), т.е. более высокие результаты в учебе демонстрируют студенты, которые меньше времени тратят на социальные сети. Значимой связи между уровнем материального благополучия и проблемным использованием интернета на выборке студентов не выявлено.

Таким образом, учитывая характер полученных связей, можно утверждать, что

Табл. 4. Факторная модель проблемного использования интернета

Пункты опросника	Компоненты				
	1	2	3	4	5
Окружающие говорят мне, что я очень много времени провожу в интернете.				,70	
Если я больше часа не выходил в интернет, я чувствую беспокойство.	,77				
Виртуальная жизнь мне интереснее, чем реальная.					,65
Я часто забываю поесть, если сижу в интернете.		,51			,42
Я предпочту меньше поспать, для того чтобы больше побыть в интернете.		,74			
Меня злит, если во время нахождения в сети меня кто-то отвлекает.		,49	,49		
Большую часть свободного от учебы времени я провожу в интернете.		,64			
Мне трудно спланировать время нахождения в интернете.				,74	
Если я долго не могу войти в сеть, мысли об этом не дают мне покоя.	,71				
Я могу и не заметить, что в течение нескольких часов не входил (а) в сеть.	,54	,44			
У меня улучшается настроение, когда я вхожу в интернет.			,69		
Окружающие преувеличивают негативное воздействие интернета на меня.				,58	
Я часто, проснувшись утром, в первую очередь вспоминаю об интернете.	,50		,41		
Я больше доверяю друзьям из сети, чем друзьям в реальной жизни.					,79
Я обычно тороплюсь скорее сделать работу по учебе, чтобы быстрее войти в сеть.			,71		
Я люблю сидеть в интернете ночью, когда никто не отвлекает.		,49			
Мне становится тоскливо, если я долго не входил в сеть.	,67				
Мне становится скучно, если я долго не входил в сеть.	,64				
Я чувствую себя более уверенным, когда нахожусь в интернете.					,40

Table 4. Factor model of 'problem use of the Internet'

Questionnaire Item	Components				
	1	2	3	4	5
People around me tell me that I spend a lot of time on the Internet.				.70	
I feel anxious if I have not been on the Internet for over an hour.	.77				
Virtual life is more interesting to me than real life.					.65
I often forget to eat when I use the Internet.		.51			.42
I prefer to sleep less in order to use more of the Internet.		.74			
It makes me angry if someone distracts me while I am online.		.49	.49		
I spend most of my free time on the Internet.		.64			
It is difficult for me to plan my time on the Internet.				.74	
If I have not been able to access the net for a long time it does not give me rest.	.71				
I may not notice that for several hours I did not access the net.	.54	.44			
My mood is better when I am online.			.69		
People around me exaggerate the negative impact of the Internet on me.				.58	
When I wake up the morning first of all I think about accessing the Internet.	.50		.41		
I trust friends in the network more than friends in real life.					.79
I usually hurry to do my homework quickly in order to be online.			.71		
I like to surf the Internet at night when nobody interferes.		.49			
I feel bored if I have not accessed the net for a long time.	.67				
I feel sad if I have not accessed the net for a long time.	.64				
I feel more confident when I am on the Internet.					.40

проблемное использование интернета связано с учебной успеваемостью только у студентов, и эта связь опосредована чрезмерным увлечением социальными сетями. О направленности связи можно высказывать только предположения: уход в мир интернета может отвлекать студента от учебы, также неудачи в обучении могут компенсироваться многими способами самоутверждением, предоставляемыми сетью.

Структура проблемного использования интернета

На следующем этапе исследования был проведен факторный анализ пунктов опросника, в результате которого было выделено пять факторов, составивших структуру проблемного использования интернета. В таблице 4 приводятся пункты опросника и их факторные веса. Для удобства восприятия из таблицы были удалены все нагрузки ниже 0,4. Предложенная интерпретация факторов учитывает имеющиеся модели структуры интернет-зависимости.

Первый фактор (16,52%) – «снижение настроения при отсутствии возможности войти в сеть»: беспокойство, злость, тоска и скука при невозможности войти в интернет. Фактор положительно коррелирует с частотой пребывания в социальных сетях, поиском новых друзей

($p < 0,01$), т.е. с коммуникативными сервисами, и отрицательно – с самообразованием ($p < 0,01$).

Второй фактор (12,08%) – «фрустрация витальных потребностей»: забывание о еде и сне при длительном нахождении в сети. Фактор коррелирует положительно с социальными сетями и играми в сети ($p < 0,01$), значения по этому фактору больше у юношей, чем у девушек ($p < 0,01$).

Третий фактор (11,29%) – «предвкушение вхождения в сеть». Получены корреляции со временем пользования социальными сетями ($p < 0,01$) и голосовым общением через интернет ($p < 0,01$).

Четвертый фактор (10,01%) – «потеря контроля над временем»: трудность в планировании времени нахождения в интернете, неадекватная оценка длительности нахождения в сети. Оценки выше у девушек ($p < 0,01$), фактор положительно коррелирует со временем пользования социальными сетями ($p < 0,01$) и прослушиванием музыки в интернете ($p < 0,05$).

Пятый фактор (8,95%) – «снижение ценности происходящего в реальной жизни» (или «редукция реальной деятельности» по И. Голдбергу): интерес к онлайн среде, отказ от реальной жизни ради виртуальной среды, сеть как референтная среда. На такую версию интерпретации содержания фактора наводит и то, что не были выявлены его связи с видами активности

и временем пребывания в сети. Все остальные четыре фактора со временем пребывания в сети связаны положительно.

Заметим, что не были получены факторы, связанные с наличием проблем в учебе (как и не было получено корреляций успеваемости со шкалой проблемного использования) и с проблемами в межличностных отношениях (этот компонент в некоторых моделях обозначается понятием «конфликт»). Отчасти это объясняется составом исходного набора пунктов, подвергнутых факторизации. Кроме того, число юношей и девушек со значительной степенью выраженности проблемного использования интернета, которая и предполагает наличие проблем в учебе и общении, крайне незначительно. Тем не менее, имеются основания для того, чтобы исключить эти компоненты из нашей модели. Во-первых, возможность оперативного и малозатратного доступа в интернет, благодаря широкой распространенности планшетов и смартфонов, имеется у каждого обучающегося. И, во-вторых, конфликты с родителями по поводу чрезмерного пользования интернетом в старшем школьном, а, тем более, студенческом возрасте из-за отсутствия возможности (субъективной и объективной) контролировать ситуацию, как нам представляется, были характерны для более ранних этапов развития информационных технологий.

Таким образом, почти все выделенные в результате факторного анализа компоненты проблемного использования интернета оказались связанными с особой значимостью пребывания в сети (причем, преимущественно в социальных сервисах). Можно заметить, что три фактора: первый, третий и четвертый, по сути, характеризуют состояние, соответствующее определенному моменту времени и отражающее его восприятие – время перед входом в сеть, наличие препятствий для входа в сеть и нарушения восприятия времени (потеря контроля над течением времени) в процессе использования сети. Два остальных фактора: второй и пятый, характеризуют отношение к реальной жизни – имеет место обесценивание всего за пределами интернета и пренебрежение базовыми потребностями.

Выявленный в нашем исследовании состав факторов проблемного использования интернета в целом соответствует имеющимся представлениям об основных проявлениях интернет-зависимости, но собственно зависимостью не является. Интернет-зависимость – это изменение состояния сознания как следствие особой ценности активности в интернете и уход от реальности, связанный (на определенных стадиях развития) с проблемами в учебной и иных видах деятельности и межличностных отношениях. В нашем случае проблемное использование интернета – это чрезмерная активность в социальных сетях, которая ведет к негативным последствиям в психологическом состоянии и социальном поведении. Различия связей выделенных факторов проблемного использования интернета с использованием различных интернет-сервисов может указывать на разную роль этих факторов в формировании собственно аддикции. Например, связь фактора «редукция витальных потребностей» с онлайн-играми может служить предиктором формирования спе-

цифической игровой зависимости. Надо полагать, что конкретные психологические механизмы превращения отдельных видов активности в интернете (в частности, различных форм коммуникации) в объект аддикции нуждаются в дальнейших исследованиях.

Следует отметить, что использованная в исследовании шкала «проблемного использования интернета» разрабатывалась, прежде всего, для проведения сбора эмпирических данных, и без проведения дополнительных исследований не может быть использована для выявления собственно интернет-зависимости или оценки степени тяжести нарушений поведения. Для этого необходимы как клинические, так и полевые наблюдения. В доработке нуждаются и формулировки отдельных пунктов, которые, в связи со стремительным развитием технологий и их пользователей, могут устаревать. Необходима оценка шкалы на соответствие требованиям валидности и надежности (подтверждена только высокая гомогенность шкалы). Получение нормативных данных требует более объемной репрезентативной выборки.

Следует отметить, что использованная в исследовании шкала «проблемного использования интернета» разрабатывалась, прежде всего, для проведения сбора эмпирических данных, и без проведения дополнительных исследований не может быть использована для выявления собственно интернет-зависимости или оценки степени тяжести нарушений поведения. Для этого необходимы как клинические, так и полевые наблюдения. В доработке нуждаются и формулировки отдельных пунктов, которые, в связи со стремительным развитием технологий и их пользователей, могут устаревать. Необходима оценка шкалы на соответствие требованиям валидности и надежности (подтверждена только высокая гомогенность шкалы). Получение нормативных данных требует более объемной репрезентативной выборки.

Основные выводы

1. Общение в социальных сетях является основным видом активности молодежи в интернете, а чрезмерная активность (длительность и частота пребывания) в социальных сетях служит общим показателем проблемного использования интернета со всеми последствиями.
2. В целом обнаружена достаточно низкая степень проблемного использова-

ния интернета в общей выборке старшеклассников и студентов – 2,7%.

3. Старшеклассники имеют более высокие показатели проблемного использования интернета, чем студенты. В отличие от юношей, девушки составляют большую часть группы риска «проблемных пользователей» с учетом использования ими расширенного списка интернет-сервисов.
4. Проблемное использование интернета связано с определенными видами активности в интернете, прежде всего, теми, которые позволяют осуществлять коммуникацию в виртуальной среде.
5. Исследование на основе оригинального опросника позволяет предложить пятикомпонентную модель проблемного использования интернета.
6. Разные компоненты интернет-зависимости связаны с разными видами активности в интернете (использованием разных сервисов интернета), преобладающими являются корреляционные связи с коммуникативными сервисами.
7. Фрустрация витальных потребностей при использовании интернета более выражена у юношей (что является предпосылкой формирования уже собственно интернет-аддикции), у девушек более выражен низкий контроль времени нахождения в интернете (что является поведенческой проблемой).
8. Проблемное использование интернета можно описать через два основных параметра: «измененное состояние сознания при длительном использовании интернета» – психологический признак и «уход в виртуальный мир, как реакция избегания реальных жизненных проблем» – поведенческий признак.

Литература:

- Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель интернет-зависимости личности // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 179–193.
- Богачева Н.В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. – №4. – С. 120–130.
- Ван Л., Войсунский А.Е., Митина О.В., Карпухина А.И. Связь опыта потока с психологической зависимостью от компьютерных игр // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т. 8. – № 4. – С. 73–101.

- Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4 (33). – С. 6. : [сайт]. URL: <http://mpj.ru> – (дата обращения 20.02.2018).
- Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–100.
- Интернет-зависимое поведение подростков // Клиника, диагностика, профилактика / под ред. В.Л. Малыгина. – Москва : Арсенал образования, 2010. – 130 с.
- Козлова Н.С., Черная Е.Е. Взаимосвязь эмоциональных особенностей подростков и специфики вовлеченности в социальные сети // Психологические науки: теория и практика : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). – Москва : Буки-Веди, 2015. – С. 39–42. Электронная версия: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/158/8281>. – (дата обращения 13.02.2018).
- Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. – Москва: Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 460 с.
- Короленко Ц.П., Лоскутова В.А. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе Интернета // Бюллетень Сибирского отделения РАМН. Изд-во Сибирского отделения российской академии наук. – 2004. – Вып. 3. – С. 45–51.
- Макалатия А.Г., Матвеева Л.В. Субъективные факторы притягательности компьютерных игр для детей и подростков // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 1(25). – С. 15–24. doi: 10.11621/npj.2017.0102
- Панкова Т. В., Сергеева Н. В. Исследование интернет-зависимости подростка [Электронный ресурс] // Современная педагогика. – 2014. – № 3. : [сайт]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2014/5/2328> – (дата обращения 13.09.2017).
- Цифровая компетентность подростков и родителей : Результаты всероссийского исследования / Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Зотова. – Москва : Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.
- Червинская К.Р. Компьютерная психодиагностика. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 336 с.
- Шмелев А. Г. Практическая тестология: тестирование в образовании, прикладной психологии и управлении персоналом. – Москва : Маска, 2013. – 688 с.
- Chang, J P-C & Hung, C-C. (2012). Problematic internet use. In *Rey JM (ed), IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.*
- Chou C., Condrón L. & Belland J.C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363–388. doi: 10.1007/s10648-005-8138-1
- Davis, R.A. (2001). A cognitive behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- De-Sola Gutiérrez J., Rodríguez de Fonseca, F. & Rubio G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 7(175). doi: 10.3389/fpsy.2016.00175
- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10(4), 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359
- Grohol, J. M. (2017). Internet Addiction Guide. Retrieved from: <https://psychcentral.com/netaddiction> – (accessed 09.08.2018)
- Karacic, S. & Oreskovic S. (2017). Internet Addiction Through Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR Ment Health*, 4(2). Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5394260/> (accessed 14.08.2018).
- Koronzai B., Kökönyei G., Urbán R., Kun B., Papay O., Nagygyorgy K., Griffiths M.D. & Demetrovics Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 39(4), 259–265. doi: 10.3109/00952990.2013.803111
- Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukophadhyay T. & Scherlis W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am. Psychol*, 53(9), 1011–1031. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9841579> (accessed 13.05.2018).
- Orzack M. & Cromie J. (1999). Computer Addiction Is Coming On-line. *Harvard gazette archives*, 21. Retrieved from: <http://www.news.harvard.edu/gazette/1999/01.21/computer.html> (accessed 21.08.2018).
- Pontes H.M., Kuss D.J., & Griffiths M.D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11–23. Retrieved from: <https://www.dovepress.com/clinical-psychology-of-internet-addiction-a-review-of-its-conceptualiz-peer-reviewed-fulltext-article-NAN> (accessed 14.08.2018).
- Scherer K. (1997). College life online: Healthy and unhealthy Internet use. *J. College Stud. Dev*, 38(6), 655–665.
- Shapira N., Lessig M., Goldsmith T., Szabo S., Lazoritz M., Gold M., & Stein D. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. doi: 10.1002/da.10094
- Wartberg L., Kriston L., Kammerl R., Petersen K.U. & Thomasius R. (2015). Prevalence of pathological internet use in a representative German sample of adolescents: results of a latent profile analysis. *Psychopathology*, 48(1), 25–30. doi: 10.1159/000365095
- Wen-YuHsu Sunny, S.J. Lin, Shan-MeiChang, Yin-HsingTseng & Nan-YingChiu (2015). Examining the diagnostic criteria for Internet addiction: Expert validation. *Journal of the Formosan Medical Association*, 114(6), 504–508. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/82206460.pdf> (accessed 12.08.2018).
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol. Rep*, 79, 899–902. doi: 10.2466/pr0.1996.79.3.899

References:

- Asmolov A.G., Tsvetkova N.A. & Tsvetkov A.V. (2004). Psychological model of Internet addiction of the person. [*Mir Psikhologii*], 1, 179–193.
- Bogacheva N.V. (2014). Computer games and psychological features of gamers' cognitive sphere. [*Vestnik Moskovskogo universiteta*], Series 14.

Для цитирования: Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1(33). – С. 34–46. doi: 10.11621/npj.2019.0104

For citation: Kolesnikov V.N., Melnik Yu.I., Teplova L.I. (2019). Internet activity and problematic Internet use in adolescence. *National Psychological Journal*, [*Natsional'nyy psikhologicheskij zhurnal*], 12(1), 34–46. doi: 10.11621/npj.2019.0104

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2019
© Russian Psychological Society, 2019

Psychology, 4, 120–130.

Chang, J P-C & Hung, C-C. (2012). Problematic internet use. In Rey JM (ed), IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.

Chervinskaya K.R. (2003). Computer psychodiagnostics. St. Petersburg: Speech, 336.

Chou C., Condrón L. & Belland J.C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363–388. doi: 10.1007/s10648-005-8138-1

Davis, R.A. (2001). A cognitive behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8

De-Sola Gutiérrez J., Rodríguez de Fonseca, F. & Rubio G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 7(175). doi: 10.3389/fpsy.2016.00175

Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10(4), 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359

Grohol, J. M. (2017). Internet Addiction Guide. Retrieved from: <https://psychcentral.com/netaddiction> – (accessed 09.08.2018)

Karacic, S. & Oreskovic S. (2017). Internet Addiction Through Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR Ment Health*, 4(2). Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5394260/> (accessed 14.08.2018).

Korolenko Ts.P. & Dmitrieva N.V. (2000). Sociodynamic psychiatry. Moscow, Akademicheskii proekt; Ekaterinburg: Delovaya kniga, 460.

Korolenko, Ts.P. & Loskutova V.A. (2004). Internet addiction in the Russian-speaking sector of the Internet. [Byulleten' Sibirskogo otdeleniya RAMN. Izd-vo Sibirskogo otdeleniya rossiyskoy akademii nauk], 3, 45–51.

Koronczai B., Kökőnyi G., Urbán R., Kun B., Papay O., Nagygyorgy K., Griffiths M.D. & Demetrovics Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 39(4), 259–265. doi: 10.3109/00952990.2013.803111

Kozlova N.S. & Chernaya E.E. (2015). The relationship of emotional characteristics of adolescents and the specifics of involvement in social networks. [Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika: materialy 3tiey Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (g. Moskva, iyun' 2015 g.)]. Moscow, Buki-Vedi, 39–42. Retrieved from: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/158/8281>. (accessed 13.08.2018).

Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukophadhyay T. & Scherlis W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am. Psychol*, 53(9), 1011–1031. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9841579> (accessed 13.05.2018).

Makalatiya A.G. & Matveeva L.V. (2017). Subjective factors of the attraction of computer games for children and adolescents. *National Psychological Journal*, 1, 15–24. doi: 10.11621/npj.2017.0102

Malygin V.L. (ed.) (2010). Internet addicted behaviour in adolescents. [Klinika, diagnostika, profilaktika]. Moscow, Arsenal obrazovaniya, 130.

Orzack M. & Cromie J. (1999). Computer Addiction Is Coming On-line. *Harvard gazette archives*, 21. Retrieved from: <http://www.news.harvard.edu/gazette/1999/01.21/computer.html> (accessed 21.08.2018).

Pankova T.V. & Sergeeva N.V. (2014). Study of Internet dependence of a teenager. [Sovremennaya Pedagogika]. 3. Retrieved from: <http://pedagogika.snauka.ru/2014/5/2328> (accessed 13.08.2018).

Pontes H.M., Kuss D.J., & Griffiths M.D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11–23. Retrieved from: <https://www.dovepress.com/clinical-psychology-of-internet-addiction-a-review-of-its-conceptualiz-peer-reviewed-fulltext-article-NAN> (accessed 14.08.2018).

Scherer K. (1997). College life online: Healthy and unhealthy Internet use. *J. College Stud. Dev*, 38(6), 655–665.

Shapira N., Lessig M., Goldsmith T., Szabo S., Lazoritz M., Gold M., & Stein D. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. doi: 10.1002/da.10094

Shmelev, A. G. (2013). Practical Testing in Education, Applied Psychology and Personnel Management. Moscow, Maska, 688.

Soldatova G.U., Nestik T.A., Rasskazova E.I. & Zotov E.Yu. (2013). Digital competence of adolescents and parents. [Rezultaty vserossiyskogo issledovaniya]. Moscow, Fond Razvitiya Internet, 144.

Van L., Voyskunsky A.E., Mitina O.V. & Karpukhina A.I. (2011). Connection of flow experience with psychological dependence on computer games. [Psikhologiya. Zhurnal Vysshey Sholy Ekonomiki], 8(4), 73–101.

Voyskunsky A.E. (2004). Vital issues of Internet addiction. [Psikhologicheskii Zhurnal]. 1, 90–100.

Voyskunsky A.E. (2015). Concepts of dependence and presence in relation to behavior on the Internet. [Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektronnyy nauchnyy zhurnal]. 4(33), 6. Retrieved from: <http://mprj.ru> – (accessed 02.08.2018).

Wartberg L., Kriston L., Kammerl R., Petersen K.U. & Thomasius R. (2015). Prevalence of pathological internet use in a representative German sample of adolescents: results of a latent profile analysis. *Psychopathology*, 48(1), 25–30. doi: 10.1159/000365095

Wen-YuHsu Sunny, S.J. Lin, Shan-MeiChang, Yin-HsingTseng & Nan-YingChiu (2015). Examining the diagnostic criteria for Internet addiction: Expert validation. *Journal of the Formosan Medical Association*, 114(6), 504–508. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/82206460.pdf> (accessed 12.08.2018).

Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol. Rep*, 79, 899–902. doi: 10.2466/pr0.1996.79.3.899