

ИССЛЕДОВАНИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ И НОВЫЕ ФОРМЫ ЗАВИСИМОСТИ: МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Вадим Валерьевич Радаев (radaev@hse.ru)

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

Цитирование: Радаев В.В. (2025) Вовлеченность в использование гаджетов и новые формы зависимости: межпоколенческий анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 28(4): 80–126. <https://doi.org/10.31119/jssa.2025.28.4.5> EDN: KFJQ00

Аннотация. Раскрывается понятие амбивалентности влияния цифровых технологий на своих пользователей, приводится краткая история появления и распространения этих технологий среди российского населения. Через призму межпоколенческого анализа на основе репрезентативных количественных данных исследуется рост вовлеченности россиян в пользование интернетом (включая продвинутые навыки) и гаджетами (персональными компьютерами, мобильными телефонами и смартфонами), а также растущая зависимость россиян от гаджетов на основе их собственных оценок. В качестве основного источника информации используются данные Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (РМЭЗ НИУ ВШЭ). Объединенный массив за 1994–2023 гг. включает 343 355 респондентов 18 лет и старше (42 % мужчин и 58 % женщин). Кроме сопоставления доли пользователей интернета и разных электронных устройств из пяти поколенческих когорт, применяется логистический регрессионный анализ с показателями вовлеченности и зависимости от гаджетов в качестве зависимых переменных. В результате получено, что межпоколенческие различия (в том числе при элиминировании эффекта возраста) значимо влияют на все основные показатели вовлеченности в использование интернета и гаджетов, включая интенсивную (ежедневную) вовлеченность. Сопряженные с ними формы зависимости также значимо чаще появляются у представителей более молодых поколений. Обнаружены заметные гендерные различия в пользу женщин или мужчин в зависимости от конкретных устройств. С переходом к самому молодому поколению зумеров нередко эти различия уменьшаются или совсем исчезают.

Ключевые слова: цифровые технологии, гаджеты, зависимость, поколения, опросы населения, Россия.

Амбивалентность влияния цифровых технологий (вводные замечания)

Влияние цифровых технологий на нашу повседневную жизнь несомненно превратилось в одну из ключевых исследовательских тем. При этом в рамках концепции межпоколенческого цифрового разрыва постулируется, что успешная вовлеченность в цифровые технологии, в большей степени отличающая молодые поколения, повышает благосостояние и наращивает «виртуальный капитал», в то время как неспособность к их освоению порождает состояние уязвимости и отчужденности, что особенно характерно для старших поколений (Ball et al. 2019; Иванов, Асочаков, Богомягкова 2021; Варламова 2022). Не отвергая эти очевидные утверждения, мы намерены усложнить картину. Мы сфокусируемся на неоднозначности влияния самих цифровых технологий, которые во взаимодействии с людьми и их социальными отношениями порождают фундаментальную двойственность, или амбивалентность, одновременно давая начало прямо противоположным трендам (Kotelnikova, Radaev 2022; Варуфакис 2025).

Следует исходить из того, что многое зависит не от характера самих технологий, а от способов их применения людьми. В свою очередь, взаимодействие людей и технологий порождает весьма противоречивые эффекты. Вовлеченность в цифровые технологии связана с колоссальным расширением человеческого выбора и открытием новых потенциальных возможностей. В то же время работа машинных алгоритмов приводит, наоборот, к сужению фактического выбора и ограничению используемых возможностей. Так, предоставление почти неограниченного доступа к информации приводит к возникновению информационных пузырей и эхо-камер (Паризер 2012), т.е. к сосредоточению на наиболее приемлемой для пользователя информации и отсеке всего несоответствующего и неуютного. Технологии открывают новые миры и одновременно загоняют пользователей в угол, или, точнее, пользователи сами загоняют себя в угол при нарастающему подталкивании со стороны машинных алгоритмов. Использование нейросетей значительно расширяет наши возможности, соблазняя нас при этом «когнитивной разгрузкой», т.е. попросту позволяя не думать в возрастающем количестве ситуаций (Finley 2025).

Кроме того, при чрезмерной интенсивности занятий, растущая вовлеченность способна оборачиваться зависимостью. Использование все более мощных и функциональных гаджетов и новейших цифровых сервисов позволяет человеку обрести дополнительные навыки и освоить новые практики, настолько привлекательные, что со временем они спо-

способны поменять жизненные приоритеты и в какой-то момент даже пойти в ущерб собственным интересам.

Зависимость от цифровых технологий — растущий глобальный тренд. По данным метаанализа около 500 специальных статей, посвященных ситуации в 64 странах, в 2021 г. установлено, что зависимости от смартфонов подвержено 27 % населения, а интернет-зависимости — 14 % с явной тенденцией к росту. По данным сходного метаанализа, до 2018 г. уровень интернет-зависимости был вдвое меньше (Meng et al. 2022).

Механику процесса трансформации вовлеченности в зависимость можно представить следующим образом. Цифровые платформы стремятся вовлечь (кооптировать) возрастающее количество поставщиков контента и разных сервисов, а затем все большее число пользователей (Старк, Паис 2021). Пользователям предоставляется расширяющееся число сервисов, причем на бесплатной основе, в обмен за возможность (также бесплатно) собирать их поведенческие данные, которые затем используются для улучшения работы сервисов и одновременно продаются другим коммерческим организациям (Зубофф 2022, 2025; Радаев 2023; Варуфакис 2025).

Задача цифровой платформы — не только вовлечь пользователей, но и по возможности замкнуть их на данную платформу. На основе собираемых поведенческих данных алгоритмы предлагают пользователю именно то, что он(а) желает получить, точнее то, что выбиралось ранее. Попутно тормозится использование альтернативных продуктов, и внедряется чувство безальтернативности, необходимости постоянно возвращаться на эту платформу. Разработчики также активно задействовали техники провоцирования зависимости, заимствованные из игровой индустрии (Burrell, Fourcade 2021). Эта натренированная потребность в постоянном возвращении в итоге превращает вовлеченность в зависимость, которая связана с чрезмерной вовлеченностью в определенные занятия и неспособность контролировать время, уделяемое этим занятиям, вызывает негативные поведенческие, социопсихологические и физиологические последствия (Lacopi, Rodgers, Chabrol 2014). Зависимость, таким образом, выражается в трех элементах:

- неспособность отказаться от определенных практик;
- возникновение негативных психофизиологических состояний;
- замещение и вытеснение других практик.

Цифровая зависимость формируется постепенно и сходна с зависимостью от аддитивных товаров (алкоголя, табачных изделий, психотропных веществ) или аддитивных практик наподобие компульсивного потребления (шопоголизма) (Радаев 2025). Она сопряжена с перестройкой жизненных приоритетов и реформатированием габитуса (вымыванием

прежних диспозиций и привычных практик). Последствия такого состояния зависимости тоже двойственны: оно приносит временное удовольствие, которое сродни опьянению, и одновременно порождает фрустрации с чувством вины, сходные с похмельем. С течением времени зависимость может усиливаться и в какой-то момент перерасти в патологии (психические расстройства), т.е. из пристрастия превращаться в болезнь.

Для понимания механики формирования зависимости от цифровых технологий важно и то, что, в отличие от традиционных медиа (телевидение, радио, пресса), которые пытались нам что-то внушить в одностороннем порядке, столкнувшись с новыми медиа, мы попали на улицу с двухсторонним движением, и теперь сами усиливаем зависимость собственными же действиями. Впрочем, общих рассуждений о возрастающей зависимости от гаджетов и цифровых сервисов уже явно недостаточно¹. Применительно к российскому опыту недостает эмпирических подтверждений на основе достоверных данных. Именно такие подтверждения мы и планируем предоставить в этой работе вместе с данными о растущей вовлеченности пользователей.

Начнем с короткого изложения истории проникновения интернета и основных гаджетов в повседневную жизнь россиян, а затем на основе новых количественных данных рассмотрим нынешнее состояние дел через призму межпоколенческого анализа, сравнивая самое молодое взрослое поколение зумеров с несколькими предшествующими поколениями. С помощью такого анализа попытаемся выявить наиболее важные тренды и рассмотреть, как вовлеченность в цифровые технологии способствует нарастанию зависимости от этих технологий. В ряде случаев, где есть надежные сопоставимые данные, сравним российскую ситуацию с результатами зарубежных опросов.

В эмпирической части нами будут проверяться две логические связанные базовые гипотезы.

Гипотеза 1. По мере омоложения поколений возрастает вовлеченность населения в использование интернета и гаджетов.

Гипотеза 2. По мере омоложения поколений возрастает зависимость пользователей от интернета и гаджетов.

Первая гипотеза уже неоднократно тестировалась в предшествующих исследованиях (Варламова 2022; Радаев 2018; Радаев 2023; Стрельцова и др.

¹ Например, делаются заявления со ссылками на результаты международных тестов PISA (Programme for International Student Assessment), что в последнее десятилетие человечество глупеет, т.е. люди все хуже справляются с логическими задачами и сложнее концентрируются, причем в качестве основной причины называют именно цифровые технологии.

2025), а вторая пока привлекла меньшее внимание и не кажется столь очевидной, поскольку с ростом вовлеченности может происходить привыкание, и зависимость, даже если она и возникает, может не осознаваться пользователями.

Мы также хотим протестировать еще одну дополнительную гипотезу о возможной связи между интенсивной вовлеченностью в видеоигры и игровой зависимостью, с одной стороны, и зависимостями от алкоголя и курения — с другой. Здесь предлагаются как минимум три альтернативных эффекта:

- 1) одна зависимость сопровождается и, возможно, даже усиливает другую (comorbidity);
- 2) одна зависимость замещает и вытесняет другую (substitution);
- 3) избавление от одной зависимости способствует избавлению от другой зависимости (concurrent recovery) (Kim, McGrath, Hodgins 2023).

В первом случае (эффект коморбидности) число зависимостей увеличивается, во втором (эффект замещения) остается прежним, в третьем (эффект избавления) сокращается. В предшествующих исследованиях на данных РМЭЗ НИУ ВШЭ фиксировалось, например, что для геймеров по сравнению с неиграющими более характерно курить и пить алкоголь (Рощина, Хазанович 2024). Мы проверим на новых данных значимость подобной связи не только для игровой зависимости, но и для других форм цифровой зависимости. Отсюда наша заключительная гипотеза.

Гипотеза 3. Интенсивная вовлеченность в цифровые технологии и зависимость от этих технологий сопровождаются зависимостями от алкоголя и курения.

Приведенные гипотезы будут тестироваться по отношению к каждому типу гаджетов, когда это позволяют имеющиеся количественные данные. Кроме эффекта поколения, здесь действуют эффекты периода и возраста, которые не так просто разделять (Fosse, Winship 2019; Radaev, Roshchina 2019). Эффект возраста может быть измерен во всех случаях, а оценка эффектов периода и поколения в чистом виде зачастую ограничена или невозможна, поскольку соответствующие вопросы задавались только в 2020-е годы.

Вопросы теории и истории

Специфика межпоколенческого анализа

Мы подойдем к теме распространения цифровых технологий с позиций межпоколенческого анализа, соглашаясь с американским психологом Джин Твенге в том, что «в первую очередь культурные изменения

затрагивают молодежь и только потом старшие поколения» (Твенге 2019: 31). При фиксации поколений мы следуем социологическому подходу и, в отличие от сугубо статистических методов, выделяем их не по формальным десятилетиям и не по годам рождения, а по общезначимым историческим периодам, когда происходило взросление их представителей (формативные годы). При таком подходе границы между поколениями производны от политико-экономических циклов и, следовательно, могут быть разной продолжительности. Мы понимаем условность подобной периодизации, и, в отличие от демографов, работающих с длинными волнами, мы изучаем более короткие волны, пытаясь при этом уловить тренды, не сводимые к текущим флуктуациям (Радаев 2018; 2023). Мы согласны с тем, что в последний период произошла явная актуализация поколений как аналитической категории, отчасти приходящей на смену классам и другим традиционным категориям социологии (Соколов 2019).

В данной работе мы будем сравнивать пять российских поколений. Немного упрощая, можно сказать, что самое старшее из них, застойное поколение, возросло в брежневскую застойную эпоху увядающего социализма. Реформенное поколение формировалось в турбулентные 1990-е годы с высоким уровнем экономической и политической нестабильности. Здесь появились компьютеры и мобильные телефоны, но они еще слишком дороги для большинства населения. Старшие миллениалы, напротив, возросли в 2000-е годы, наиболее благополучный и стабильный период (по крайней мере до 2008 г.), время широкого распространения компьютеров и мобильной связи. Младшие миллениалы начали взрослеть на рубеже 2010-х годов, в период, связанный с длительной экономической рецессией и массовым распространением новых цифровых технологий, смартфонов и социальных сетей. Наконец, зумеры вступили в период взросления на рубеже 2020-х годов, ознаменованных приходом пандемии, началом СВО, широким распространением мессенджеров и массовым распространением искусственного интеллекта. Годы рождения и взросления этих пяти поколений приведены в таблице 1.

Таблица 1

Годы рождения и взросления поколений

Поколения	Годы рождения	Годы взросления
Застойное поколение	1947–1967	1964–1984
Реформенное поколение	1968–1981	1985–1999
Старшие миллениалы	1982–1990	2000–2007
Младшие миллениалы	1991–2000	2008–2017
Поколение зумеров	2001 и позднее	2018 и позднее

С точки зрения периода взросления реформенное поколение — последнее советское, а старшие миллениалы — первое постсоветское поколение, в этом отношении между ними проходит важный водораздел. Отметим, что поколение миллениалов первоначально анализировалось нами как одно целое (Радаев 2018), но затем мы разделили его на две большие группы (Радаев 2020а; Радаев 2020б; Радаев 2023). Главная причина заключается не в чисто возрастных различиях, а в том, что в ходе взросления этого поколения внешние условия в России претерпели значительные изменения и взрослеющие младшие миллениалы во многом оказались в качественно иной среде.

Как гаджеты и цифровые сервисы проникали в жизнь россиян (фрагменты истории)

Проанализируем коротко, как происходили в России наиболее активные технологические изменения в цифровой области в той части, в которой они непосредственно влияют на повседневную жизнь населения. Речь пойдет о развитии инфраструктуры в части доступа в интернет и о распространении цифровых устройств (компьютеров, мобильных телефонов и смартфонов).

По множественным открытым историческим источникам и опросным данным мы собрали информацию о датах появления и распространения на российском рынке новых цифровых технологий и пользовательских сервисов, которые, на наш взгляд, могли в своей совокупности существенно влиять на характер развития разных поколений в их формативные годы. С некоторой степенью условности выделяем в истории их распространения четыре принципиальные точки — появление гаджета в доступе для российского населения и три последовательных уровня вовлеченности пользователей, измеряемых их долей в составе взрослого населения: — широкая вовлеченность — доля пользователей превысила 25 %; — массовая вовлеченность — доля пользователей превысила 50 %; — всеобщая вовлеченность — доля пользователей превысила 75 %.

Кроме этого, правомерно говорить о полной вовлеченности, когда доля пользователей достигла 100 %. В реальности до этого порога не добирался ни один из показателей, но может вплотную к нему приближаться.

Начнем с распространения **персональных компьютеров**. Они появились у российских пользователей с 1985 г., а в начале 1990-х годов в Россию начали завозить зарубежные ноутбуки. Но компьютеры в первоначальный период стоили примерно 2–3 тыс. долл. — очень большая сумма для того времени, и в результате даже к 1998 г. компьютеры имелись лишь в 5 % домохозяйств (Стрельцова и др., 2025: 6). По нашим данным на основе

опросов РМЭЗ НИУ ВШЭ, широкая вовлеченность в использование компьютеров и ноутбуков с преодолением планки в 25 % началась с 2001 г., а первые планшетные компьютеры начали поставляться на российский рынок с осени 2002 г., в период взросления старших миллениалов. Массовой вовлеченности российские пользователи компьютеров достигли с 2011 г., в период взросления младших миллениалов, а порога всеобщей вовлеченности — в 2020 г., когда уже выросли зумеры. В целом компьютеры и другие гаджеты следует считать уникальной категорией продуктов — их производительность и функционал стремительно росли на фоне существенного снижения, а не роста розничных цен.

Теперь рассмотрим распространение *интернета*. Формально интернет в общей доступности населения в России появился в 1994 г., когда был зарегистрирован домен RU. Далее каждый год происходили какие-то важные события (см.: <https://habr.com/ru/articles/5395/>):

- 1994 — открылась первая российская онлайн-библиотека (Lib.ru);
- 1995 — появился первый отечественный игровой сайт (Games.CNews.Ru);
- 1996 — запущена поисковая система Rambler;
- 1997 — запущена поисковая система Yandex;
- 1998 — открылась бесплатная почтовая служба Mail.ru;
- 1999 — появилась круглосуточная новостная интернет-служба Lenta.ru;
- 2001 — запущена платформа для совместного производства контента Wikipedia, включая ее русскоязычный раздел.

В дальнейшем среди принципиальных технологических новаций, способствовавших распространению интернета, следует упомянуть беспроводной протокол обмена данными Wi-Fi, созданный еще в 1998 г., но получивший серьезное продвижение в 2009 г. с утверждением стандарта IEEE 802.11n, позволившего в несколько раз повысить скорость передачи данных по сравнению с прежними подобными устройствами. В том же 2009 г. в коммерческую эксплуатацию была запущена другая важная новация — первая в России сеть беспроводного быстрого интернета по технологии Mobile WiMAX (4G). В 2010 г. был введен кириллический домен .рф. В целом 2010-е годы стали также периодом развития оптоволоконных сетей и мобильного интернета.

Что же касается аудитории интернета, она выросла далеко не сразу. К 2000 г., по данным Фонда «Общественное мнение», им пользовались лишь 3–4 % россиян (почти половина из них — в Москве, большинство — мужчины). Широкая вовлеченность в использование интернета с преодолением 25%-ного порога по среднемесячной доле интернет-пользователей произошла позже — с 2007 г., когда началось взросление младших миллениалов, но затем ускорилось, и массовой вовлеченности (50%-ной отметки)

достигли уже в 2012 г., а всеобщей вовлеченности (75 % населения) — в 2019 г., когда началось взросление зумеров.

Добавим, что среди молодежи массовое освоение интернета произошло заметно раньше. Среднемесячная доля пользователей интернета среди 18–24-летних превысила порог массовой вовлеченности (50 %) уже летом 2006 г., а среди 25–34-летних этот рубеж был преодолен к концу 2008 г. Добавим, что доля тех, кто пользовался интернетом хотя бы один раз за последние сутки, среди всех пользователей интернета (не только среди молодых) превысила 50 % в том же 2008 г. Мы видим, что переломные события здесь произошли в период взросления младших миллениалов.

Посмотрим, как происходило распространение *мобильной связи*. Первый звонок по мобильному телефону в России был совершен в 1991 г., а услуга мобильной связи для населения была впервые предложена в 1994 г. В том же году была запущена первая GSM-сеть. Но в 1990-е годы, когда возросло реформенное поколение, эти услуги были слишком дороги. Первые мобильные телефоны стоили около 2500 долл., 1500 долл. нужно было заплатить в качестве первого взноса оператору и еще до 500 долл. могли взять за подключение к сети. Кроме того, средняя стоимость минуты составляла около 50 центов. А покупательная сила доллара в те годы была значительно выше, чем в настоящее время. И закономерно, что до дефолта 1998 г. мобильными телефонами пользовались в России менее 0,5 % граждан.

Основные события в данном сегменте связи произошли в период взросления старших миллениалов. Активное распространение мобильной телефонии началось с 1999 г., когда цена мобильных телефонов упала на порядок, цены на звонки были снижены более чем втрое и операторы начали отказываться от взимания платы за входящие вызовы. В 2000 г. была отменена необходимость получать специальное разрешение от Госсвязьнадзора на пользование мобильным телефоном, при отсутствии которого ранее могли оштрафовать на сумму от 15 до 70 минимальных зарплат. В начале 2000-х годов мобильные телефоны в нашей стране начали стремительно догонять по распространенности стационарные телефоны, хотя в 2002 г. проникновение мобильных оставалось еще на невысоком уровне (12 %). Но далее распространение приняло взрывной характер. И уже в 2003 г. начался период широкой вовлеченности в мобильную связь, преодолевшей порог 25 % населения, спустя год в 2004 г. она вышла на массовую, а к 2006 г. — на всеобщую вовлеченность, когда число активных SIM-карт превысило численность населения России (Рачинский 2010). К 2016 г. средняя стоимость минуты разговора упала почти до одного цента, что сделало российскую сотовую связь самой дешевой в Европе и одной из самых дешевых в мире.

Обратимся к тому, как происходило распространение **смартфонов** — устройств с сенсорным экраном, дополненных функциональностью карманного персонального компьютера. Первый подобный аппарат был выпущен в продажу в мире еще в 1994 г., а первый коммуникатор — карманный персональный компьютер с функциональностью мобильного телефона — в 1996 г. Однако сам термин «смартфон» появляется лишь в 2000 г., и бурное внедрение в жизнь нового типа гаджетов начинается позднее. Во многом оно было стимулировано выпуском в 2007 г. первого бесклавиатурного аппарата iPhone, который с 2008 г. начинает официально поставляться в Россию. Вдогонку в 2013 г. был выпущен первый российский смартфон Yotaphone.

В результате стремительного роста по уровню продаж смартфоны опередили обычные мобильные телефоны в России в рублях — в 2011 г. и в штуках — в 2014 г. Широкая вовлеченность в использование смартфонов, пришедших на смену мобильным телефонам, наблюдалась с 2014 г., когда еще выросли младшие миллениалы. Массовая вовлеченность наступила с 2017 г., а всеобщая — с 2021 г., в период взросления зумеров.

Параллельно, с 2007 г. российские пользователи также получили доступ к **мобильному интернету**, получившему широкое распространение с 2012 г., когда выросли младшие миллениалы, массовое распространение с 2015 г. и всеобщее распространение с 2021 г., когда уже выросли зумеры (табл. 2). Добавим, что в 2016 г. смартфоны впервые и окончательно вытеснили компьютеры как средство выхода в интернет (Стрельцова и др. 2025: 24–25)¹.

Наконец, еще один важнейший технологический прорыв был связан с появлением чат-ботов с генеративным **искусственным интеллектом** (ИИ). На пороге 2020-х годов глобальные технологические гиганты вступили в ожесточенную конкуренцию по развитию нейросетей и совершенствованию больших языковых и зрительно-языковых моделей. В их числе ChatGPT от компании OpenAI, Claude от Anthropic, Grok от xAI Илона Маска или китайский DeepSeek. За ними потянулись многие другие, включая отечественные GigaChat от «Сбера» и YandexGPT от «Яндекса». Их публичный запуск произошел совсем недавно — в период с конца 2022 г. по начало 2024 г., когда уже вовсю выросли зумеры. В дело пошли серьез-

¹ Среди других гаджетов, вовлеченность населения в которые возрастает, но пока не достигла широкого распространения, по данным Мониторинга ИСИЭЗ НИУ ВШЭ 2024 г., следует упомянуть умные часы, фитнес-браслеты (21 % домохозяйств), умные колонки с функцией виртуального помощника (15 %) и роботы-пылесосы (13 %) (Стрельцова и др. 2025: 26).

Таблица 2

**Пороговые годы распространения интернета и гаджетов
среди населения России**

	Уровни вовлеченности населения			
	Появление	Широкая, 25 %	Массовая, 50 %	Всеобщая, 75 %
Компьютеры	1985	2001	2011	2020
Мобильная связь	1994	2003	2004	2006
Интернет	1994	2007	2012	2019
Смартфоны	2007	2014	2017	2021
Мобильный интернет	2007	2012	2015	2021

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ, ФОМ, ВЦИОМ, НАФИ, We Are Social.

ные инвестиции, и ясно, что предоставляемые нейросетями возможности будут быстро расширяться, а новые инструменты становиться все более доступными.

Методология исследования

Охарактеризуем методологию нашего эмпирического исследования, включая основные источники данных, ключевые переменные и используемые аналитические методы.

Источники данных

В качестве основного источника информации мы используем данные Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (РМЭЗ НИУ ВШЭ). Мониторинг представляет собой серию ежегодных общенациональных репрезентативных опросов индивидов и домашних хозяйств, проводимых на базе вероятностной стратифицированной многоступенчатой территориальной выборки. РМЭЗ организуется НИУ ВШЭ и ЗАО «Демоскоп» при участии Центра народонаселения Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл и Института социологии РАН¹. Мы используем результаты опросов индивидов. Полный массив за 1994–2023 гг. включает 343 355 респондентов 18 лет и старше (42 % мужчин и 58 % женщин). Вопросы о гаджетах и цифровых сервисах задавались в РМЭЗ НИУ ВШЭ не с самого начала, но с 2000 г. (персональные компьютеры), с 2003 г. (интернет) и с 2012 г. (социальные сети), а в других случаях динамические ряды еще короче.

¹ Сайты обследования РМЭЗ НИУ ВШЭ: <http://www.cpc.unc.edu/projects/rhms> и <http://www.hse.ru/rhms>.

Кроме опросных данных, там, где это возможно, мы приводим релевантные данные Росстата, рассматривая их как важное дополнение. В качестве других дополнительных источников данных по отдельным темам используются материалы Мониторинга цифровой трансформации экономики и общества ИСИЭЗ НИУ ВШЭ за 2022 и 2024 гг. (опрашивалось примерно по 10 тыс. респондентов в возрасте 14 лет и старше), а также данные предшествующих исследований опросных центров ФОМ, ВЦИОМ и НАФИ. Из зарубежных источников для сравнения привлекаются данные американского исследовательского центра Pew Research Center, который в том числе проводит активные межпоколенческие исследования, используя классификацию поколений, близкую по годам к нашей классификации. Мы не можем назвать подобное использование источников триангуляцией в полном смысле слова, скорее речь идет о дополнительной и иллюстративной информации к нашим опросным данным.

Методы анализа

Начнем с операционализации основных понятий. Уровень **вовлеченности** населения в цифровые технологии определяется как комплексное понятие, включающее наличие доступа и фактическое использование этих технологий, частоту (интенсивность) этого использования, освоенные навыки и применяемые практики, характеризующие продвинутость пользователя. Сразу оговорим, что при характеристике вовлеченности мы в основном концентрируемся на самих фактах и частоте использования гаджетов и цифровых сервисов, почти не затрагивая такие важные элементы вовлеченности, как освоенные цифровые навыки и применяемые практики, по которым у нас отсутствуют данные, за исключением пары случаев, связанных с использованием интернета.

Исходный показатель вовлеченности измеряется нами по доле респондентов, пользовавшихся этими технологиями за последние 12 месяцев. Этот показатель применяется для оценки вовлеченности в интернет, использование персональных компьютеров, мобильных телефонов и смартфонов. При анализе частоты использования устройств и сервисов мы применяем показатель **интенсивной вовлеченности**, которая на операциональном уровне определяется как смотрение на экраны электронных устройств практически весь день.

В литературе активно задействуется понятие **чрезмерного использования**, которое часто отождествляется с зависимостью (Солдатов, Раскасова 2013). В какой мере ежедневное использование гаджетов и сервисов является чрезмерным — дискуссионный вопрос, ибо для одной

группы оно может считаться чрезмерным, а для другой уже стало неотъемлемой частью стиля жизни. И когда именно вовлеченность становится чрезмерной, однозначно определить непросто. В любом случае интенсивная вовлеченность рассматривается нами в качестве переходной ступени к состоянию зависимости, которое предусматривает, кроме увеличения времени использования сверх определенного конвенционального порога, появление определенных негативных последствий для благополучия человека. В данной работе уровень *зависимости* измеряется на основе специальных вопросов с субъективными оценками негативных последствий использования гаджетов и цифровых сервисов. Применительно к использованию гаджетов они включают:

- расходование слишком большого количества времени;
- постоянную проверку сообщений в смартфоне;
- неспособность сосредоточиться на работе, учебе или других делах;
- ощущение, что часто нечем заняться без гаджетов;
- усталость, головную боль или напряжение в глазах вечером.

В предшествующих исследованиях использовалось без малого полсотни разных измерителей интернет-зависимости, в том числе десятков относительно распространенных методологий — тест интернет-зависимости Кимберли Янг (The Internet Addiction Test — IAT), Шкала компульсивного использования интернета (The Compulsive Internet Use Scale — CIUS), Вопросник для диагностирования интернет-зависимости (The Internet Addiction Diagnostic Questionnaire — IADQ) и др. Как правило, применяется Шкала Ликерта с использованием от 12 до 29 задаваемых психометрических позиций (Laconi, Rodgers, Chabrol 2014). Мы ограничиваемся лишь отдельными характеристиками зависимости от цифровых технологий, которые позволяют отразить имеющиеся у нас количественные данные. Но заметим, что полдюжины наших вопросов прямо пересекаются с позициями теста интернет-зависимости Кимберли Янг.

При *межпоколенческом анализе* мы привлекаем данные по пяти поколениям, начиная с поколения застоя, и не берем представителей самых пожилых поколений в возрасте 80 лет и старше. При этом при выявлении эффекта поколений имеются серьезные ограничения. Поскольку наш основной источник информации (РМЭЗ НИУ ВШЭ) содержит опросные данные только за последние 30 лет (с 1994 г.), а многие вопросы о гаджетах и цифровых сервисах задавались лишь в 2020-е годы, во многих случаях у нас нет возможности элиминировать прямое влияние возраста, используя ретроспективный анализ (Радаев 2023), т.е. мы не сможем сравнить все ныне живущие поколения в период их взросления — старшие

неизбежно выпадают, а иногда ретроспективный анализ и вовсе становится невозможен. Поэтому в большинстве случаев мы используем данные 2023 г., и на межпоколенческих различиях неизбежно сказывается эффект возраста.

В тех немногочисленных случаях, когда мы все же имеем относительно длинные временные ряды (пользование интернетом, компьютером, социальными сетями), в каждой волне РМЭЗ НИУ ВШЭ мы берем только респондентов в возрасте 20 лет на момент опроса, делим их по поколенческим группам и сравниваем между собой. Представители разных поколений оказываются одногодками, но испытавшими при этом эффекты разных исторических периодов в самый разгар своих формативных лет, когда происходит взросление каждого поколения. В этих случаях основным показателем для межпоколенческого анализа является доля респондентов в каждом поколении, у которых к двадцатилетнему возрасту наступило соответствующее событие. Годы проведения опросов РМЭЗ НИУ ВШЭ, в которые попали двадцатилетние респонденты из разных поколений, следующие:

- реформенное поколение — 1994–2002;
- старшие миллениалы — 2002–2011;
- младшие миллениалы — 2010–2020;
- поколение зумеров — 2020–2023.

Для проверки устойчивости межпоколенческих различий, кроме непараметрических парных корреляций, мы использовали **логистический регрессионный анализ** с наличием вовлеченности или зависимости в качестве зависимых бинарных переменных. А в качестве основной независимой переменной использовалась категориальная переменная из выделенных пяти поколений. В тех случаях, когда в нашем распоряжении есть временные ряды от 12 до 24 опросных волн, мы вставляли переменную периода в годах. Кроме того, в регрессии включался набор стандартных независимых переменных, в том числе

- гендер — женщины (58 %) или мужчины (42 %);
- семейный статус — «Состоите в зарегистрированном браке» (53 %) или «Живете вместе, но не зарегистрированы» (11 %);
- получение высшего профессионального образования — «Вы учились или учитесь в институте, университете, академии — 30%;
- занятость — «Вы сейчас работаете» (не включая разные виды отпусков) — 55%;
- уровень индивидуального дохода — «Сколько всего денег за 30 дней вы лично получили, считая все источники») (натуральный логарифм);

— место проживания — городские поселения (75 %) или сельские поселения (25 %)¹.

Проверка мультиколлинеарности независимых переменных проведена с помощью коэффициента инфляции дисперсии (VIF), значение которого во всех случаях не превысило 2. Данные переменные использовались преимущественно как контрольные, для того чтобы определить, насколько устойчиво влияние межпоколенческих различий. Но есть одно важное исключение. Ввиду особой значимости гендерных различий и предполагаемого существования гендерного неравенства в использовании гаджетов и цифровых сервисов (Воронина 2023), основные результаты приводятся отдельно для женщин и мужчин. Регрессионные коэффициенты представлены в таблицах 1П–2П в Приложении.

Эмпирические результаты: пользование интернетом

Изложение эмпирических результатов мы начнем с доступа в интернет и некоторых практик его более продвинутого использования, а затем перейдем к анализу распространения электронных устройств (гаджетов) — персональных компьютеров, мобильных телефонов и смартфонов.

У молодых поколений пользование интернетом достигло полного покрытия

Важнейшим показателем инфраструктурного развития выступает наличие **доступа в интернет** и качество этого доступа. Если начать с данных Росстата, то доля российских домохозяйств, имеющих доступ к сети Интернет, устойчиво росла в 2010–2024 гг. с 48 % до 90 %. При этом доля домохозяйств, имеющих **широкополосный доступ** к сети Интернет в 2013 г. отставала на 12 п/п, но затем, по мере распространения широкополосного интернета, разрыв сокращался и фактически исчез к 2022 г. Что же касается доли пользователей сети Интернет в российском населении, то в 2013 г. она составляла почти две трети (64 %), в 2018 г. впервые превысила долю домохозяйств с доступом в интернет и к 2024 г. достигла почти полного покрытия (94 %) (рис. 1).

Опросные российские данные показывают более умеренные результаты. По нашим данным на основе РМЭЗ НИУ ВШЭ, доля респондентов, пользовавшихся интернетом в последние 12 месяцев, выросла в 2003–2023 гг. с 38 % до 80 %². При сравнении поколений с годами, по мере пере-

¹ Проценты приводятся для выборки 2000–2023 гг. (208 692 респондентов в возрасте 18 лет и старше).

² По данным Фонда «Общественное мнение», за период 2003–2023 гг. этот рост был более значительным — с 12 % до 88 %. В том же 2023 г. мировая аудитория

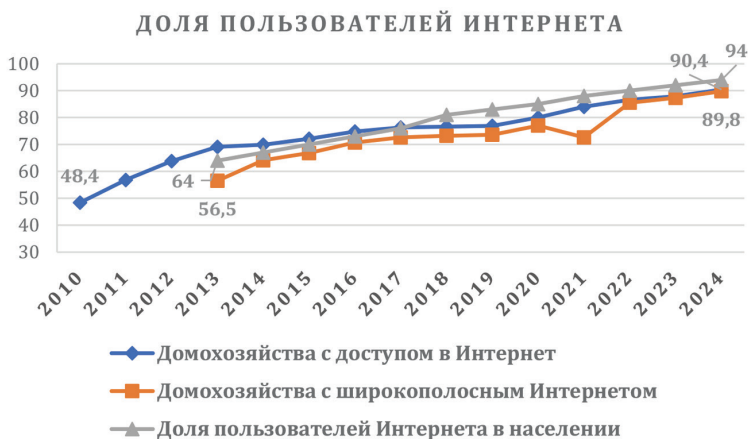


Рис. 1. Доля российских домохозяйств с доступом в обычный и широкополосный интернет и доля пользователей интернета в российском населении в 2010–2024 г.

Источник: Росстат.

хода в России к всеобщей вовлеченности в пользование интернетом, межпоколенческие различия уменьшались¹, но все же полностью не исчезли. По данным 2023 г. наблюдается резкий скачок доли пользователей от пожилого застойного поколения к реформенному поколению с 66 % до 94 % у женщин и с 57 % до 89 % у мужчин. Это означает, что последнее советское поколение (реформенное), несмотря на зрелый возраст, успело в полной мере включиться в пользование интернетом. У старших миллениалов эта доля переваливает уже за 95 %, а у зумеров она выходит на предельные 99 % (рис. 2). Гендерные различия в данном случае можно считать несущественными.

интернета достигла двух третей населения (67 %), так что Россия опережала мировые показатели. И по низкой стоимости интернета Россия заняла 11-е место из 194 стран (Стрельцова и др. 2025: 17). По данным Pew Research Center, в США доля взрослых пользователей интернета в 2000–2024 гг. выросла с 52 % до 96 % (в том числе домашнего широкополосного интернета с 0 % до 79 %) (Sidoti, Dawson 2024). Пользуются интернетом почти постоянно — 41 %, а в молодом возрасте (18–29 лет) — 62 % (Gelles-Watnick 2024). Это означает, что общий уровень проникновения интернета в США был выше, чем в России, а уровень качественного широкополосного интернета ниже.

¹ Аналогичные процессы наблюдались в США, где в 2020-е годы межпоколенческие различия свелись к минимуму (Sidoti, Dawson 2024).



Рис. 2. Доля женщин и мужчин, пользовавшихся интернетом в последние 12 месяцев, по поколениям в 2023 г. (%), $n = 13323$

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

Поскольку вопрос задавался с 2003 г., у нас появляется возможность сравнить двадцатилетних респондентов из трех разных поколений. И картина меняется: наблюдается явный скачок в использовании интернета при переходе от старших к младшим миллениалам — с 66 % до 95 % у женщин и с 72 % до 94 % у мужчин. У старших миллениалов доля пользователей интернета в двадцатилетнем возрасте была еще относительно невелика, не превышая двух третей, оставшаяся треть приобщилась позднее. А у младших миллениалов и тем более у зумеров уже к 20 годам эта доля вплотную приблизилась к стопроцентному покрытию. Добавим, что в старших миллениалах женщины чуть отставали от мужчин по доле пользователей, но затем показатели быстро сравнялись (рис. 3).

С омоложением поколений удлиняется и **время нахождения в интернете**. По данным компании Mediascope, в начале 2025 г. среднее время, проведенное в интернете россиянами в возрасте 12 лет и старше, составляло 4,33 часа, в то же время у зумеров (18–24 года) — 6,25 часа, у младших миллениалов (25–34 года) — 5,42 часа, у старших миллениалов (35–44 года) — 5,06 часа, а в старших поколениях наблюдалось относительно резкое снижение. Мы видим, что каждое поколение прибавляет в среднем около 40 минут в день¹.

¹ См.: <https://mediascope.net/library/presentations/>.

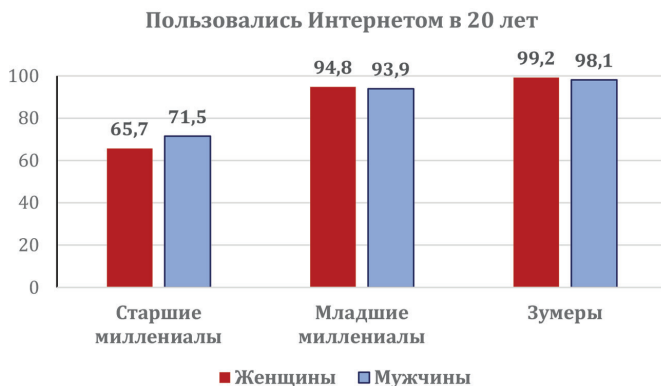


Рис. 3. Доля женщин и мужчин в возрасте 20 лет, пользовавшихся интернетом в последние 12 месяцев, по поколениям (%), $n = 3957$

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

Появляются цифровые риски и интернет-зависимость

Вместе с расширением возможностей у пользователей неизбежно возникли новые цифровые риски (Sundberg 2023), которые закономерно привлекают возрастающее внимание исследователей во всем мире. Так, число статей, посвященных рискам цифровизации, в рецензируемых журналах Scopus в 2010–2023 гг. выросло почти в 14 раз, ускорившись с началом пандемии в 2020 г. В них выделяется более десятка подобных рисков (Щербаков 2025).

В России, по данным Мониторинга цифровой трансформации экономики и общества ИСИЭЗ НИУ ВШЭ, в 2024 г. более 75 % российских интернет-пользователей отмечали какие-либо выгоды от использования онлайн-ресурсов. В качестве главного преимущества 59 % опрошенных заявили, что благодаря соцсетям и мессенджерам им стало проще общаться с родственниками и друзьями (Стрельцова и др. 2025: 154, 161). В то же время треть российских пользователей в возрасте 14 лет и старше испытали на себе какие-то негативные последствия использования интернета. Каждый третий интернет-пользователь (33 %) сталкивался с различными **угрозами кибербезопасности**, в том числе, каждый пятый (21 %) получал по разным каналам мошеннические письма, и каждый второй встречал в Сети явно сомнительную информацию (Стрельцова и др. 2025: 132, 135, 137).

У наиболее вовлеченных пользователей может также формироваться **интернет-зависимость**, приводящая к ухудшению самочувствия, повы-

шению уровня стресса и тревожности (Yellowlees, Marks 2007). По данным Мониторинга ИСИЭЗ НИУ ВШЭ, такая зависимость чаще всего проявляется в привычке постоянно проверять приходящие уведомления (27 % интернет-пользователей) и в использовании интернета дольше, чем планировали (19 %). В целом те или иные признаки интернет-зависимости фиксировались почти для половины опрошенных россиян (49 %), в том числе тяжелой зависимости — для 3 %. Причем более выраженные формы интернет-зависимости вновь характерны для самых молодых пользователей.

Помимо исследуемой в данной работе зависимости от гаджетов, социальных сетей и видеоигр, интернет-зависимость находит другие многообразные проявления. Приведем несколько актуальных примеров. В качестве первого примера выступает так называемый **думскроллинг** (doomscrolling) — навязчивое чтение новостной ленты с упором на негативные события (Казун 2024). Рассчитанный нами в 2024 г. по другим опросным данным индекс думскроллинга значимо зависит от возраста, но его значение возрастает в более старших поколениях (Радаев 2025).

Другим примером «залипания» экранов является **бинджвотчинг** (binge watching) — запойный просмотр телесериалов (более двух серий подряд). Он возник еще в телевизионную эпоху, но с появлением онлайн-кинотеатров на стриминговых платформах получил серьезное развитие, особенно среди молодых поколений, и нередко провоцирует стрессовые состояния (Loeber et al. 2020; Starosta, Izydorczyk 2020)¹.

Еще одним продуктом интернет-зависимости становятся **фаббинг** — игнорирование собеседника при личном общении в результате постоянного отвлечения на смартфон (Максименко и др. 2021), приводящего помимо прочего к снижению качества общения и возможным конфликтам между представителями младших и старших поколений (Ball et al. 2019).

Наконец, в ряду проявлений интернет-зависимости следует упомянуть **компульсивный онлайн-шопинг** — повторяющееся, слабо контролируемое стремление к приобретению товаров или услуг онлайн. Компульсивное потребление, разумеется, существовало и в доцифровую эпоху. Но цифровые технологии сильно упростили процесс покупки, позволяя приобретать блага в один клик. Легче стал доступ к товарам и услугам, расширился их выбор, повысилась привлекательность презентуемых вещей с улучшением качества фотографий, видео и приложений в целом.

¹ Пионером стриминга в 2007 г. стала компания Netflix, работавшая в России в 2016–2022 гг. Большинство основных российских стриминговых сервисов (Кинопоиск, Wink, Premier) были запущены в 2018 г.

В результате, по нашим данным 2024 г., переход к покупкам онлайн более чем в два раза повышал вероятность вовлечения в компульсивное потребление и, более того, оказывается наиболее влиятельным фактором такого вовлечения. Добавим, что чем моложе группа по возрасту, тем выше ее вовлеченность в компульсивное потребление, при переходе от самой старшей к самой молодой возрастной группе доля вовлеченных удваивалась (Радаев 2025).

Многие пользователи пытаются бороться с растущей интернет-зависимостью, в том числе через временный отказ от использования цифровых устройств, который называют практикой цифрового детокса. В 2024 г. подобные меры использовал 41 % опрошенных российских интернет-пользователей (убирали девайсы из поля зрения, отключали на них уведомления и пр.). При этом если в старших возрастах к цифровому детоксу пытался прибегать каждый третий пользователь, то в младших возрастах — почти каждый второй (Стрельцова и др. 2025: 145–149).

Эмпирические результаты: использование гаджетов

Абсолютное большинство молодых людей пользуются компьютерами

Анализируя вовлеченность в использование персональных компьютеров, вновь начнем с данных Росстата: доля российских домохозяйств, имеющих персональный компьютер, в 2010 г. чуть превышала половину (55 %), затем к середине 2010-х годов эта доля выросла до 72–74 % и стабилизировалась на этом уровне до 2024 г., немного не добравшись до всеобщей вовлеченности домашних хозяйств (рис. 4).

От статистики домохозяйств перейдем к нашим опросным данным по индивидуальным пользователям. В РМЭЗ НИУ ВШЭ с 2000 г. (с пропусками в отдельные годы) задавался вопрос: *Приходилось ли Вам в течение последних 12 месяцев пользоваться персональным компьютером (стационарным или ноутбуком) в любых целях?* Полученные данные позволяют увидеть, что лишь к началу 2000-х годов (время взросления старших миллениалов) была достигнута широкая вовлеченность в использование компьютеров — доля пользователей в 2001 г. превысила 25 % респондентов в возрасте 18 лет и старше. Далее показатель непрерывно возрастал, и к 2010-м годам (времени взросления младших миллениалов) компьютеры приобрели массовое распространение — в 2011 г. доля пользователей превысила 50 % опрошенных. Наконец, на рубеже 2020-х годов к периоду взросления зумеров общая доля пользователей компьютеров по всей выборке превысила 60 % и притормозила на этом



Рис. 4. Доля российских домохозяйств, имеющих персональный компьютер, в 2010–2024 гг. (%)

Источник: Росстат.

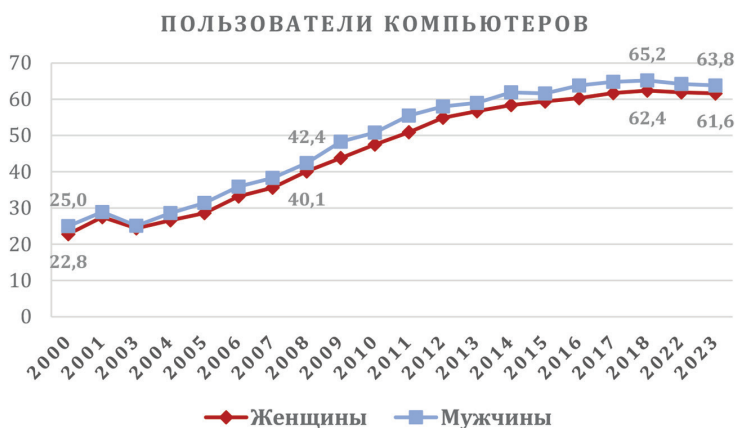


Рис. 5. Доля женщин и мужчин (18+), пользовавшихся компьютером (стационарным или ноутбуком) в любых целях в последние 12 месяцев, в 2000–2023 гг. (%), n = 259 513

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

уровне. Добавим, что на протяжении всего периода мужчины опережали женщин по доле пользователей, но превышение было незначительным, оставаясь в пределах 2–3 % (рис. 5).

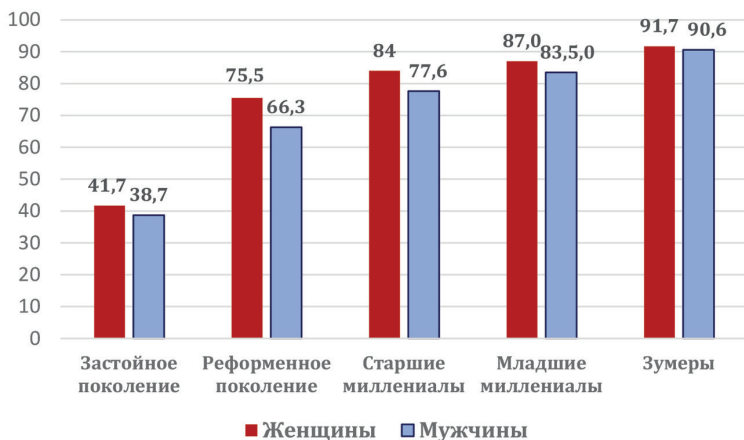


Рис. 6. Доля женщин и мужчин, пользовавшихся компьютером (стационарным или ноутбуком) в любых целях в последние 12 месяцев, по поколениям в 2023 г. (%), n = 13 330

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

Далее, сопоставим доли пользователей компьютеров по поколениям в 2023 г. Выяснилось, что наиболее значительный межпоколенческий рывок с 41 % до 72 % произошел не у миллениалов, а раньше, при сравнении застойного и реформенного поколений, демонстрируя, что представители этого последнего советского поколения вполне успешно освоили компьютерную технику в массовом масштабе. У более молодых поколений настал черед всеобщей вовлеченности, а рост хотя и устойчиво продолжался, но все же замедлился — доля пользователей выросла до 81 % и 85 % у старших и младших миллениалов и до 91 % у зумеров (рис. 6).

Попутно оказалось, что мужчины опережали женщин по доле пользователей компьютеров только за счет самых пожилых поколений, а в поколениях, которые мы рассматриваем, вперед вырвались женщины, и наконец, в поколении зумеров гендерные различия фактически сошли на нет.

Имеющиеся данные с 2000 г. позволяют нам элиминировать различия возраста и сравнить по крайней мере четыре поколения пользователей компьютеров в одном *двадцатилетнем возрасте*. В реформенном поколении компьютерная техника достигла массового распространения, и ее использовали уже две трети двадцатилетних респондентов (65 %). У старших миллениалов в двадцатилетнем возрасте использование компьютеров достигло всеобщей вовлеченности (74 %), а у старших миллениалов — 91 %. Что касается зумеров, то у них эта доля уже не выросла за счет

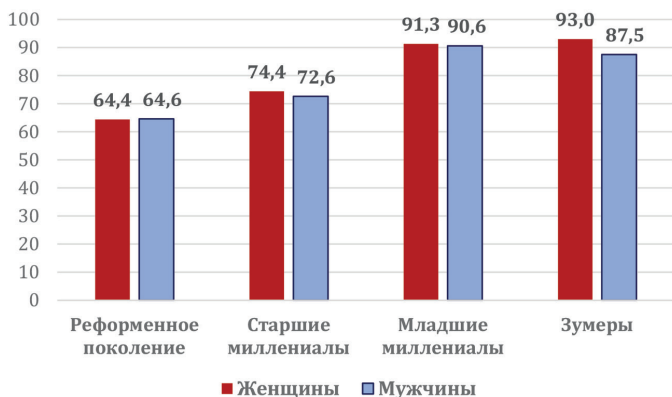


Рис. 7. Доля женщин и мужчин в возрасте 20 лет, пользовавшихся компьютером (стационарным или ноутбуком) в любых целях в последние 12 месяцев, по поколениям (%), $n = 4358$

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

небольшого снижения у мужчин. До этого гендерных различий фактически не наблюдалось (рис. 7).

Завершается замещение мобильных телефонов смартфонами

Перейдем к анализу распространения других гаджетов — мобильных телефонов и смартфонов. В 2019–2023 гг. в РМЭЗ НИУ ВШЭ задавались два однотипных вопроса: *Приходилось ли вам в течение последних 12 месяцев:*

- пользоваться мобильным сотовым телефоном (только звонить и отправлять смски)?
- пользоваться в любых целях смартфоном, коммуникатором, iPhone (ай-фоном)?

Полученные данные позволяют проследить, как происходило постепенное замещение мобильных телефонов более современными смартфонами: за данный период доля пользователей мобильных телефонов упала с 40 % до 25 %, а доля пользователей смартфонов, наоборот, поднялась с 62 % до 80 % (рис. 8). При этом тем или другим гаджетом в течение всего периода 2019–2023 гг. пользовались 96–97 % взрослых респондентов, общая доля оставалась прежней, менялся только тип используемых гаджетов¹.

¹ По данным Росстата, доля российского населения, использовавшего мобильный телефон или смартфон, в 2018–2024 гг. поднялась с 94 % до 99 %.

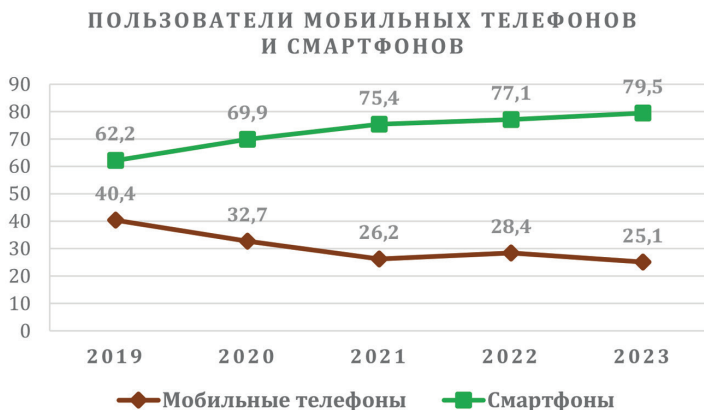


Рис. 8. Доля пользователей мобильных телефонов и смартфонов в последние 12 месяцев в 2019–2023 гг. (%), n = 69 359

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

В молодых поколениях процесс замещения гаджетов шел намного быстрее. По данным 2023 г., наиболее серьезный рывок произошел в реформенном поколении по сравнению с застойным поколением, когда доля пользователей мобильных телефонов упала с 38 % до 17 %, а доля смартфонов выросла с 64 % до 90 %. В трех младших поколениях доля пользователей мобильных телефонов снизилась до 10 %, а доля смартфонов поднялась до 96–97 % (рис. 9)¹.

Тем самым различия возраста перестали работать, но не исключается поколенческий эффект. Временной ряд здесь, к сожалению, ограничен, но мы обнаружили, что при сравнении двадцатилетних респондентов доля пользователей смартфонов у зумеров по сравнению с младшими миллениалами выросла у женщин с 92 % до 98 % и у мужчин с 90 % до 95 %.

С гендерной точки зрения в старших поколениях женщины опережали мужчин по доле пользователей смартфонов на 4–5 п/п, но начиная со старших миллениалов эти различия фактически исчезли (рис. 10).

Зависимость от гаджетов в молодых поколениях возрастает

Теперь обратимся к интенсивности вовлечения и последствиям растущего использования гаджетов, начав с **экранного времени**. В РМЭЗ НИУ ВШЭ задавался вопрос: *Сколько времени в течение дня вы обычно*

¹ Эти цифры почти точно совпадают с американскими данными 2024 г. по владению смартфонами в разных поколениях (Gelles-Watnick 2024).

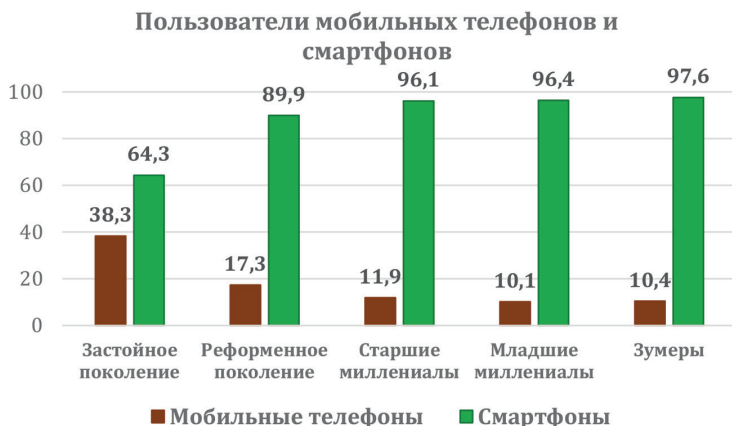


Рис. 9. Доля пользователей мобильных телефонов и смартфонов в последние 12 месяцев в 2023 г., по поколениям (%), n = 13 332

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

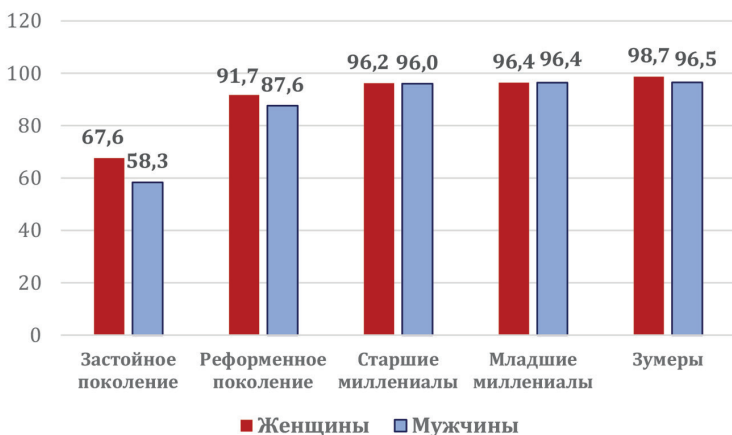


Рис. 10. Доля женщин и мужчин, пользовавшихся в любых целях, смартфоном, коммуникатором, iPhone (айфоном) в последние 12 месяцев, по поколениям в 2023 г. (%), n = 13 330

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

смотрите на экраны всех электронных устройств: смартфона, планшета, компьютера, не включая телевизор? Для выявления максимальной фактической вовлеченности и потенциальной зависимости от гаджетов мы выделили тех, кто, по их собственным заявлениям, смотрит на экраны

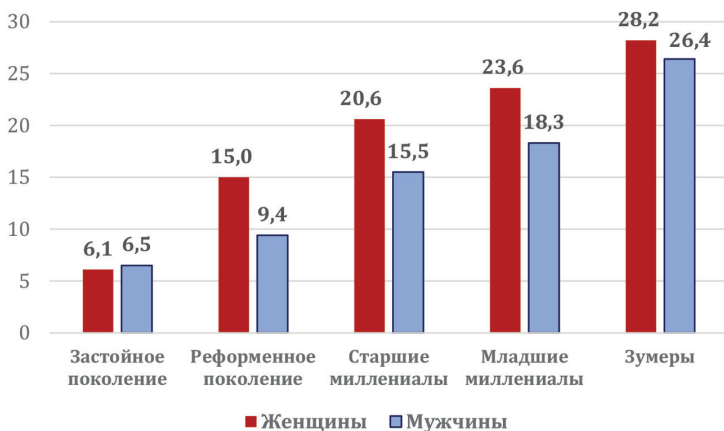


Рис. 11. Доля женщин и мужчин, которые обычно смотрят на экраны всех электронных устройств, исключая телевизор, практически весь день, по поколениям в 2023 г. (%), $n = 10\,718$

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

«практически весь день». По данным 2023 г., доля таких пользователей круто возрастала по мере омоложения поколений от 6 % у представителей застойного поколения до 27 % у зумеров. Таким образом, у зумеров практически весь день на экраны смотрит более чем каждый четвертый, т.е. подобная ситуация стала широко распространенной. Можно также заключить, что доля чрезмерно вовлеченных в гаджеты росла быстрее доли всех вовлеченных в их использование. Добавим, что у женщин с реформенного поколения до младших миллениалов подобная зависимость встречалась чаще на 5 п/п, чем у мужчин, но у зумеров гендерные различия вновь сошли к минимуму (рис. 11).

Рассмотрим последствия столь долгого смотрения на экраны, чтобы понять, действительно ли здесь возникают зависимости или иные негативные проявления. И первый заданный вопрос по этой теме был посвящен субъективной оценке времени, уделяемого гаджетам: *Вы согласны или не согласны с утверждением, что проводите слишком много времени, пользуясь электронными устройствами?* Оказалось, что **злоупотребление временем** пользования гаджетами, по данным 2023 г., составило по всей выборке 18 % у женщин и 14 % у мужчин. И мы видим устойчивый рост этой доли по мере омоложения поколений: с застойного поколения до зумеров у женщин доля злоупотребляющих гаджетами вырастает с 10 % до 27 %, а у мужчин — с 7 % до 26 %. Заметим, что и в данном случае

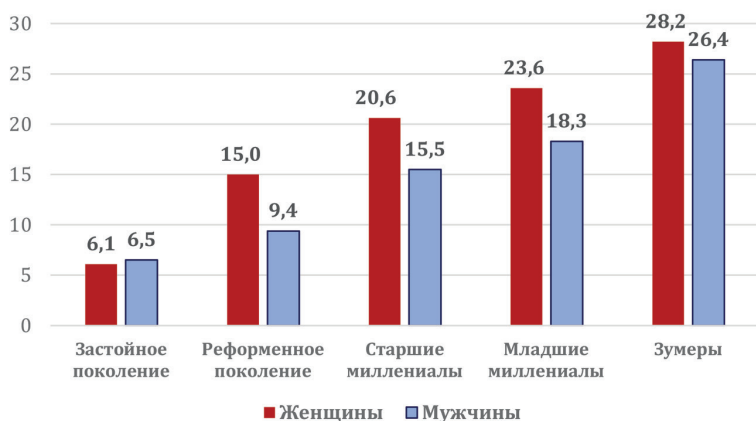


Рис. 12. Доля женщин и мужчин, проводящих слишком много времени с электронными устройствами, по поколениям, в 2023 г. (%), $n = 10\,841$

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

женщины жалуются на проблему излишне потраченного времени чаще мужчин в пределах 7–8 п/п, а у зумеров различия вновь исчезают. Но в целом проблема злоупотребления гаджетами, по оценкам самих респондентов, в молодых поколениях возрастает (рис. 12).

Рассмотрим еще одно проявление привязанности к гаджетам и зависимости от их использования с помощью вопроса о **постоянной проверке сообщений**: *Вы согласны или не согласны утверждением, что все время проверяете наличие сообщений в смартфоне, планшете?* По сравнению со злоупотреблением временем здесь цифры сильно вырастают: в 2023 г. по всей выборке — до 33 % у женщин и 28 % у мужчин. И вновь мы наблюдаем устойчивый рост зависимости с каждым более молодым поколением (с 24 % до 45 %), характерный и для женщин, и для мужчин.

При таком измерении зависимости вновь на передний план выходят женщины, опережающие мужчин в каждом поколении в пределах 6–7 п/п, за исключением зумеров, у которых это различие выросло до 10 п/п. Обратим также внимание на заметный скачок зависимости среди женщин именно в поколении зумеров, когда доля постоянно проверяющих сообщения выросла сразу с 39 % до 49 %. В целом зависимость от электронной коммуникации в молодых поколениях явно возрастает и уже вплотную приблизилась к 50-процентной отметке, что следует признать весьма значительным показателем (рис. 13).

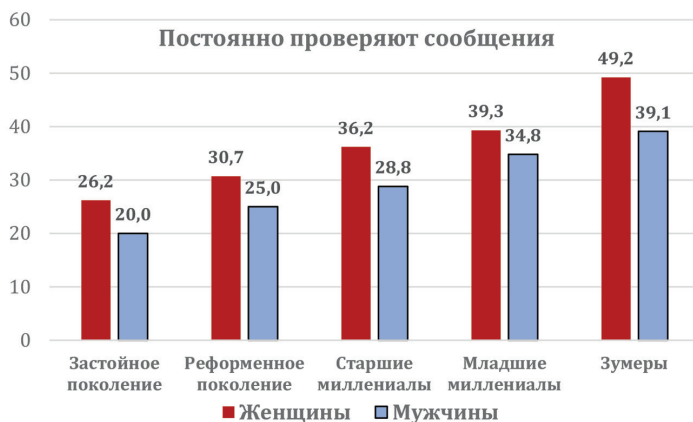


Рис. 13. Доля женщин и мужчин, все время проверяющие сообщения в смартфоне, планшете, по поколениям, в 2023 г. (%), $n = 10\,841$

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

Третий вопрос про **расфокусированность** пользователей задавался следующим образом: *Вы часто не можете сосредоточиться на работе, учебе или других делах, ибо отвлекаетесь на пользование электронными устройствами?* Жалующихся на подобную расфокусированность относительно немного: 6 % у женщин и 5 % у мужчин. Но межпоколенческие различия имеются — доля неспособных сосредоточиться возрастает с 4 % в застойном поколении до 9 % у зумеров, причем именно у зумеров наблюдается основной скачок с 5 % до 9 % (рис. 14). В целом можно сделать вывод, что представители молодых поколений отвлекаются на электронные устройства чаще, чем их предшественники, но данная проблема пока большинством пользователей не осознается как острая.

Осталось сказать, что женщины жаловались, что чрезмерно отвлекаются на гаджеты, чаще мужчин с разницей в пределах 3–4 п/п (основной скачок у них состоялся в реформенном поколении), но у зумеров гендерные различия и здесь фактически исчезли.

Привязанность к гаджетам дополнительно измерялась с помощью следующего вопроса: *Без смартфона, планшета и других устройств Вам часто нечем заняться. Вы согласны или не согласны?* По всей выборке цифры не очень значительные, составляя 7 % у женщин и 11 % у мужчин. Но замечен устойчивый рост от поколения к поколению — от 5 % в застойном поколении до 20 % у зумеров. Таким образом, в старшем поколении на проблему сильной привязанности к гаджетам жаловался каждый



Рис. 14. Доля женщин и мужчин, часто не способных сосредоточиться на работе, учебе или других делах из-за отвлечения на электронные устройства, по поколениям, в 2023 году (%), $n = 10\,864$

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

двадцатый, а в самом молодом поколении — уже каждый пятый. Причем самый серьезный скачок произошел именно у зумеров: с 9 % до 17 % у женщин и с 13 % до 24 % у мужчин (рис. 15).

Интересно, что, в отличие от других показателей, в данном случае во всех поколениях мужчины опережают женщин, причем разница в более молодых поколениях не уменьшалась, а, напротив, выросла с 2 до 6 п/п. Мужская привязанность к гаджетам здесь оказывается выше. В любом случае мы получили еще одно подтверждение растущей зависимости от гаджетов в более молодых поколениях. Возрастающая доля молодых взрослых уже не мыслит себя без смартфона, который стал, по сути, продолжением руки.

Наконец, задавался вопрос про **устомление от гаджетов**: *Вы часто чувствуете усталость, головную боль или напряжение в глазах вечером после использования электронных устройств?* Речь идет уже не о зависимости, а скорее о ее физиологических последствиях. Данные 2023 г. показывают, что, несмотря на рост экранного времени по мере омоложения поколений, прямой связи с усталостью от экрана не возникает. Скорее мы видим обратную связь: доля тех, кто жалуется на усталость, головную боль или напряжение в глазах к вечеру уменьшилась с 23 % в застойном поколении до 15 % у зумеров. При этом у мужчин эта доля потихоньку

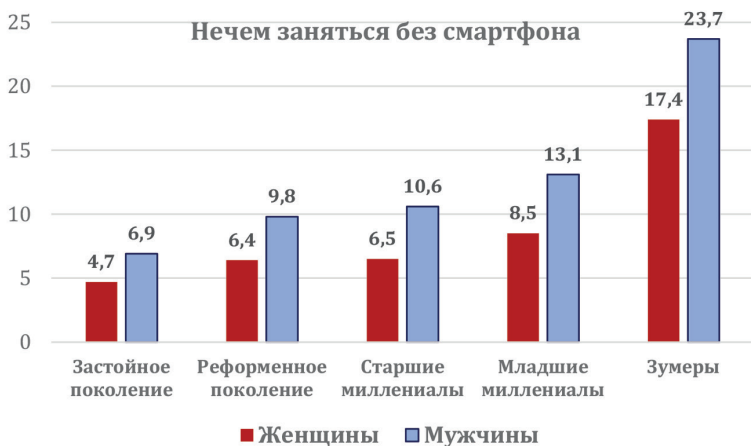


Рис. 15. Доля женщин и мужчин, которым часто нечем заняться без смартфона, планшета и других устройств, по поколениям, в 2023 г. (%), n = 10 848

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

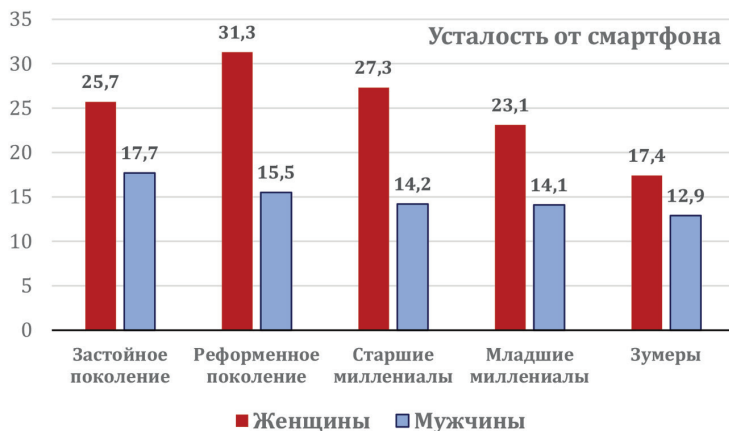


Рис. 16. Доля женщин и мужчин, часто чувствующих усталость, головную боль или напряжение в глазах вечером после использования электронных устройств, по поколениям, в 2023 г. (%), n = 10 855

Источник: РМЭЗ НИУ ВШЭ.

снижается с 18 % до 13 %, а у женщин достигает максимума в реформенном поколении (31 %), затем довольно резко снижается до 17 % у зумеров (рис. 16). Таким образом, выясняется, что усталость в большей степени

зависит от возраста, нежели от количества экранного времени (старшие устают быстрее). Кроме того, молодые люди к продолжительному смотрению на экраны в большей степени привыкли, поэтому глазное напряжение и усталость у них возникают реже. В итоге нарастания негативных ощущений в более молодых поколениях в данном случае не происходит.

Угрозы зависимости от гаджетов в российском обществе вполне осознаны. Публичная реакция проявилась, например, в том, что с 2024 г. в России введен запрет на использование гаджетов школьниками во время занятий. И этот запрет поддерживался большинством родителей. По данным ВЦИОМ, еще ранее, в 2018 г., 83 % россиян заявляли, что личные телефоны и смартфоны мешают школьникам учиться, а три четверти опрошенных (73 %) поддерживали идею запрета использования смартфонов и других гаджетов во время занятий. На молодых взрослых в университетах подобные запреты пока не распространяются.

Основные факторы вовлеченности в гаджеты и зависимости от них (результаты регрессионного анализа)

Результаты регрессионного анализа подтверждают значимое влияние межпоколенческих различий почти на все примененные показатели вовлеченности в использование гаджетов и зависимости от их использования. С омоложением поколений резко возрастает вовлеченность в использование интернета, компьютеров, смартфонов, чат-ботов с искусственным интеллектом и столь же резко падает доля обладателей мобильных телефонов. Но оборотной стороной растущей вовлеченности в использование электронных устройств становится прогрессирующая зависимость молодых поколений, которые чаще смотрят на экраны весь день, проводят слишком много времени с гаджетами, постоянно проверяют сообщения, из-за этого не могут сосредоточиться, ощущают, что им нечем заняться без смартфона. При этом, однако, молодые люди меньше старших устают к вечеру от просмотра на экран в силу возраста и выработанных привычек. Выявляется и эффект периода, указывающий на рост общей вовлеченности в использование интернета и компьютеров с течением времени.

Женщины значимо активнее мужчин в пользовании интернетом, компьютерами и смартфонами, уступая им при этом в использовании чат-ботов с искусственным интеллектом. Они больше мужчин подвержены и зависимости от гаджетов по всем показателям, кроме ощущения, что им нечем заняться без смартфона (им все же есть чем заняться), но зато они больше устают к вечеру после использования электронных устройств.

Респонденты с высшим образованием и обучающиеся студенты, имеющие оплачиваемую занятость и состоящие в браке, больше вовлечены

в использование интернета, компьютеров и смартфонов, реже имеют мобильные телефоны. Высокообразованные и обучающиеся ожидаемо более активны в использовании чат-ботов с искусственным интеллектом. Вместе с занятыми на рынке труда они также чаще впадают в зависимость от гаджетов, в том числе проводя перед экранами весь день, и чаще устают от этого к вечеру. А вот состоящие в браке подвержены такой зависимости в меньшей степени, они реже проводят в гаджетах слишком много времени и реже постоянно проверяют поступающие сообщения. Они также в меньшей степени ощущают, что им нечем заняться без смартфона, вероятно, в силу наличия семейных обязанностей.

Респонденты с более высоким уровнем душевого дохода немного чаще вовлечены в использование интернета, компьютеров и чат-ботов с ИИ, но на зависимости от гаджетов уровень дохода никак не сказывается. Наконец, сельские жители демонстрируют меньшую вовлеченность по сравнению с горожанами в использование всех гаджетов, кроме мобильных телефонов, и реже страдают от разных форм зависимости от электронных устройств. Регрессионные коэффициенты представлены в таблицах 1П–2П в Приложении.

Связаны ли между собой разные формы зависимости

Проверим нашу третью гипотезу и посмотрим, связаны ли между собой разные формы зависимости, рассмотрев три альтернативных эффекта: одна зависимость сопровождает другую (comorbidity), одна зависимость замещает и вытесняет другую (substitution) и избавление от одной зависимости способствует избавлению от другой зависимости (concurrent recovery) (Kim, McGrath, Hodgins 2023).

Мы собираемся проверить эти предположения на двух примерах. С середины 2010-х годов в России наблюдался тренд к снижению потребления алкоголя и по доле пьющих, и по среднему объему потребления. Причем установлено, что важным фактором данного тренда стало уменьшение потребления алкоголя молодыми поколениями (Radaev, Roshchina 2019; Radaev, Roshchina, Salnikova 2020). Правомерно предположить, что это снижение могло замещаться у молодежи другими формами зависимости. Добавим к алкоголю еще одну форму зависимости, связанную с курением, обратив внимание на то, что доля курящих в последние годы в России также демонстрирует тенденцию к сокращению, что подтверждается и данными Росстата, и опросными данными.

Для эмпирической проверки этих предположений на данных РМЭЗ НИУ ВШЭ мы отобрали две группы переменных, характеризующих, с одной стороны, потребление алкоголя и курение, а с другой стороны, актив-

ное использование гаджетов и цифровых технологий, так или иначе связанное с зависимостью от этих технологий. Первая группа переменных включала:

- потребляли или не потребляли алкоголь за последние 30 дней;
- объем такого потребления за последние 30 дней в граммах чистого алкоголя;
- опыт чрезмерного потребления алкоголя (800 г и более чистого алкоголя для мужчин и 400 г и более для женщин в месяц);
- курят или не курят в настоящее время.

С помощью второй группы переменных выделялись респонденты, которые:

- обычно смотрят на экраны всех электронных устройств «практически весь день»;
- проводят слишком много времени, пользуясь электронными устройствами;
- все время проверяют наличие сообщений в смартфоне, планшете.

По данным 2023 г. получены прямые зависимости между всеми переменными из первой группы (потребление алкоголя) и всеми переменными второй группы (зависимость от гаджетов). Значение непараметрических коэффициентов относительно низкое, но все связи значимые, как правило, на уровне $p < .001$. А с курением значимых связей не обнаружено (табл. 3).

Мы можем заключить, что в данном случае новые формы зависимости, связанные с использованием цифровых технологий, не замещают потребление алкоголя и курение. Они сопровождают, а в случае алкоголя,

Таблица 3

Связи между потреблением алкоголя и зависимостями от гаджетов в 2023 г. (непараметрические коэффициенты корреляции Спирмена)

Зависимость от гаджетов	Потребление алкоголя за последние 30 дней			Курят в настоящее время
	Пили алкоголь	Объем потребления алкоголя	Чрезмерные потребители алкоголя	
Смотрят на экраны весь день	,056***	,052***	,025*	,001
Проводят слишком много времени в гаджетах	,069***	,068***	,037***	-,009
Все время проверяют наличие сообщений	,061***	,055***	,020*	,017

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

возможно, даже усиливают друг друга. В любом случае число зависимостей не убывает, а скорее множится.

Сопряжены ли зависимости от электронных устройств с психологическими расстройствами

Остановимся на еще одном вопросе, связанном с последствиями зависимости от использования гаджетов. Ранее мы указывали, что одним из ключевых элементов и последствий любой зависимости выступает возникновение негативных психофизиологических состояний (Lacopi, Rodgers, Chabrol 2014). Далее мы рассмотрим на данных 2023 г., связано ли возникновение цифровых зависимостей с разного рода психологическими расстройствами. В этой области респондентам предлагался блок из шести вопросов, выясняющих, характерны ли для них частая нервозность, чувство тревоги и частые приступы паники, приступы раздраженности и агрессии, хроническая бессонница, ослабление памяти и периодическая депрессия. Спрашивалось также о наличии «других психических расстройств». Дополнительно мы выделили респондентов, у которых есть хотя бы одно из перечисленных расстройств.

На основе использования непараметрических коэффициентов корреляции Спирмена выявлено, что интенсивная вовлеченность в использование гаджетов и все формы зависимости от электронных устройств значимо связаны со всеми шестью перечисленными формами психологических расстройств, и исключения буквально единичны. Значения коэффициентов невелики, т.е. связь во всех случаях несильная, но статистически значимая на уровне $p < .001$. В целом мы можем заключить, что цифровые зависимости напрямую связаны с основными видами психологических расстройств — нервозностью, приступами тревоги и паники, раздраженности и агрессии, бессонницей, ослаблением памяти и периодическими депрессиями. И возникновение тех или иных форм зависимости не проходит даром, отражаясь на психологическом благополучии пользователей. Это существенно дополняет картину факторов и последствий психологических стрессов, представленных нами в другом более раннем исследовании (Радаев 2024). Коэффициенты корреляции приводятся в таблице 3П в Приложении.

Заключение

Оказывая возрастающее влияние на повседневную жизнь людей, **цифровые технологии порождают фундаментальную двойственность, или амбивалентность**, одновременно давая начало прямо противоположным трендам (Kotelnikova, Radaev, 2022; Варуфакис, 2025). Они

колоссально расширяют человеческий выбор и открывают новые потенциальные возможности, но в то же время через подстройку машинных алгоритмов приводят к сужению фактического выбора и ограничению используемых возможностей.

Поколения россиян имели разные возможности доступа к цифровым технологиям в свои формативные годы. Многие пользовательские технологии появились в России в доступе для населения еще в 1990-е годы, в период взросления *реформенного поколения*. Но представители этой последней советской поколенческой когорты еще не могли ими воспользоваться в полной мере в силу труднодоступности и дороговизны соответствующих гаджетов (компьютеров, мобильных телефонов) и предоставляемых коммерческих сервисов. *Старшим миллениалам* в период их взросления в 2000-е годы досталось заметно больше. В этот период произошла широкая вовлеченность одной четверти населения в использование персональных компьютеров, а также всеобщая вовлеченность большинства населения в использование мобильной связи. Широкою, а затем и массовую вовлеченность (на уровне половины населения) большинство пользовательских цифровых технологий получили уже на рубеже 2010-х годов, в весьма ограниченный по историческим меркам период, когда выросли *младшие миллениалы*, которые и стали первыми реальными бенефициарами этих технологий (Радаев 2020а; Радаев 2023). А когда начали взрослеть *зумеры*, большинство цифровых технологий получили наконец всеобщее распространение, превысив порог в три четверти населения.

По мере развития цифровых технологий могут возникать разнонаправленные тренды. Например, на стадиях широкой и массовой вовлеченности в цифровые технологии в ряде случаев существенно возросло цифровое неравенство между поколениями, поскольку более молодые поколения быстрее осваивают новые технологии и в части доступа, и в части навыков использования, что приводит в том числе к возможным межпоколенческим конфликтам (Ball et al. 2019; Варламова 2022). Однако по мере распространения цифровых технологий межпоколенческие различия могут снижаться. Аналогично в более старших поколениях нередко возникали заметные гендерные различия, причем как в пользу женщин, так и в пользу мужчин. Но у зумеров, когда вовлеченность оказывается всеобщей, нередко гендерные различия уменьшаются или вовсе исчезают. В целом использование цифровых технологий перестает быть инновационными практиками и становится социальной рутинной (Иванов 2023).

Доступ россиян к интернету близок к полному покрытию. Об этом говорят официальные статистические данные Росстата, касающиеся

и домохозяйств, и индивидов. При этом фактически во всех случаях речь идет о широкополосном интернете, проникновение которого в России превышает соответствующие показатели США (Sidoti, Dawson 2024).

По российским опросным данным, вовлеченность в пользование интернетом более умеренная, но планка всеобщего распространения и здесь преодолена. *Доля пользователей интернета росла во многом за счет более молодых поколений*, причем основной скачок, по данным 2023 г., произошел в реформенном поколении, а среди двадцатилетних респондентов из разных поколений — у младших миллениалов. Также *среднее время нахождения в интернете увеличивается* с каждым более молодым поколением примерно на 40 минут в день (данные Mediascope). Гендерные различия в данном случае незначимы.

Все межпоколенческие различия оказывают значимое влияние на вовлеченность по результатам регрессионного анализа. Кроме того, чаще в пользование интернетом вовлечены более образованные, имеющие оплачиваемую работу, состоящие в браке и имеющие более высокий душевой доход, а менее вовлечены — сельские жители. Что касается более продвинутых пользовательских навыков (применение чат-ботов с ИИ), то вновь значимы все межпоколенческие различия, но не играют роли семейный статус и занятость.

Две трети опрошенных россиян и почти три четверти домохозяйств к 2023 г стали пользователями персональных компьютеров. Наиболее значительный межпоколенческий рывок наблюдался при сравнении застойного и реформенного поколений, у миллениалов настал черед всеобщей вовлеченности, а у зумеров доля пользователей превысила 90 %. При сопоставлении представителей разных поколений в двадцатилетнем возрасте выяснилось, что уже в реформенном поколении компьютерная техника достигла массового распространения, а начиная со старших миллениалов — всеобщей вовлеченности. Женщины в поколениях молодого и среднего возраста немного опережали мужчин, но у зумеров различия нивелировались.

В России завершается замещение мобильных телефонов смартфонами. Первыми к 2023 г. пользовался лишь каждый четвертый россиянин, а вторыми — четыре пятых. В молодых поколениях процесс замещения гаджетов шел намного быстрее. И в 2023 г. у миллениалов и зумеров доля пользователей мобильных телефонов снизилась до одной десятой, а доля пользователей смартфонов приблизилась к стопроцентному рубежу. Добавим, что зумеры — первое поколение, у которых практически полное покрытие смартфонами наблюдается уже к двадцатилетнему возрасту. Женщины в старших поколениях немного опережали мужчин по доле

пользователей смартфонов, но начиная со старших миллениалов эти различия фактически исчезли.

Рост вовлеченности в использование электронных устройств сопровождается увеличением зависимости от гаджетов по мере омоложения поколений. Причем часто серьезные скачки наблюдаются именно у зумеров. Так, выявлено, что более чем каждый четвертый зумер к 2023 г. уже смотрел на экран «практически весь день». Параллельно с каждым более молодым поколением нарастают все выделенные нами негативные последствия растущего использования гаджетов. К наиболее серьезным негативным последствиям относятся постоянная проверка сообщений в гаджетах (у зумеров эта доля приближается к половине), проведение в гаджетах слишком продолжительного времени (более одной четверти зумеров) и ощущение, что часто нечем заняться без гаджетов (каждый пятый зумер). За ними следует частая неспособность сосредоточиться на чем-либо из-за отвлечения на гаджеты (почти каждый десятый зумер). Исключение составляет ощущение усталости и напряжения в глазах к вечеру: несмотря на рост использования, более молодые люди меньше устают и лучше адаптированы к долгому смотрению в экраны.

В большинстве случаев женщины чаще вовлечены и зависимы от гаджетов, чем мужчины, кроме показателя «часто нечем заняться без гаджетов», по которому мужчины опережают женщин. Но гендерные различия, как правило, невелики, и вдобавок именно у зумеров в ряде случаев они сходят к минимуму. Возможные объяснения таковы: в случае вовлеченности гендерные различия уменьшаются по мере приближения к полному насыщению гаджетами, а в случае зависимости не исключено, что гендерные различия появятся позднее, по мере взросления зумеров.

Для пользования персональными компьютерами, мобильными телефонами и смартфонами все межпоколенческие различия значимы по итогам регрессионного анализа. Кроме того, чаще вовлечены в использование гаджетов более образованные, имеющие оплачиваемую работу, состоящие в браке и городские жители, но уже нет зависимости от уровня душевого дохода (эти гаджеты ныне доступны всем). Для всех показателей зависимости остаются значимыми межпоколенческие различия, но также не влияет душевой доход, и не всегда важны занятость, семейный статус и тип поселения.

Мы можем заключить, что **вовлеченность в использование интернета и электронных устройств нередко сопровождается зависимостью.** Заметно чаще это происходит у представителей более молодых поколений, причем полученные выводы по России подтверждаются доступными результатами других российских опросов, а также зарубежными исследо-

ваниями Pew Research Center (Gelles-Watnick 2024; Sidoti, Dawson 2024; Sidoti, McClain 2025). Зависимости от гаджетов также не замещают потребление алкоголя и курение (с алкоголем обнаружены прямые значимые связи, с курением связи отсутствуют), в итоге общее число зависимостей не убывает, а скорее множится.

Возникающая интернет-зависимость приводит к разного рода негативным поведенческим, социопсихологическим и физиологическим последствиям в более широком социальном контексте (Yellowlees, Marks 2007; Laconi, Rodgers, Chabrol 2014). Начиная с поведенческих последствий, зависимость способна снижать качество общения между людьми, например в случае фаббинга, или игнорирования собеседника при личном общении в результате постоянного отвлечения на смартфон, приводящего помимо прочего к возможным конфликтам между представителями младших и старших поколений (Максименко и др. 2021; Ball et al. 2019). Поскольку зависимость проявляется в неспособности отказаться от определенных поведенческих практик, она может приводить к замещению и вытеснению других практик. Характерным примером служит думскроллинг, или навязчивое чтение новостной ленты с упором на негативные события (Казун 2024). Еще одним поведенческим проявлением интернет-зависимости становится компульсивный онлайн-шопинг, или шопполизм, — повторяющееся, слабо контролируемое стремление к приобретению товаров или услуг онлайн, тоже более характерное для молодых поколений. В последнем случае могут возникать и негативные финансовые последствия из-за излишнего расходования денег (Радаев 2025).

Наконец, зависимость от гаджетов и цифровых сервисов может приводить к возникновению негативных психофизиологических последствий. Полученные нами результаты это подтверждают: все показатели зависимости от использования гаджетов напрямую связаны с возникновением основных видов психологических расстройств — нервозностью, приступами тревоги и паники, раздраженности и агрессии, бессонницей, ослаблением памяти и периодическими депрессиями.

Наличие многообразных последствий интернет-зависимости актуализирует вопрос о пока не слишком распространенных практиках цифрового детокса через временный отказ от использования электронных устройств. Со временем неизбежно встанет и проблема развития реабилитационных программ для интернет-зависимых пользователей, наподобие программ лечения от игровой зависимости в Китае, внедряемых еще с 2008 г. В любом случае рассмотренные нами двойственные эффекты распространения цифровых технологий заслуживают более пристального внимания.

Выражение благодарности

Работа выполнена в Лаборатории экономико-социологических исследований НИУ ВШЭ при поддержке Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ. Автор благодарит анонимного рецензента, Л.С. Кузину, М.А. Нагерняк, Е.А. Стрельцову, а также участников семинара Лаборатории экономико-социологических исследований НИУ ВШЭ за полезные замечания к рукописи данной работы.

Литература / References

Варламова Ю.А. (2022) Межпоколенческий цифровой разрыв в России. *Мир России*, 31(2): 51–74. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2022-31-2-51-74>.

Varlamova Yu.A. (2022) The Intergenerational Digital Divide in Russia. *Mir Rossii* [Universe of Russia], 31(2): 51–74 (in Russian). <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2022-31-2-51-74>.

Варуфакис Я. (2025) *Технофеодализм: что убило капитализм*. М.: Ад Маргинем Пресс.

Varoufakis Y. (2025) *Technofeudalism: What Killed Capitalism*. Moscow: Ad Marginem Press (in Russian).

Воронина Н.С. (2023) Гендерный аспект цифрового неравенства в России: результаты эмпирического анализа. *Мир России*, 32(3): 52–74. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2023-32-3-52-74>.

Voronina N.S. (2023) The Gender Aspect of the Digital Divide in Russia: Findings from an Empirical Study. *Mir Rossii* [Universe of Russia], 32(3): 52–74. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2023-32-3-52-74> (in Russian).

Зубофф Ш. (2022) *Эпоха надзорного капитализма. Битва за человеческое будущее на новых рубежах власти*. М.: Издательство Института Гайдара.

Zuboff S. (2022) *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. Moscow: Gaidar Institute Publishing House (in Russian).

Зубофф Ш. (2025) *Надзорный капитализм или демократия?* М.: Издательство Института Гайдара.

Zuboff S. (2025) *Surveillance Capitalism or Democracy?* Moscow: Gaidar Institute Publishing House (in Russian).

Иванов Д.В. (2023) Критическая теория цифровизации: господство алгоритмической рациональности и бунт аутентичности. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 26(3): 7–35. <https://doi.org/10.31119/jssa.2023.26.3.1>.

Ivanov D. (2023) Critical theory of digitalization: algorithmic rationality domination and authenticity revolt. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 26(3): 7–35. <https://doi.org/10.31119/jssa.2023.26.3.1> (in Russian).

Иванов Д.В., Асочаков Ю.В., Богомякова Е.С. (2021) Включенность в интернет-коммуникации и креативность в социальных сетях как показатели

социального развития. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 24(2): 56–80. <https://doi.org/10.31119/jssa.2021.24.2.3>.

Ivanov D., Asochakov Y., Bogomyagkova E. (2021) Inclusion in the internet communications and creativity on social networking platforms as indicators of social development. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 24(2): 56–80. <https://doi.org/10.31119/jssa.2021.24.2.3> (in Russian).

Казун А.Д. (2024) «Обложиться информацией, чтобы хоть что-то понимать»: индивидуальные и социальные основания думскроллинга. *Мир России: Социология, этнология*, 336(2): 77–94. <https://doi.org/10.17323/1811038X2024-3327794>.

Kazun A. D. (2024) 'To Get Overlaid with Information to Understand at Least Something': Individual and Social Bases of Doomscrolling. *Mir Rossii* [Universe of Russia], 33(2): 77–94. <https://doi.org/10.17323/1811038X20243327794> (in Russian).

Максименко А.А., Дейнека О.С., Духанина Л.Н., Сапоровская М.В. (2021) Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 4: 345–362. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.4.1822>.

Maksimenko A.A., Deineka O.S., Dukhanina L.N., Saporovskaya M.V. (2021) Phubbing: Peculiarities of Addictive Behavior of the Youth. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskiye i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes], 4: 345–362. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.4.1822> (in Russian).

Паризер Э. (2012) *За стеной фильтров. Что Интернет скрывает от вас?* М.: Альпина Бизнес Букс.

Pariser E. (2012) *The Filter Bubble: What the Internet is Hiding from You*. Moscow: Alpina (in Russian).

Радаев В.В. (2018) Миллениалы на фоне предшествующих поколений: эмпирический анализ. *Социологические исследования*, 3: 15–33. <https://doi.org/10.7868/S0132162518030029>.

Radaev V.V. (2018) Millennials compared to previous generations: an empirical analysis. *Sotsiologicheskie Issledovaniya* [Sociological Studies], 3: 15–33 (in Russian). <https://doi.org/10.7868/S0132162518030029>.

Радаев В.В. (2020a) Раскол поколения миллениалов: историческое и эмпирическое обоснование. (Первая часть). *Социологический журнал*, 26(3): 30–63. <https://doi.org/10.19181/socjour.2020.26.3.7395>.

Radaev V.V. (2020a) The divide among the millennial generation: historical and empirical justifications (Part one). *Sotsiologicheskii Zhurnal* [Sociological Journal], 26(3): 30–63. <https://doi.org/10.19181/socjour.2020.26.3.7395> (in Russian).

Радаев В.В. (2020b) Раскол поколения миллениалов: историческое и эмпирическое обоснование. (Окончание). *Социологический журнал*, 26(4): 31–60. <https://doi.org/10.19181/socjour.2020.26.4.7641>.

Radaev V.V. (2020b) The divide among the millennial generation: historical and empirical justifications (Part two). *Sotsiologicheskii Zhurnal* [Sociological Journal], 26(4): 31–60. <https://doi.org/10.19181/socjour.2020.26.4.7641> (in Russian).

Радаев В.В. (2023) *Миллениалы: как меняется российское общество*. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Изд. дом Высшей школы экономики.

Radaev V.V. (2023) *Millennials: How Russian Society Is Being Changed*. 3rd ed. Moscow: HSE University Publishing House (in Russian).

Радаев В.В. (2024) Психологические стрессы в современной России: общий уровень, более уязвимые группы и способы совладания. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 6: 52–74. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2643>.

Radaev V.V. (2024) Psychological Stresses in the Contemporary Russia: General Level, More Vulnerable Groups and Coping Strategies. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskiye i sotsial'nye peremeny* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes], 6: 40–62. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2643> (in Russian).

Радаев В.В. (2025) *Нестандартное потребление*. М.: Изд. дом Высшей школы экономики.

Radaev V.V. (2025) *Nonstandard Consumption*. Moscow: HSE University Publishing House (in Russian).

Рачинский А.А. (2010) Распространение мобильной связи в России. *Прикладная эконометрика*, 2: 111–122.

Rachinsky A.A. (2010) Spread of the mobile communication in Russia. *Prikladnaya Ekonometrika* [Applied Econometrics], 2: 111–122 (in Russian).

Соколов М.М. (2019) Поколения вместо классов? Возраст и потребительская революция в России. *Социология власти*, 31(1): 71–91. <https://doi.org/10.22394/2074-0492-2019-1-71-91>.

Sokolov M.M. (2019) Generations instead of classes? Age and consumer revolution in Russia. *Sotsiologiya vlasti* [Sociology of Power], 1: 71–91. <https://doi.org/10.22394/2074-0492-2019-1-71-91> (in Russian).

Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. (2013) Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки. *Психологический журнал*, 34(4): 79–88.

Soldatova G.U., Rasskazova E.I. (2013) Excessive use of the internet: signs and factors. *Psikhologicheskii Zhurnal* [Psychological Journal], 34(4): 79–88 (in Russian).

Старк Д., Паис И. (2021) Алгоритмическое управление в экономике платформ. *Экономическая социология*, 22(3): 71–103. <https://doi.org/10.17323/1726-3247-2021-3-71-103>.

Stark D., Pais I. (2021) Algorithmic Management in the Platform Economy. *Ekonomicheskaya sotsiologiya* [Journal of Economic Sociology], 22(3) 3: 71–103. <https://doi.org/10.17323/1726-3247-2021-3-71-103> (in Russian).

Стрельцова Е. А. (ред.) (2025) *Жизнь онлайн: цифровая трансформация российского общества*. М.: Изд. дом Высшей школы экономики.

Streltsova E.A. (ed.) (2025) *Life online: digital transformation of the Russian society*. Moscow: HSE University Publishing House (in Russian).

Твенге Дж. (2019) *Поколение I. Почему поколение Интернета утратило бунтарский дух, стало более толерантным, менее счастливым — и абсолютно не готовым ко взрослой жизни*. М.: Рипол-Классик.

Twenge J.M. (2019) *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. Moscow: Ripol-Classic (in Russian).

Щербakov P.A. (2025) Риски цифровизации: систематизация научного поля. *Социологический журнал*, 31(1): 73–91. <https://doi.org/10.19181/socjour.2025.31.1.4>.

Shcherbakov R.A. (2025) The Risks of Digitalization: Systematization of the Scientific Field. *Sotsiologicheskii Zhurnal [Sociological Journal]*, 31(1): 73–91. <https://doi.org/10.19181/socjour.2025.31.1.4> (in Russian).

Ball C., Francis J., Huang K.-T., Kadylak T., Cotten S. R., Rikard R. V. (2019) The Physical–Digital Divide: Exploring the Social Gap Between Digital Natives and Physical Natives. *Journal of Applied Gerontology*, 38(8): 1167–1184. <https://doi.org/10.1177/0733464817732518>.

Burrell J., Fourcade M. (2021) The Society of Algorithms. *Annual Review of Sociology*, 47: 213–237. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-soc-090820-020800>.

Finley A. (2025) AI's Biggest Threat: Young People Who Can't Think: Smart computers require even smarter humans, but they tempt us to engage in 'cognitive offloading'. [<https://www.wsj.com/opinion/the-biggest-ai-threat-young-people-who-cant-think-303be1cd>] (дата обращения: 28.11.2025).

Fosse E., Winship C. (2019) Analyzing Age-Period-Cohort Data: A Review and Critique. *Annual Review of Sociology*, 45: 467–492. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073018-022616>.

Gelles-Watnick R. (2024) Americans' Use of Mobile Technology and Home Broadband. *Pew Research Center*. [<https://www.pewresearch.org/internet/2024/01/31/americans-use-of-mobile-technology-and-home-broadband/>] (дата обращения: 28.11.2025).

Kim H.S., McGrath D.S., Hodgins D.C. (2023) Addiction Substitution and Concurrent Recovery in Gambling Disorder: Who Substitutes and Why? *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3): 682–696. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00046>.

Kotelnikova Z., Radaev V. (2022) Introduction. In: Radaev V., Kotelnikova Z. (eds.) *The Ambivalence of Power in the Twenty-First Century Economy: Cases from Russia and beyond*. London: UCL Press; 1–11.

Laconi S., Rodgers R.F., Chabrol H. (2014) The Measurement of Internet Addiction: A Critical Review of Existing Scales and Their Psychometric Properties. *Computers in Human Behavior*, 41: 190–202. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.026>.

Loeber S., Reiter T., Averbek H., Harbarth L., Brand M. (2020) Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26: 141–150. <https://doi.org/10.1159/000506307>.

Meng S.-Q., Cheng J.-L., Li Y.-Y., et al. (2022) Global Prevalence of Digital Addiction in General Population: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 92: 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>.

Radaev V., Roshchina Ya. (2019) Young Cohorts of Russians Drink Less: Age-Period-Cohort Modelling of Alcohol Use Prevalence, 1994–2016. *Addiction*, 114(5): 823–835. <https://doi.org/10.1111/add.14535>.

Radaev V., Roshchina Ya., Salnikova D. (2020) The Decline in Alcohol Consumption in Russia from 2006 to 2017: Do Birth Cohorts Matter? *Alcohol and Alcoholism*, 55(3): 323–335. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agaa017>.

Sidoti O., Dawson W. (2024) Internet, Broadband Fact Sheet. *Pew Research Center*. [<https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/internet-broadband>] (дата обращения: 28.11.2025).

Sidoti O., McClain C. (2025) 34 % of U.S. Adults Have Used ChatGPT, About Double the Share in 2023. *Pew Research Center*. [<https://www.pewresearch.org/short-reads/2025/06/25/34-of-us-adults-have-used-chatgpt-about-double-the-share-in-2023/>] (дата обращения: 28.11.2025).

Starosta J., Izydorczyk B. (2020) Understanding the Phenomenon of Binge-Watching — A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17: 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>.

Sundberg L. (2024) Towards the Digital Risk Society: A Review. *Human Affairs*, 34(1): 151–164. <https://doi.org/10.1515/humaff-2023-0057>.

Yellowlees P.M., Marks S. (2007) Problematic Internet Use or Internet Addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3): 1447–1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>.

Приложение
Таблица 1П

Основные предикторы вовлеченности населения в использование электронных устройств
(коэффициенты логистической регрессии), 2023

	Пользователи				
	Интернета, 2003–2023	Компьютеров, 2000–2023	Мобильных телефонов	Смартфонов	Чат-ботов с ИИ
Реформенное поколение	3,751*** (.015)	3,446*** (.013)	,532*** (.067)	2,565*** (.080)	2,790*** (.161)
Старшие миллениалы	8,761*** (.019)	8,184*** (.017)	,337*** (.080)	7,371*** (.121)	5,204*** (.165)
Младшие миллениалы	28,471*** (.040)	17,672*** (.033)	,265*** (.105)	9,538*** (.167)	6,407*** (.161)
Зумеры	63,656*** (.145)	15,915*** (.085)	,153*** (.127)	39,260*** (.244)	11,015*** (.166)
Период	1,162*** (.118)	1,081*** (.001)			
Гендер (женщины)	1,225*** (.013)	1,255*** (.011)	,667*** (.051)	2,001*** (.053)	,744*** (.073)
Высшее образование или/и студенты	4,782*** (.016)	6,968*** (.014)	,620*** (.057)	2,796*** (.079)	2,178*** (.073)
Оплачиваемая занятость	2,557*** (.015)	2,248*** (.013)	,411*** (.060)	4,186*** (.074)	1,057 (.104)
Состоят в браке	1,390*** (.014)	1,258*** (.012)	,753*** (.052)	1,615*** (.062)	,973 (.084)
Душевой доход (ln)	1,011*** (.002)	1,019*** (.002)	,997 (.009)	1,018 (.011)	1,037*** (.013)
Тип поселения (села)	,480*** (.014)	,456*** (.013)	1,431*** (.054)	,575*** (.064)	,525*** (.111)
Константа	,006*** (.046)	,025*** (.033)	1,884*** (.135)	,245*** (.168)	,023*** (.227)
R2 Найджелкерка	,402	,438	,187	,358	,139
Число респондентов	190577	208692	11880	11886	9402

Среднеквадратичная ошибка в скобках, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Таблица 2П

**Основные предикторы зависимости населения от электронных устройств
(коэффициенты логистической регрессии), 2023**

	Пользователи электронных устройств					
	Смотрят на экраны весь день	Проводят слишком много времени	Постоянно проверяют сообщения	Не могут сосредоточиться	Нечем заняться без смартфона	Устают к вечеру
Реформенное поколение	1,690*** (.106)	1,695*** (.094)	1,275*** (.068)	1,896*** (.146)	1,854*** (.120)	,962 (.072)
Старшие миллениалы	2,588*** (.106)	2,063*** (.096)	1,599*** (.070)	1,662*** (.154)	1,878*** (.125)	,781*** (.077)
Младшие миллениалы	3,027*** (.113)	2,057*** (.105)	1,845*** (.078)	1,738*** (.171)	2,121*** (.134)	,660*** (.092)
Зумеры	6,013*** (.121)	3,479*** (.111)	2,564*** (.089)	2,837*** (.171)	3,142*** (.133)	,629*** (.112)
Гендер (женщины)	1,337*** (.062)	1,423*** (.059)	1,351*** (.046)	1,592*** (.097)	,582*** (.073)	1,969*** (.054)
Высшее образование или/и студенты	1,905*** (.060)	1,919*** (.057)	1,028 (.046)	1,155 (.092)	,808** (.076)	1,788*** (.051)
Оплачиваемая занятость	1,946*** (.089)	1,453*** (.080)	1,123* (.059)	,871 (.120)	,756** (.096)	1,451*** (.068)
Состоят в браке	,889 (.067)	,723*** (.063)	,840*** (.049)	,929 (.101)	,563*** (.080)	,924 (.055)
Душевой доход (ln)	1,008 (.011)	1,003 (.010)	1,002 (.008)	1,012 (.015)	,985 (.011)	1,009 (.010)
Тип поселения (села)	,575*** (.088)	,902 (.074)	,830*** (.056)	,754* (.122)	,745** (.095)	1,060 (.062)
Константа	,025*** (.179)	,042*** (.166)	,204*** (.126)	,016*** (.262)	,277*** (.189)	,062*** (.154)
R2 Нэйджелкерка	,117	,078	,036	,023	,067	,062
Число респондентов	10079	10177	10178	10198	10177	10187

Среднеквадратичная ошибка в скобках, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Таблица 3П
Связи между зависимостями от электронных устройств и психологическими расстройствами в 2023 г.
(непараметрические коэффициенты корреляции Спирмена)

Зависимость от гаджетов	Частая нервность	Тревога, паники	Раздраженность, агрессия	Хроническая бессонница	Ослабление памяти	Периодическая депрессия	Хотя бы 1 из расстройств
Смотрят на экраны весь день	,052***	,020*	,061***	-,027**	-,032***	,021*	,006
Проводят слишком много времени в гаджетах	,086***	,057***	,103***	,011	,026**	,062***	,079***
Все время проверяют сообщения	,068***	,071***	,058***	,030**	,004	,053***	,065***
Не способны сосредоточиться	,053***	,039***	,066***	,025***	,045***	,054***	,066***
Нечем заняться без смартфона	,074***	,039***	,079***	,026***	,038***	,037***	,079***
Усталость вечером от гаджетов	,123***	,110***	,099***	,090***	,108***	,103***	,151***

Среднеквадратичная ошибка в скобках, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

ENGAGEMENT IN THE USE OF GADGETS AND NEW FORMS OF ADDICTION: INTERGENERATIONAL ANALYSIS

Vadim V. Radaev (radaev@hse.ru)

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

Citation: Radaev V.V. (2025) Engagement in the use of gadgets and new forms of addiction: intergenerational analysis. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 28(4): 80–126 (in Russian). <https://doi.org/10.31119/jssa.2025.28.4.5> EDN: KFJQ00

Abstract. The paper explores the ambivalent impact of digital technologies on their users, providing a brief history of the emergence and dissemination of these technologies among the Russian population. Through the lens of an intergenerational analysis, based on representative quantitative data, the study examines the growth in Russians' engagement with internet usage (including advanced skills) and their use of gadgets (personal computers, mobile phones, and smartphones), as well as the increasing dependence on gadgets according to users' self-assessments. The primary data source is the Russian Longitudinal Monitoring Survey (RLMS–HSE) conducted by the National Research University Higher School of Economics (HSE) for the years 1994–2023. The combined dataset includes 343,355 respondents aged 18 and older, comprising 42% men and 58% women. In addition to comparing the prevalence of internet users and users of various electronic devices across five generational cohorts, logistic regression analysis is applied, with indicators of engagement and addiction on gadgets as dependent variables. The findings show that intergenerational differences (including those after controlling for age effects) significantly influence all major indicators of engagement with the internet and gadgets, including intensive (daily) usage. Associated forms of addiction also occur significantly more frequently among younger generations. Noticeable gender differences favoring either women or men are identified depending on the specific type of device. However, with the transition to the youngest cohort, Generation Z, these gender differences often diminish or disappear altogether¹.

Keywords: digital technologies, gadgets, addiction, generations, population surveys, Russia

Acknowledgements

This work was conducted at the Laboratory for Studies in Economic Sociology (LSSES) and funded by the Program for Basic Research of the National Research University Higher School of Economics (HSE University). The author wishes to thank the anonymous reviewer, L.S. Kuzina, M.A. Nagernyak, E.A. Streltsova, as well as the participants of the seminar at the Laboratory for Studies in Economic Sociology at HSE University for their helpful comments on the manuscript.

¹ Перевод аннотации выполнен с помощью Perplexity.AI.