

*Н.А. Цой*

## **НИЗКИЙ САМОКОНТРОЛЬ КАК ОДИН ИЗ ДЕТЕРМИНИРУЮЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ФЕНОМЕНА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

*Интернет-зависимое поведение представляет собой социальную проблему современного общества, оказывающую негативное влияние на многие аспекты социальных отношений. В настоящей работе доказыва-ется, что одним из факторов развития интернет-зависимости является низкий самоконтроль. В работе представлены результаты исследова-ния данного феномена. Интернет-зависимое поведение рассматривается в рамках теории контроля Т. Хирши, согласно которой неадекватное воспитание, неспособность справляться со своими спонтанными, им-пульсивными порывами, слабые социальные связи повышают вероят-ность индивида совершать девиантные поступки, в том числе стать интернет-зависимым. Предлагаются некоторые рекомендации для про-филактики данного негативного социального явления на основании вы-явленного детерминирующего социального фактора. Полученные резуль-таты и выводы могут служить основой для проведения дальнейших исследований.*

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, теория контроля Т. Хир-ши, низкий самоконтроль.

**Keywords:** internet dependency, T. Hirshi's control theory, low self-control.

### **Введение**

В начале XXI в. происходят качественные изменения социальной структуры общества в связи с появлением и развитием новых информа-ционно-коммуникационных технологий. Свобода, простота и широкие возможности в использовании Интернета для социального взаимо-действия и манипулирования информацией являются основными при-чинами постоянного и стремительного повышения количества интер-нет-пользователей по всему миру. Трансформация различных сфер общественной жизни, обусловленная влиянием Интернета, вызвала ин-терес и внимание исследователей из разных областей знаний, главным

образом из-за неоднозначного воздействия и появления как позитивных, так и негативных социальных последствий активного интернет-пользования. Феномен интернет-зависимости относится к ряду негативных последствий влияния современных информационных технологий на социальные отношения, возникновения и доминирования новых форм социального взаимодействия и переориентации реальных контактов в виртуальную сферу. Результаты некоторых исследований данного феномена указывают на разрушение социальных связей, развитие социальной изоляции, уход от окружающей действительности в сторону виртуальной реальности. Данные о распространенности интернет-зависимости колеблются от 2 % до 30 % пользователей в разных социальных группах.

Проблема интернет-зависимости прежде всего касается физического и психического здоровья нации (ослабление иммунной системы, проблемы с позвоночником, весом, различные заболевания глаз, депрессия, тревога и общее психическое истощение). Она затрагивает социальные отношения: многочасовое интернет-пользование отрывает человека от реальных отношений в обществе, возникают проблемы в семейной, образовательной, профессиональной среде. По словам К. Янг, степень зависимости определяется не количеством проведенного в Интернете времени, а суммой потерь в реальной жизни (Young 2007: 671). Наконец, феномен интернет-зависимости приводит к серьезным экономическим проблемам (значительные финансовые траты из-за онлайн-покупок, участия в аукционах и играх, убытки предприятий и организаций вследствие пользования Интернетом сотрудниками в личных, а не рабочих целях).

Вопрос об отнесении интернет-зависимости к клиническим расстройствам остается открытым, однако уже предлагается лечение от нее в специально созданных медицинских центрах. При ее обозначении в литературе используются различные термины: киберзависимость, компьютерная зависимость, патологическое интернет-пользование, чрезмерное интернет-пользование, интернет-зависимое расстройство и т. д. Термин «интернет-аддикция» используется в большей части исследований, поскольку их авторы придерживаются мнения: почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах дает определенные основания говорить об аддикции. Так, исследователи говорят о существовании поведенческих видов аддикции (гэмблинг, компьютерные игры, секс, физические упражнения, а в настоящее время — Интернет). Несмотря на то, что интернет-зависимость не включена в классификацию DSM\*, в значи-

---

\* Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders — руководство по диагностике и статистике психических расстройств.

тельной части исследований авторы берут за основу критерии для диагностики патологического пристрастия к азартным играм, то есть феномен интернет-зависимости, как правило, определяется как болезнь или расстройство с психопатологическим механизмом возникновения.

На наш взгляд, в настоящее время говорить о зависимости от Интернета как о заболевании поспешно и неправомерно. Очевидно, что феномен интернет-зависимости является социальной проблемой современного общества и нуждается в тщательном исследовании. Мы предлагаем социологическую трактовку понятия феномена интернет-зависимости в качестве нарушения поведения, обусловленного рядом социальных факторов.

В настоящей статье предпринимается попытка выявления одного из факторов, обуславливающих появление и развитие феномена интернет-зависимости. Вместе с тем, нам представляется ошибочной попытка выявления единственной или основной причины возникновения интернет-зависимости, поскольку ее причины различны для разных людей, и чаще всего имеет место совокупность ряда причин. С точки зрения различных социологических теорий и социально-психологических концепций, существует ряд факторов, обуславливающих появление и развитие интернет-зависимого поведения: социальная дезорганизация, слабая социальная интеграция, низкая самооценка, социальная депривация (эскапизм), депрессия, социальная тревога, злоупотребление психоактивными веществами и т. д. При этом далеко не всегда удается выявить четкую причинно-следственную связь между злоупотреблением Интернетом и сопутствующими ему личными проблемами, такими как одиночество, потеря интереса к учебе, к близким, жизненные и финансовые трудности и т. д.

Именно Интернет, в отличие от других технологий, оказывает все возрастающее влияние на характер социальных коммуникаций, поскольку все большее значение приобретает информация, генерируемая самими пользователями, передаваемая в режиме реального времени нелокализованным по месту нахождения участникам коммуникации. Формами удовлетворения коммуникативной потребности пользователей Интернета являются сервисы социальной сети, т. е. чат, конференция, форум, ньюсгруппа, гостевые книги и т.п.

В 2008 г. рост интернет-пользователей социальных ресурсов и блогов по сравнению с 2007 г. составил 5 %, эти темпы в два раза выше, чем в любом другом секторе интернет-практик. Общее количество времени, проводимого онлайн в мире, увеличилось на 18 % с сентября 2007 г. по декабрь 2008 г. В тот же период количество времени, проводимого онлайн в социальных сетях, увеличилось на 63 % (45 млрд минут). В результате

социальные сети и блоги поглощают время других секторов (Global Faces 2009). Согласно данным исследования, представленного в феврале 2009 г. маркетинговой компанией Nielsen, одна из одиннадцати минут онлайн во всем мире принадлежит сайтам социальных сетей и блогов (Там же). По данным ComScore, российские интернет-пользователи уделяют сетям больше времени, чем интернет-пользователи из других стран (Block 2010). Согласно их отчету, в августе 2010 г. 34,5 млн, или 74,5 % всех российских интернет-пользователей посетили хотя бы одну социальную сеть. На одного посетителя в среднем приходилось 9,8 час., проведенных в социальной сети. Этот показатель превышает больше чем в два раза аналогичный показатель для всего мира: 4,5 часа на одного посетителя в месяц. В России наиболее популярны социальные сети «ВКонтакте» (27,8 млн. посетителей в месяц) и «Одноклассники» (16,7 млн). Мировой «социальный» лидер Facebook занимает лишь пятое место (4,5 млн), но его российская аудитория выросла в течение 2010 г. на 376 % (Россия лидирует... 2010). В России, по данным МАСМИ, 78 % пользователей социальных сетей заходят в них ежедневно, из них 18,1 % — более 10 раз в день, а 14,9 % — 1 раз (МАСМИ 2009). В их исследовании группа лиц младше 18 лет составила 13 %, 18–24 года — 26 %, 25–34 года — 29 %, 35–44 года — 18 %, 45–54 года — 8 %, старше 50 лет — 6 %.

Интернет отличается от традиционных медиа своей мультифункциональностью. Виртуальная природа Интернета проявляется в том, что протекающие в нем коммуникации выполняют функции реальных социальных интеракций. Представляется, что социальные функции сети обуславливают рост количества интернет-зависимых пользователей, являются основой формирования феномена интернет-зависимости. Соответственно, причины выхода в сеть пользователей, склонных к интернет-зависимому поведению, вероятнее будут иметь коммуникативный характер: общение, знакомство, развлечение и т. д.

Особое место сеть занимает в жизни подрастающего поколения, хотя российские дети начинают пользоваться Интернетом позже, чем европейские. В среднем по России дети начинают выходить в сеть в 10 лет, в то время как в Европе средний возраст — 9 лет. Но при этом школьники в России пользуются Интернетом более активно и более рискованно (Солдатова, Зотова 2011: 47).

Одним из факторов риска является то, что большинство российских детей выходят в сеть без контроля со стороны взрослых: около 80 % детей в среднем по России пользуются Интернетом в своих комнатах с отдельным компьютером и через мобильные телефоны — т. е. в ситуациях, когда родители их практически не контролируют, в то время как в странах Европы дети чаще выходят в Интернет с компьютера, находящегося

в совместном пользовании членов семьи, или из школы. Другой нарастающий фактор — возрастание времени, проводимого онлайн. Более четверти детей тратят на сеть от 7 до 14 час. в неделю — т. е. около 1–2 час. в день, каждый шестой ребенок — от 14 до 21 час. В то же время каждый пятый ребенок находится в онлайн более 21 часа в неделю, а это уже практически сутки. Часть этих детей в прямом смысле живет в Интернете — они проводят в онлайн по двое или трое суток в неделю (Там же: 48).

В силу того, что с каждым годом понижается возраст приобщения к Интернету, в настоящее время молодежь представляет большой сектор российской интернет-аудитории, воздействию информационных технологий подвержены в первую очередь те социальные слои населения, которые наименее защищены психологически, и потому проблема интернет-зависимого поведения может быть одной из причин низкой социальной адаптации, слабой интеграции в социальные отношения. Именно современная молодежь будет представлять активную часть трудоспособного населения страны. Их потребительская активность, которая уже сейчас впечатляет, только нарастает.

### **Цель и теоретические предпосылки**

Главной целью исследования было провести анализ интернет-зависимости, используя теорию контроля Т. Хирши. Нам представляется, что эта теория актуальна для данной работы, поскольку позволяет с социологической точки зрения проанализировать феномен интернет-зависимости, дает возможность эмпирически проверить основные положения и на основании результатов исследования разработать рекомендации по профилактике девиантного поведения. Вместе с тем мы не претендуем на полноту изложения и анализа феномена интернет-зависимости.

В большинстве изученных нами исследований отмечается определяющее влияние семьи и семейных отношений на формирование девиантного поведения. Согласно основным положениям теории контроля Т. Хирши, в семье как в первой социальной группе ребенок усваивает нормы поведения и учится контролировать собственные импульсы и желания. Таким образом, как индивидуальная социальная особенность, развиваемая в детстве, низкий уровень самоконтроля играет важную роль в совершении девиантных поступков.

В первоначальной теории социальных связей Т. Хирши подчеркивал важность «непрямого контроля», суть которого в том, что родители «психологически присутствуют», когда дети находятся не под их наблюдением (Levinson 1942: 315). Эта теория говорит о четырех элементах

контроля: привязанность, обязательство, вовлеченность и убеждения. Р. Готтфредсон и Т. Хирши показали, что «прямой контроль» является ключевым в эффективном воспитании ребенка. Так, они предложили теорию преступления, которая основывается только на одном типе контроля — самоконтроле: обобщенную теорию самоконтроля, объясняющую индивидуальные различия в «склонности» сдерживаться или не сдерживаться от совершения преступления. При этом они подчеркивают, что эта склонность относится ко всем видам девиантного поведения в любом возрасте и при любых условиях.

Представляется, что низкий самоконтроль развивается в раннем детстве и остается стабильным во взрослом возрасте. Р. Готтфредсон и Т. Хирши полагают, что причина слабого самоконтроля — неадекватное воспитание. Родители, которые отказываются или неспособны отслеживать/контролировать поведение ребенка, не признают/не различают отклоняющееся поведение и не наказывают за него, тем самым развивают у ребенка низкий самоконтроль. Таким образом, у человека не формируется способность справляться со всеми своими спонтанными, импульсивными порывами, желаниями. В результате недостаток самоконтроля развивается естественным образом.

Механизм самоконтроля Т. Хирши и Р. Готтфредсон объясняют следующим образом: «Преступные поступки являются подмножеством действий, в которых актер (действующий субъект) игнорирует длительные негативные последствия, вытекающие из самого действия (например, последствия употребления наркотиков), из социального окружения и семьи (например, реакция супруги/а на измену) или из государства (например, суд, арест, тюрьма при ограблении). Все эти действия, включая преступные, объединяет одна особенность, присущая индивидам, особенно чувствительным к немедленному получению удовольствия, которые не могут смириться с необходимостью длительного ожидания в получении удовольствия. Подразумевается, что незамедлительность в получении желаемого при совершении преступления очевидна для актора, не требуется специфического навыка и обучения. Свойство индивидов, объясняющее вероятность вовлечения в такие действия, мы называем «самоконтролем»» (Hirschi, Gottfredson 1994: 15).

Самоконтроль, по мнению исследователей, должен рассматриваться как «латентная черта», стабильная индивидуальная особенность, связанная с девиантным поведением. Предполагается, что высокий самоконтроль — стабильная индивидуальная склонность, позволяющая человеку избегать немедленных или моментальных действий и поведения, приводящих к негативным последствиям (Vazsonyi, Junger, Hessing 2001: 91). Таким образом, индивиды с низким самоконтролем с большей ве-

роятностью совершают какие-либо девиантные или преступные действия.

Примеры поведения, когда немедленно удовлетворяя желания, люди не задумываются о долгосрочных последствиях, — курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками, беспорядочные сексуальные связи, азартные игры и т. д. (Jones, Quisenberry 2004: 343). Таким образом, конструкт «самоконтроль» может объяснить и интернет-зависимое поведение: можно предположить, что в основе интернет-зависимого поведения лежит низкий самоконтроль, неспособность контролировать свои желания, стремление к немедленному их удовлетворению любым способом. При этом, согласно этой теории, у человека с интернет-зависимым поведением нет каких-либо отличительных психологических черт, личностных особенностей, по которым можно было бы спрогнозировать отклоняющееся поведение, потому что низкий самоконтроль — это социальное качество, связанное с воспитанием, ослаблением или разрывом связей человека с обществом или с его группой.

Опираясь на идею о том, что Интернет является непрерывным и почти безграничным источником «награждающих» стимулов, и на вышеизложенные теоретические положения, мы сделали предположение, что у интернет-зависимых более низкий самоконтроль, чем у, тех, кто такой зависимости не имеет.

### **Тестирование теории**

Установлено, что взаимосвязь между импульсивностью и интернет-зависимостью скорее положительная. С. Дэйв и Н. Локстон предполагают, что импульсивность способствует расторможенному поведению и потере контроля (Dawe, Loxton 2004: 344). Это подтверждает Дж. Миркерк: интернет-зависимость, по его мнению, может быть охарактеризована неспособностью индивида сопротивляться импульсу (побуждению) нажать на кнопку компьютерной мыши (Meerkerk 2007). Импульсивность оказалась самым сильным предиктором интернет-зависимости, более сильным, чем социально-психологическое благополучие. Для интернет-зависимых пользователей характерна неспособность сопротивляться импульсу продолжать пользоваться Интернетом, несмотря на негативные последствия такого поведения.

Некоторые исследователи в качестве дополнительной черты, характеризующей интернет-зависимого индивида, рассматривают низкую способность распоряжаться временем (тайм-менеджмент). Так, в исследовании Фен-Линь Као и Лин-ян Су была использована шкала характера распоряжения временем\*: индивидуальное чувство контроля над вре-

---

\* TMDS, Time Management Disposition Scale.

менем отражает способность использовать и организовывать время (Сао, Су, Лиу, Гао 2007: 466). Результаты по этой шкале отражают общий уровень индивидуальной способности тайм-менеджмента. Группа интернет-зависимых показала более низкие значения, что, по мнению исследователей, может привести к недостатку умения планировать в учебе и повседневной жизни, недостатку самоконтроля. Вероятность потери контроля над временем онлайн у интернет-зависимых студентов намного больше, чем у их сверстников.

Некоторые результаты исследований, проведенных в России, также указывают на наличие положительной связи между низким самоконтролем и интернет-зависимостью. Так, например, в исследовании М.С. Чекалиной было выявлено, что у людей из экспериментальной группы (эмоционально устойчивые) большая выраженность такого качества, как самоконтроль, связана с меньшей вероятностью зависимости от Интернета, т. е. это люди, которые свои эмоциональные переживания могут контролировать, не прилагая больших усилий. Таким образом, высокий уровень самоконтроля является сдерживающим фактором интернет-зависимости.

Согласно результатам исследования, проведенного Г.Э. Брыниным среди учащейся молодежи Алтайского края, интернет-зависимые склонны к непостоянству, подвержены влиянию чувств, случая и обстоятельств, потворствуют своим желаниям, не прилагают усилий по выполнению групповых требований и норм. Неорганизованность, импульсивность, склонность к асоциальному поведению, низкий самоконтроль характеризуют интернет-зависимых, что свидетельствует об их низкой дисциплинированности, стремлении к наслаждению, зависимости от настроений, неумении управлять своими эмоциями и поведением.

### **Материалы и методы**

Исследование социально-психологических аспектов феномена интернет-зависимости среди студентов ДВФУ (г. Владивосток) было проведено автором в весеннем семестре 2010 г. В ходе исследования использовался специально разработанный опросник, состоящий из трех частей.

Первая часть содержала вопросы об интернет-пользовании респондента. Первые восемь из них касались информации о виде доступа к сети, стаже, причинах интернет-пользования и т. д. Девятый вопрос представлял собой тест на интернет-зависимость и состоял из 28 подвопросов (утверждений). Он содержал 10 утверждений, которые являются ключевыми для определения интернет-зависимых пользователей

(например: «Я пытался (пыталась) проводить меньше времени в Интернете, но оказалось трудно сократить», «Вне университета (работы, дома) я обычно ищу альтернативные способы доступа в Интернет», «У меня возникли неприятности на учебе/работе из-за нахождения в сети», «Моя успеваемость (эффективность работы) ухудшилась из-за того, что больше времени уходит на интернет-активность», «Бывало, я опаздывал/а на встречи из-за того, что проводил/а время в Интернете» и др.). Ответы на них давались испытуемыми по пятибалльной шкале Лайкерта от 0 (абсолютно неверно) до 4 (совершенно верно). Тест был взят из исследования В. Ванга, переведен на русский язык и адаптирован (Wang 2001). Этот тест позволил выделить среди обследуемых интернет-пользователей три группы: 0 баллов — не интернет-зависимые (нормальные интернет-пользователи); 1–3 баллов — склонные к интернет-зависимости; 4 балла и более — интернет-зависимые пользователи. В. Ванг в своем тесте выделяет следующие индикаторы интернет-зависимости: низкий самоконтроль, социальный эскапизм (уход от реальности), негативные социальные последствия, виртуальная идентичность, физическое prolongation (увеличение средней продолжительности пребывания в сети Интернет, интернет-активности), виртуальная близость. Признаки интернет-зависимости основываются на интенсивности желания непрерывно оставаться в сети Интернет, несмотря на последствия.

Вторая часть состояла из русскоязычной версии вопросника SDQ (The Strengths and Difficulties Questionnaire) — сильные стороны и трудности, который включает в себя 25 показателей, разделенные на 5 основных групп: эмоциональные симптомы, проблемы поведения, гиперактивность, проблемы со сверстниками, просоциальное поведение (поведение индивида, которое ориентировано на благо социальных групп), а также шкалу по общему количеству затруднений и их влияния на разные сферы повседневной жизни (домашняя жизнь, дружеские отношения, учеба в вузе, занятия в свободное время).

Третья часть включила в себя социально-демографические данные респондента: пол, возраст, курс, специальность, семейное положение, форма обучения. В опросник также вошли вопросы относительно удовлетворенности отношениями с разными людьми, злоупотребления алкоголем и общего состояния здоровья респондента.

Участие в исследовании носило анонимный и добровольный характер. Было распространено 800 копий опросника среди студентов разных курсов и институтов. Количество возвращенных заполненных опросников — 702 анкеты (возврат 87,7 %), из них 168 были исключены, т. к. были некорректно или не полностью заполнены или содержали неправдоподобную или противоречивую информацию. Окончательный

объем выборки составил 534 человека. Анализ данных проводился с помощью статистического пакета SPSS.

**Результаты.** Из 534 респондентов 288 (53,9 %) женского пола, 246 (46,1 %) мужского пола в возрасте от 16 до 28 лет, средний возраст 19 лет (S.D. = 1,73; Mode = 19). Семейный статус респондентов был представлен следующим образом: «женат/замужем, нет детей» — 2,4 %; «женат/замужем, с детьми» — 0,7 %; «разведен/а» — 0,6 %; «холост/не замужем, но в длительных отношениях» — 31,5 %; «не состою ни в каких отношениях» — 50,9 %; «не заинтересован/а в отношениях» — 5,7 %; «другое» — 8,8 %.

По данным нашего исследования, большинство студентов (90,3 %) имеют доступ к сети Интернет через свой персональный компьютер, 44,2 % — пользуются с помощью мобильного телефона. Другие способы доступа к сети используются в меньшей степени (компьютерный класс, компьютеры друзей, в библиотеке, на работе, интернет-кафе). В среднем опыт интернет-пользования составляет 5,2 года.

В день более получаса посвящается следующим видам интернет-активности: скачивание, файлообменные сети, поисковые системы, социальная сеть, электронная почта и онлайн-игры; от 10 до 30 минут посвящается чатам, группам новостей, интернет-конференциям, форумам, сетевым играм, интернет-магазинам и другим видам интернет-активности; до 10 минут отводится на ведение блога и электронные платежные системы.

Согласно тесту на интернет-зависимость, 59 % респондентов составили группу интернет-зависимых, 24 % — склонных к ней (пограничное состояние) и 17 % — нормальных пользователей.

Затем опрошенные были разделены на две группы. Первая — общая группа интернет-зависимых, включающая и «зависимых», и «склонных к интернет-зависимости», вторая — не интернет-зависимые. С помощью U-теста по методу Манна и Уитни были выявлены значимые различия между этими группами в количестве времени, уделяемого определенным формам интернет-активности: группа интернет-зависимых значимо больше времени, чем группа не интернет-зависимых, проводит на блогах ( $p=0,013$ ), в работе с электронной почтой ( $p=0,005$ ), форумами ( $p=0,003$ ), файлообменными сетями ( $p=0,001$ ). Значимых различий в возрасте и опыте интернет-пользования между группой интернет-зависимых и не интернет-зависимых не обнаружено.

При проверке наличия связи, ее силы и направленности между разными группами интернет-пользования («не интернет-зависимые», «склонные к интернет-зависимости» и «интернет-зависимые») и различными факторами, выделенными В. Вонг, включая главным образом

тестируемый для основной гипотезы низкий самоконтроль, использовалась мера Гамма. Метод перекрестных таблиц позволил выявить значимую положительную связь со всеми факторами: низкий самоконтроль ( $G=0,924$ ,  $p=0,000$ ), социальное избегание ( $G=0,682$ ,  $p=0,000$ ), негативные социальные последствия ( $G=0,869$ ,  $p=0,000$ ), виртуальная идентичность ( $G=0,699$ ,  $p=0,000$ ), продление ( $G=0,841$ ,  $p=0,000$ ), виртуальная близость ( $G=0,768$ ,  $p=0,000$ ).

Самая сильная связь наблюдается между разным интернет-пользованием и низким самоконтролем, физическим продлением и негативными социальными последствиями.

По результатам опроса по SDQ с помощью применения критерия Хи-квадрат была выявлена значимая положительная связь между гиперактивностью и разными группами интернет-пользования: «не интернет-зависимые», «склонные к интернет-зависимости» и «интернет-зависимые» ( $\chi^2=23,528$ ,  $df=4$  и показатель гамма  $G=0,464$  при  $p<0,001$ ) (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты анкетирования по опроснику SDQ  
(Сильные стороны и трудности), % от всех респондентов**

Показатель шкалы	норма	пограничные	патология
Общая оценка трудностей	78,1 %	15,7 %	6,2 %
Гиперактивность и невнимательность	79,6 %	9,9 %	10,5 %
Проблемы поведения	77,2 %	12,9 %	9,9 %
Эмоциональные нарушения	87,7 %	5,1 %	7,1 %
Трудности отношений со сверстниками	74,3 %	19,5 %	6,2 %
Просоциальное поведение	74,5 %	11,6 %	13,9 %

Также обнаружилась значимая положительная связь между разными группами интернет-пользования и общим количеством трудностей ( $\chi^2=16,197$ ,  $df=4$ ,  $p=0,003$  и показатель гамма  $G=0,351$  при  $p<0,001$ ). Связь по другим показателям опросника SDQ и разными группами интернет-пользования не была выявлена.

Значимая положительная связь выявилась между низким самоконтролем и гиперактивностью ( $G=0,241$   $p=0,000$ ), а также между низким самоконтролем и общим количеством трудностей по SDQ ( $G=0,249$   $p=0,000$ ).

**Обсуждение результатов и выводы**

В нашем исследовании распределение по гендерному признаку оказалось примерно в одинаковой пропорции. Средний интернет-пользо-

ватель, согласно полученным данным, имеет доступ к сети через свой персональный компьютер и стаж интернет-пользования около 5 лет. 17 % всех респондентов составляют группу нормальных интернет-пользователей, 24 % — склонных к интернет-зависимости и 59 % — интернет-зависимых.

Основная гипотеза о низком самоконтроле как факторе риска интернет-зависимости нашла свое подтверждение при помощи метода перекрестных таблиц ( $G=0,924$ ,  $p=0,000$ ). При этом стоит отметить, что значимая положительная связь была выявлена между низким самоконтролем и гиперактивностью (один из показателей опросника SDQ) ( $G=0,241$   $p=0,000$ ), что указывает на сходство поведенческих признаков (импульсивность). Таким образом, можно заключить, что опосредующую роль в механизме развития интернет-зависимости играет низкий самоконтроль как социальный фактор, а не характеристика личности.

Обнаруженная значимая положительная связь между разными группами интернет-пользования и общим количеством затруднений ( $G=0,351$ ,  $p<0,001$ ) и между разными группами и негативными социальными последствиями ( $G=0,869$ ,  $p=0,000$ ) указывает на то, что интернет-зависимые имеют больше негативных социальных последствий, чем не интернет-зависимые. Наличие значимой положительной связи между разными группами интернет-пользования и общим количеством затруднений позволяет сделать вывод о том, что эти затруднения (трудности) влияют на разные сферы повседневной жизни (домашняя жизнь, дружеские отношения, учеба в вузе, занятия в свободное время) в большей степени у интернет-зависимых, чем у не интернет-зависимых пользователей.

Результаты нашего исследования в целом совпадают с рассмотренными выше исследованиями взаимосвязи интернет-зависимости и самоконтроля, несмотря на различия в теоретико-методологических основаниях (применение разных определений феномена интернет-зависимости, измерительных инструментов и выборок исследования). В зарубежном лонгитюдном исследовании, проведенном А. Каспи, были получены интересные результаты, которые также подтверждают наше предположение относительно социального фактора (низкий самоконтроль) в качестве детерминирующего условия отклоняющегося поведения (Marshall 2011). Было выяснено, что дети, которые еще в раннем детстве умеют владеть собой и контролировать свое поведение, не только с наименьшей вероятностью могут быть подвержены различным зависимостям, совершать преступления в будущем, но также являются более здоровыми и счастливыми, чем их более импульсивные ровесники.

В России пока еще проведено недостаточно исследований интернет-зависимости. Соответственно, из-за отсутствия информации об уровне распространенности и факторов риска интернет-зависимости не существует и системы профилактики этого негативного явления. Принимая во внимание выявленный нами социальный фактор интернет-зависимости (низкий самоконтроль), рассмотрим возможные способы профилактики через влияние на него.

Ослаблению такого социального фактора, как низкий самоконтроль, способствует разработка конкретных рекомендаций, курсов, семинаров для студентов, родителей и педагогов по развитию навыков самоконтроля, стрессоустойчивости, разрешения проблем и конфликтов, включающих поведенческие, эмоциональные техники. На наш взгляд, для решения проблемы интернет-зависимости путем влияния на выявленный фактор довольно эффективной профилактической мерой является тайм-менеджмент как в реальности, так и в онлайн-пользовании — технология организации своего времени (учебы, работы и отдыха), повышения эффективности его использования: определение и постановка целей, планирование и расстановка приоритетов, делегирование и контроль выполнения поставленных задач.

Полагаем, что индивидуальная и межличностная профилактика должны быть направлены на разработку программ обучения навыкам социального общения, интеграции, самоконтроля, организации времени и стрессоустойчивости. Общественная профилактика видится в форме привлечения внимания широкой общественности к необходимости конструктивного интернет-пользования, повышения информированности о безопасном и рациональном использовании информационно-коммуникационных технологий.

Настоящее исследование подтвердило наличие положительной связи между интернет-зависимостью и низким самоконтролем. Необходимы дополнительные исследования данного феномена, поскольку очевидны его негативные социальные последствия: семейные, профессиональные, академические, финансовые проблемы. Поэтому результаты проведенного исследования являются значимыми для своевременной разработки системы профилактических мер.

### **Литература**

Отдел интернет-исследований МАСМИ (Россия). Результаты онлайн мониторинга — 2009. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.onlinemonitor.ru/files/images/Report\\_autumn\\_2009\\_for\\_site.pdf](http://www.onlinemonitor.ru/files/images/Report_autumn_2009_for_site.pdf) (дата обращения: 05.10.2010).

Россия лидирует в социальных сетях / Медиареволюция [Электронный ресурс]. URL: <http://mediarevolution.ru/audience/geography/2632.html> (дата обращения: 05.10.2010).

*Цой Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных...*

*Солдатова Г., Зотова Е.* Российские и европейские школьники: проблемы онлайн-социализации // Дети в информационном обществе. 2011. № 7. С. 46–56.

*Block B.* Russia Has Most Engaged Social Networking Audience Worldwide / ComScore. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.comscore.com> (дата обращения: 05.10.2010).

*Caio F., Su L., Liu T., Gao X.* The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents // European Psychiatry. 2007. Vol. 22 (7). P. 466–471.

*Dawe S., Loxton N.* The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2004. Vol. 28. P. 343–351.

Global Faces and Networked Places / A Nielsen report on Social Networking's New Global Footprint. March 2009. [Электронный ресурс]. URL: [http://blog.nielsen.com/nielsenwire/wp-content/uploads/2009/03/nielsen\\_globalfaces\\_mar09.pdf](http://blog.nielsen.com/nielsenwire/wp-content/uploads/2009/03/nielsen_globalfaces_mar09.pdf) (дата обращения: 15.12.2011).

*Hirschi T., Gottfredson M.R.* The Generality of Deviance. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers, 1994.

*Jones Sh., Quisenberry N.* The general theory of crime: how general is it? // Deviant Behavior. 2004. Vol. 25. P. 401–426.

*Levinson D.* Encyclopedia of crime and punishment. Corporal punishment // Berkshire publishing group. 1942. Vol. 1.

*Marshall J.* Children's Self-Control Predicts Health, Wealth. Self-control is a strong indicator of future success, regardless of intelligence or social status // Discovery news. URL: <http://news.discovery.com/human/children-self-control-success-110124.html>.

*Meerkerk G.J.* Pawned by the internet, Explorative research into the causes and consequences of compulsive internet use. Rotterdam, The Netherlands: Erasmus University Rotterdam, 2007. URL: [http://publishing.eur.nl/ir/repub/asset/10511/070920\\_Meerkerk,+Gert-Jan.pdf](http://publishing.eur.nl/ir/repub/asset/10511/070920_Meerkerk,+Gert-Jan.pdf).

*Vazsonyi A., Junger M., Hessing D.* An empirical test of a general theory of crime: a four-nation comparative study of self-control and the prediction of deviance // Journal of research in crime and delinquency. 2001. Vol. 38. No 2. P. 91–131.

*Wang W.* Internet dependency and psychosocial maturity among college students // Int. J. Human-Computer Studies. 2001. Vol. 5. No 6. P. 919–938.

*Young K.S.* Treatment Outcomes with Internet Addicts // CyberPsychology & Behavior. 2007. Vol. 10. No 5. P. 671–679.