

## — ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА —

УДК 159.9.072.43

DOI 10.25587/SVFU.2022.29.4.006

*И.А. Спириин, Д.С. Миронов, Т.Н. Трубецкая, А.Л. Санников***ПРОБЛЕМЫ И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ  
У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация.* Число интернет-пользователей увеличивается с каждым годом – 62,5 % мирового населения уже имеют доступ к «Всемирной сети». Бóльшая их часть – люди в возрасте от 12 до 24 лет. Именно этот возрастной диапазон является основной группой риска для развития интернет-зависимости (ИЗ). Пандемия COVID-19 оказала огромное влияние на увеличение времени, проводимого гражданами в интернете.

Цель данного исследования – выявление влияния пандемии COVID-19 на развитие ИЗ среди студенческой молодежи на примере Северного государственного медицинского университета г. Архангельска, поиск созданных на данный момент мер профилактики ИЗ, их обновление и разработка новых. Материалы и методы: для оценки влияния пандемии COVID-19 на развитие ИЗ был проведен внутривузовский онлайн-опрос по методике Кимберли Янг (Internet Addiction Test, IAT). Теоретический анализ проблемы был проведен по реферируемым базам данных: eLibrary.Ru, КиберЛенинка, PubMed, MEDLINE и Cochrane

---

*СПИРИИН Иван Александрович* – студент ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» Минздрава России. Адрес: 163000 г. Архангельск, просп. Троицкий, 51, E-mail: cia-10@mail.ru; ORCID: 0000-0002-3232-6887; Тел.: +7 (902) 705-60-50.

*SPIRIN Ivan Alexandrovich* – student, Northern State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation. Address: 163000 Arkhangelsk, prosp. Troitskiy, 51. E-mail: cia-10@mail.ru ORCID: 0000-0002-3232-6887; tel.: +7 (902) 705-60-50.

*МИРОНОВ Даниил Сергеевич* – студент ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» Минздрава России. Адрес: 163000 г. Архангельск, пр. Троицкий, 51. E-mail: danu.mironoff.200708@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-2403-1712; Тел.: +7 (911) 539-59-42.

*MIRONOV Daniil Sergeevich* – student, Northern State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation. Address: 163000 Arkhangelsk, prosp. Troitskiy, 51. E-mail: danu.mironoff.200708@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-2403-1712; tel.: +7 (911) 539-59-42.

*ТРУБЕЦКАЯ Татьяна Николаевна* – студент ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» Минздрава России. Адрес: 163000 г. Архангельск, просп. Троицкий, 51. E-mail: tanay\_nikolaevna@mail.ru; ORCID: 0000-0001-6594-473X; Тел.: +7 (921) 829-24-16.

*TRUBETSKAYA Tatiana Nikolaevna* – student, Northern State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation. Address: 163000 Arkhangelsk, prosp. Troitskiy, 51. E-mail: tanay\_nikolaevna@mail.ru; ORCID: 0000-0001-6594-473X; tel.: +7 (921) 829-24-16.

*САНИКОВ Анатолий Леонидович* – доктор мед. наук, профессор, заместитель директора Института общественного здоровья, здравоохранения и социальной работы ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» Минздрава России. Адрес: 163000 г. Архангельск, просп. Троицкий, 51, E-mail: jsannikov@yandex.ru; ORCID: 0000-0003-0405-659X; Тел.: +7 (905) 873-63-86.

*SANNIKOV Anatoly Leonidovich* – Doctor of Medical Sciences, Professor, Deputy Director at the Institute of Public Health, Healthcare and Social Work, Northern State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation. Address: 163000 Arkhangelsk, prosp. Troitskiy, 51. E-mail: jsannikov@yandex.ru; ORCID: 0000-0003-0405-659X; tel.: +7 (905) 873-63-86.

Library. Результаты: во время пандемии COVID-19 большая часть студентов увеличила продолжительность нахождения в интернете, однако среднее значение, составившее +3,39 балла, не позволяет нам говорить о том, что это увеличение оказало значительное влияние на формирование ИЗ. В соответствии с классификацией ВОЗ представлены основные методы профилактики ИЗ: формирование родителями культуры использования интернета у своих детей, проведение профилактических бесед – в качестве первичной профилактики. Вторичная профилактика заключается в использовании учебной программы «PROTECT», приложений для цифровой детоксикации, формировании установки самодетерминации или применения профессиональной помощи (клинических психологов, педагогов-психологов и др.). Как вид третичной профилактики необходимо рассматривать методы социальной поддержки, создание благоприятных и эмоциональных условий в реальном мире и обучение аддиктов контролируемому пользованию интернетом.

*Ключевые слова:* интернет-зависимость, профилактика, молодежь, студенты, аддикции, интернет, киберпсихология, COVID-19, медицина, образование.

*I.A. Spirin, D.S. Mironov, T.N. Trubetskaya, A.L. Sannikov*

## PROBLEMS AND PREVENTION OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS

*Abstract.* The number of Internet users is increasing every year: 62.5 % of the world's population already have access to the World Wide Web. Most of them are people aged 12-24 years. It is this age range that is the main risk group for the development of Internet addiction (IA). The COVID-19 pandemic, in turn, has had a huge impact on increasing the time spent by citizens on the Internet. The purpose of this study is to identify the impact of the COVID-19 pandemic on the development of IA among students on the example of the Northern State Medical University of Arkhangelsk; search for currently created IA prevention measures; update them and develop new ones. Materials and methods: To assess the impact of the COVID-19 pandemic on the development of IA, an intra-university online survey was conducted using the Kimberly Young methodology (Internet Addiction Test, IAT). The theoretical analysis of the problem was carried out on the refereed databases: eLibrary. Ru, CyberLeninka, PubMed, MEDLINE and Cochrane Library. Results: during the COVID-19 pandemic, most of the students increased the duration of their stay on the Internet; however, the average value of +3.39 points does not allow us to say that this increase had a significant impact on the formation of IA. In accordance with the WHO classification, the main methods of prevention are presented from: the formation of a culture of Internet use by parents, conducting preventive conversations – as primary prevention. Secondary prevention consists in the use of the PROTECT curriculum, applications for digital detoxification; the formation of a self-determination setting or the use of professional assistance (clinical psychologists, educational psychologists, etc.). As a type of tertiary prevention, it is necessary to consider methods of social support, the creation of favorable and emotional conditions in the real world and the training of addicts in controlled Internet use.

*Keywords:* Internet addiction, prevention, youth, students, addictions, internet, cyberpsychology, COVID-19, medicine, education.

### **Введение.**

Интернет-зависимость (ИЗ) (от англ. «Internet addiction») – патологическое состояние, при котором у индивида формируется навязчивое желание пребывать on line максимальное количество времени с минимальными перерывами между сеансами, используя любые доступные девайсы (компьютер, смартфон, планшет, смарт-ТВ, игровую приставку и др.).

Согласно обзорному отчету Digital 2022 [1], 62,5 % мирового населения (4,95 миллиарда человек) имеют доступ к интернету. С каждым годом эта цифра будет только увеличиваться. В мае – июле 2020 г. более 78 % граждан России пользовались Всемирной сетью хотя бы 1 раз в месяц (старше двенадцати лет) [2]. По данным исследовательской компании Mediascore (со ссылкой на РБК [3]) на 2020 год, основная масса интернет-пользователей на территории РФ являлась людьми в возрасте от 12 до 24 лет. Именно этот возрастной диапазон характеризуется периодом интенсивного психологического созревания и является наиболее уязвимым для развития ИЗ [4].

Исследования показывают, что ИЗ имеет прямую связь с состояниями, нарушающими качество жизни подростка. Прежде всего это: нарушение сна, повышенная нетерпимость к фрустрации, развитие депрессивных и тревожных расстройств, избыточный вес/ожирение, приверженность к другим аддикциям [5 – 8].

Существует ряд причин использования интернета, одинаковых для всех возрастных и социальных групп населения: коммуникационные связи, поиск информации, проведение досуга. Для написания статьи исследовались только те аспекты, которые непосредственно относились к процессу обучения и студенческой жизни в целом.

В современных реалиях получение качественного профессионального образования невозможно представить без использования учащимися интернета – именно с его помощью осуществляются поиск информации, частичное проведение практических занятий и лекций (в особенности во время пандемии COVID-19), аттестация, самообразование, межличностные коммуникации как между обучающимися, так и с преподавателями. Также не стоит упускать социальную часть жизни студента – общение с друзьями и родственниками, процесс становления личности, проведение отдыха от учебы, возможный заработок и осуществление новых знакомств. Поэтому требуется качественно разработанная программа профилактики ИЗ, в частности, у студенческой молодежи.

Основная цель данного исследования – выявление влияния пандемии COVID-19 на развитие ИЗ среди студенческой молодежи на примере Северного государственного медицинского университета г. Архангельска, поиск созданных на данный момент мер профилактики ИЗ и их обновление.

#### **Материалы и методы.**

Был проведен внутривузовский онлайн-опрос «Интернет-зависимость у студентов медиков».

Анонимный опрос был выложен на онлайн-платформе опросов Google. Ссылка на опрос распространялась через социальные сети (ВКонтакте и Telegram).

Участниками опроса были студенты СГМУ 7 различных факультетов (как высшего, так и среднего профессионального образования) в возрасте от 17 до 28 лет в количестве 203 опрошиваемых. Сбор данных происходил с 1 мая по 1 июня 2022 года. 22 анкеты с ответами, которые не были заполнены полностью, а также дублированные анкеты с одной и той же учетной записью были исключены. В итоге 181 участник стал доступным для окончательного анализа.

Проходя опрос, респонденты подтверждали свое добровольное согласие на участие в исследовании. Денежное вознаграждение за участие в опросе предусмотрено не было.

Опрос, используемый для сбора данных, был разработан в 1995 году Кимберли Янг (Internet Addiction Test, IAT) [9]. Опросник содержит 20 закрытых вопросов, каждый вариант ответа которого приравнивается к 5-балльной шкале Лайкерта. Суммировав полученные баллы, определили итоговое значение: обычный пользователь интернет-сети (1 категория); есть проблемы, связанные с патологически долгим пребыванием в сети (2 категория); интернет-зависимость (3 категория). Каждый вопрос был подразделен на периоды – до пандемии COVID-19 и в период ограничительных мероприятий, не меняя ни количества баллов, ни итогового значения. Были добавлены вопросы демографического и социального характера, результаты которых не влияли на итоговое значение.

Статистический анализ проведен с помощью пакета Statistica 10 (Statsoft Inc., США). Соответствие нормальному закону распределения было изучено с использованием критериев Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка. При сравнении показателей использовался непараметрический критерий сравнения: критерий знаков. Уровень значимости ( $p$ ) меньше 0,05 считался статистически значимым.

Теоретический анализ проблемы был проведен по реферируемым базам данных: eLibrary. Ru, КиберЛенинка, PubMed, MEDLINE и Cochrane Library без ограничений по году проведения исследования и его языка.

**Результаты.**

Для окончательного анализа использовались результаты опроса 181 человека (табл. 1). Респондентами являлись студенты следующих факультетов: лечебного (n = 83, 45,8 %), педиатрического (n = 37, 20,4 %), стоматологического (n = 23, 12,7 %), медико-профилактического дела и медицинской биохимии (МПД/МБХ) (n = 28, 15,5 %), фармации (n = 4, 2,2 %), среднего профессионального образования (СПО) (n = 1, 0,6 %), а также факультета клинической психологии, социальной работы и адаптивной физической культуры (n = 5, 2,8 %). 74,6 % опрошенных были лица женского пола (n = 135). Большую часть в возрастной структуре составили респонденты 21 – 22 года (n = 72, 39,8 %). Возрастно-половой состав респондентов и их распределение по факультетам соответствует генеральной совокупности. Исходя из результатов опроса, участники были распределены на 3 категории согласно К. Янг (табл. 1).

Таблица 1 – Характеристика групп респондентов по влиянию на них интернета до и во время пандемии COVID-19, абс. (%)

	До пандемии COVID-19, n (%)	Во время пандемии COVID-19, n (%)
Категория 1	111 (61,3)	95 (52,5)
Категория 2	70 (38,7)	82 (45,3)
Категория 3	0 (0)	4 (2,2)
Всего:	181 (100)	181 (100)

Проведя анализ индивидуальных изменений приверженности респондентов к изменению времени, проводимого в интернете до и во время пандемии, получили следующие данные: не изменилось влияние у n = 15 (8,3 %), уменьшилось у n = 43 (23,8 %) и увеличилось у n = 123 (68,0 %).

При подсчете критерия Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка – критерий был меньше 0,05 и меньше 0,01 соответственно. Поскольку уровни значимости p-критерия принимали значения меньше 0,05, сравнение было проведено исходя из альтернативной гипотезы – эмпирические плотности распределения не соответствуют нормальному закону.

Так как распределение выборки было ненормальным, а размер выборки составлял 181 человек, то сравнение показателей подсчитывалось с помощью непараметрического критерия: критерия знаков, эмпирически значение p составило <0,01, следовательно, количество набираемых баллов увеличилось статистически значимо (рис. 1).

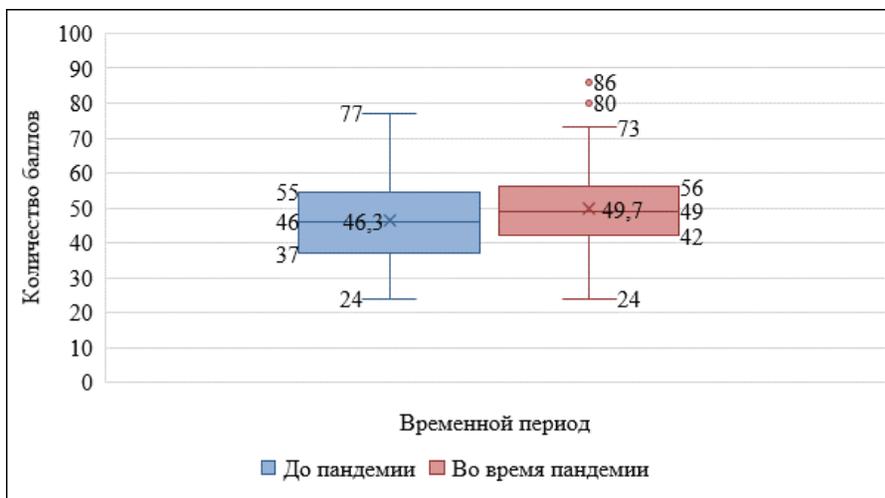


Рис. 1. Сравнение количества баллов, набираемых респондентами, в зависимости от временного периода (в баллах)

Средняя разница в количестве набираемых баллов составила +3,39; медиана равнялась 3,0; максимальный и минимальный прирост, в баллах, составил +56 и –10 соответственно; стандартное отклонение 7,28.

#### **Обсуждение результатов.**

Исходя из результатов, мы можем говорить о том, что в нашей выборке различия в количестве набираемых баллов до и во время пандемии оказались статистически значимыми. Следовательно, во время пандемии COVID-19 большая часть студентов-медиков увеличила продолжительность нахождения в интернет-сети, однако среднее значение, составившее +3,39 балла, не позволяет нам говорить о том, что это увеличение оказало значительное влияние на формирование ИЗ. Лишь 16 опрошиваемых (8,8 %) перешли из категории 1 в категорию 2 ( $n = 12$ , 6,6 %) и в категорию 3 ( $n = 4$ , 2,2 %).

Тем не менее темпы роста времени, проводимого учащимися в интернет-сети, а также переход респондентов в категорию 3, классифицируемую как ИЗ, требует обновления существующих и разработку новых мер профилактики данного расстройства.

Интернет-зависимость включает в себя несколько подтипов [10], поэтому программу профилактики нужно разрабатывать с учетом ее разновидностей, а не к ИЗ как отдельному явлению.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в структуре профилактики выделяют три уровня – первичный, вторичный и третичный. Следуя этой классификации, мы представили обобщенные и систематизированные результаты, касающиеся потенциальных мер предотвращения развития ИЗ у студенческого сообщества.

Первичная профилактика включает в себя общность мер для предотвращения возникновения и воздействий факторов риска какого-либо явления на организм человека.

К основным факторам, предрасполагающим к возникновению ИЗ, относятся: раннее возрастное начало самостоятельного пользования интернетом; мужской пол; социальная тревожность; эмоциональный спектр (импульсивность, агрессивность) [11, 12].

В нынешних реалиях невозможно полностью оградить ребенка от «Всемирной паутины», поэтому требуются определенные меры для предотвращения ее пагубного влияния на растущий организм, причем эти меры нужно реализовывать в двух направлениях – работа с детьми и с их родителями.

Существует СанПин 1.2.3685–21 от 28.01.2021 г. [13], регламентирующий продолжительность пользования электронными средствами обучения (ЭСО) детьми от 5 до 18 – 19 лет для использования как в образовательных учреждениях, так и вне. Недостатком является то, что в него не включен смартфон, являющийся основным средством для выхода в интернет (в частности, для молодежи РФ) [2]. Согласно статье 43 ФЗ № 273 [14], учащимся образовательных организаций требуется соблюдать ее внутренний распорядок. Поэтому, если в уставе учебного заведения прописано, что обучающийся не имеет право воспользоваться мобильным телефоном на занятиях, то учреждение образования может ввести определенные санкции на обучающегося.

Родителям и педагогам также необходимо проводить просветительские беседы с ребенком, объясняя гигиенические и этические аспекты пользования смартфоном, а также контролировать время и сайты, которыми он пользуется, таким образом способствовать [15]:

- формированию основ кибербезопасности (осведомленность об особенностях распространения, передачи и достоверности информации, безопасное поведение в сети), которые реализуются с помощью профилактических бесед (ребенок – родитель), а также в школе на «классных часах»;

- развитию социальной уверенности (уверенность в себе, осознание своей цели пребывания в сети, умение выстроить виртуальный диалог) – поможет общение со сверстниками, занятия в различных кружках/секциях, совместное времяпрепровождение детей и их родителей, комфортный микроклимат в семье, а также развитие у подрастающего поколения эрудированности [16].

Если родитель замечает за своим ребенком патологически долгое пребывание в сети или посещение сайтов, не соответствующих его возрасту, и при этом беседы с ним не помогают, то нужно задуматься об установлении на его девайс так называемого «Родительского контроля».

Основным фактором, предотвращающим развитие ИЗ в раннем возрасте, являются родители, а также их воспитательное воздействие. Существует ряд исследований, сообщающих, что родительская забота – основополагающее звено между подростком и предотвращением ИЗ или ослаблением влияния интернета на его ментальное здоровье [17]. В связи с большой загруженностью учителя не могут в полной мере реализовывать свою воспитательную функцию в этом вопросе или делают это недостаточно качественно, исключая освещение ненужных, на их взгляд, тем. Это приводит к тому, что необходимо проведение дополнительных бесед/мастер-классов с родителями, в ходе которых им объясняют, как нужно обучать ребенка пользоваться интернетом, чтобы это не переросло в патологическое пристрастие.

Что касается молодежи, то сложно представить современного студента, не знакомого с интернетом. Основное звено первичной профилактики у них – не испортить ту культуру использования интернета, что заложили ему в детстве. В связи с усложнением учебного процесса увеличивается и времяпрепровождение on line. Следовательно, учащимся необходимо самостоятельно выстраивать свой режим дня так, чтобы пребывание в сети преобладало в дневные часы и занимало максимально короткий промежуток с большими перерывами между сеансами, во время которых он будет отвлекаться на занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, подработкой, общением со сверстниками и т.д. Преподавателям также нужно грамотно выстраивать свои практические занятия/лекции, чтобы студент минимальное количество времени пользовался ЭСО и не отвлекался на свои гаджеты. Дружеское общение между одноклассниками/однокурсниками, здоровые взаимоотношения на курсе / в группе, в свою очередь, тоже предотвратят пагубное пристрастие к Всемирной сети.

Вторичная профилактика базируется на том, чтобы предотвратить пагубное влияние только что возникшей нозологической единицы, замедлить ее прогрессирование или вылечить в ранней стадии.

В настоящее время ИЗ не внесена отдельно в МКБ-11 и нет единого мнения о том, является ли ИЗ подъединицей другого заболевания или это отдельная нозологическая составляющая [18, 19, 20], также нет общепринятых критериев диагностики и оценки уровня/стадий прогрессирования данного состояния (пристрастие к интернету или ИЗ) [21, 22, 23]. Следовательно, нельзя выделить вторичную профилактику у ИЗ как таковую, а можно лишь использовать базис первичной, беря во внимание непосредственно пагубное влияние данной аддикции на организм человека. Людям с уже развившейся патологией необходима профессиональная помощь клинических психологов, психиатров-наркологов, педагогов-психологов и др.

Почти во всех образовательных организациях есть педагог-психолог, именно он должен заподозрить ИЗ у учащегося и оказать первую консультацию студенту, у которого начинаются первые признаки патологического пользования интернетом. Не всегда удастся вовремя выявить и дифференцировать симптомы ИЗ от других поведенческих аддикций. Тут должны подключиться кураторы, тьюторы, родители и друзья: заподозрив какие-то личностные и поведенческие изменения у предполагаемого аддикта (отстраненность; необоснованные перемены настроения; нарушения циркадного ритма «день-ночь»; расстройство внимания; нежелание расстаться со своим девайсом), обратиться за квалифицированной помощью.

На данный момент проведенным рандомизированным клиническим исследованием, в котором участвовали 422 подростка, уже доказана роль учебной программы «PROTECT». Цель программы – разработка стратегий изменения негативных стереотипов мышления и неприятных эмоциональных состояний, поиск полезных альтернатив, которые могут доставлять удовольствие и будут полезны для подростков [24].

Другое исследование показывает, что приложения для цифровой детоксикации значительно снижают избыточное использование смартфонов. Предложенные приложения позволяют

контролировать и ограничивать времяпрепровождение в интернете, создавать профили, блокирующие все входящие звонки, сообщения и уведомления (за исключением особенно важных) или же, как вариант наиболее агрессивного вмешательства, способные полностью заблокировать устройство на определенное время без какой-либо возможности воспользоваться им до истечения таймера [25].

Еще одним вариантом профилактики развития ИЗ является формирование установки самодетерминации, основанной на теории самоопределения, т.е. теории мотивации и становления личности, касающейся универсальных психологических потребностей, жизненных целей и устремлений [26].

Психологические вмешательства, например когнитивно-поведенческая терапия, песочная терапия, образовательные программы коррекции и реабилитации, уже доказали свое положительное влияние на лечение и купирование симптомов ИЗ [27, 28]. В психотерапевтической практике показали свою эффективность следующие группы препаратов: блокаторы опиоидных рецепторов, антидепрессанты и психостимуляторы [29]. Также существует комбинированный способ лечения (совмещение психо- и фармакотерапии). Все это подтверждается проведенным в 2020 году метаанализом [27]. Однако даже с учетом недавнего всплеска публикаций таких клинических исследований методологические недостатки не позволяют сделать убедительные выводы об эффективности этих методов лечения.

Третьичная профилактика является способом социальной поддержки пациентов с какой-либо нозологией, предотвращения осложнений и реабилитации в целом.

Невозможно полностью отгородить виртуальный мир и студента. Поэтому основными способами реабилитации при поведенческой зависимости, в частности ИЗ, являются пропаганда ЗОЖ, обучение методикам снятия стресса, восстановление межличностных контактов, создание благоприятных и эмоциональных условий в реальном мире, обучение аддиктов контролируемому пользованию интернетом [19].

С нашей точки зрения, лицам с ИЗ также можно советовать к прочтению или использовать для построения плана лечения статью американского врача пластического и реконструктивного хирурга Рода Дж. Рорича, который сам попал в данную ситуацию и предлагает авторскую методику по избавлению от исследуемого расстройства [30].

### **Заключение.**

Любая аддикция, возникшая у человека, кардинально меняет его мировосприятие. Цифровая зависимость чревата тяжелыми последствиями. Студент является не до конца сформировавшейся личностью, который только начинает реализовывать себя в обществе, самостоятельно осознавать, в каком мире он живет, кто его окружает. Потому обязательна профилактическая работа. Наш опрос подтверждает высокую подверженность студентов влиянию интернета, позволяет отнести их в группу риска развития ИЗ и говорить о важности исследования данной патологии в целом и ее подвидов в частности.

Интернет-аддикция – это поведенческая зависимость, характеризующаяся для каждого ее подтипа своим симптомокомплексом, особо опасная для подрастающего поколения или асоциальных личностей.

Не существует общепринятой классификации, следовательно, и критериев диагностики ИЗ, поэтому осложняется составление комплекса мер по предотвращению возникновения и прогрессирования данного патологического состояния. На сегодня профилактика выстроена на основе профилактики поведенческих зависимостей.

Включение нескольких подтипов ИЗ (пристрастие к азартным играм, как on line (6C50.1), так и off line (6C50.0); пристрастие к компьютерным играм (6C51)) в отдельных подрубриках 11 пересмотра МКБ позволяет актуализировать проблему профилактики, лечения и социального сопровождения пациентов с данным явлением, тем самым способствуя расширению доказательной базы и дальнейшего практического использования [31].

## Литература

1. DIGITAL 2022: GLOBAL OVERVIEW REPORT [Электронный ресурс] // DATAREPORTAL – Режим доступа: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report> (Дата обращения: 15.09.2022 год).
2. Mediascope представила данные об аудитории интернета в России [Электронный ресурс] // Mediascope – Режим доступа: [https://mediascope.net/news/1209287/?sphrase\\_id=240532](https://mediascope.net/news/1209287/?sphrase_id=240532) (Дата обращения: 15.09.2022 год).
3. Лисицына М. Д. Доля пользователей интернета в России среди молодежи приблизилась к 100 % – Текст: электронный // РБК: [сайт]. – URL: [https://www.rbc.ru/technology\\_and\\_media/12/01/2021/5ffde01e9a79478eb5230426](https://www.rbc.ru/technology_and_media/12/01/2021/5ffde01e9a79478eb5230426) (дата обращения: 15.09.2022).
4. Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Lintonen, Tomi; Rimpelä, Arja (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89–96. doi:10.1080/1606635031000098796
5. Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette, G. (2019). Behavioral addictions: Excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. 10.1016/j.pcl.2019.08.008.
6. Lu WH, Chou WJ, Hsiao RC, et al. Correlations of internet addiction severity with reinforcement sensitivity and frustration intolerance in adolescents with attention-deficit/ hyperactivity disorder: the moderating effect of medications. *Frontiers in Psychiatry* 2019; 10:268.
7. Seyrek S, Cop E, Sinir H, et al. Factors associated with Internet addiction: cross-sectional study of Turkish adolescents. *Pediatrics International* 2017; 59:218–222.
8. Tsitsika AK, Andrie EK, Psaltopoulou T, et al. Association between problematic internet use, socio-demographic variables and obesity among European adolescents. *The European Journal of Public Health* 2016; 26:617–622.
9. Young, K. *Internet Addiction Test (IAT)*; Stoelting: Wood Dale, IL, USA, 2016.
10. Young, K. S. (1996a). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 3, 237–244. doi: 10.1007/s10899-011-9287-4
11. Tereshchenko S, Kasparov E. Neurobiological Risk Factors for the Development of Internet Addiction in Adolescents. *Behav Sci (Basel)*. 2019 Jun 14;9(6):62. doi: 10.3390/bs9060062. PMID: 31207886; PMCID: PMC6616486.
12. Пережогин Л.О. Патогенетическая модель зависимости от персонального компьютера, видеоигр, интернета и мобильных устройств, обеспечивающих доступ к нему. *Психическое здоровье* 2020; (4): 11–20. DOI: 10.25557/2074-014X.2020.04.11-20
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 “Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания” (вместе с “СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...””) (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296).
14. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) “Об образовании в Российской Федерации” (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022).
15. Lo CKM, Yu L, Cho YW, Chan KL. A Qualitative Study of Practitioners’ Views on Family Involvement in Treatment Process of Adolescent Internet Addiction. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec 24;18(1):86. doi: 10.3390/ijerph18010086. PMID: 33374348; PMCID: PMC7795326.
16. Рубин, А. Д. Интернет-риски в образовательной среде и меры их профилактики в воспитательном процессе с детьми / А. Д. Рубин, Г. Е. Гун // *Образование: ресурсы развития*. Вестник ЛОИРО. – 2020. – № 1. – С. 56-60.
17. Trumello C, Vismara L, Sechi C, Ricciardi P, Marino V, Babore A. Internet Addiction: The Role of Parental Care and Mental Health in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Dec 7;18(24):12876. doi: 10.3390/ijerph182412876. PMID: 34948485; PMCID: PMC8700934.

18. Kaess M, Klar J, Kindler J, Parzer P, Brunner R, Carli V, Sarchiapone M, Hoven CW, Apter A, Balazs J, Barzilay S, Bobes J, Cozman D, Gomboc V, Haring C, Kahn JP, Keeley H, Meszaros G, Musa GJ, Postuvan V, Saiz P, Sisask M, Varnik P, Resch F, Wasserman D. Excessive and pathological Internet use – Risk-behavior or psychopathology? *Addict Behav.* 2021 Dec;123:107045. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.107045. Epub 2021 Jul 9. PMID: 34332272.
19. Кочетков Н.В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов // *Социальная психология и общество.* 2020. Т. 11. № 1. С. 27–54. DOI:<https://doi.org/10.17759/sps.2020110103>
20. Лысак, И. В. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы / И. В. Лысак // *Мир науки, культуры, образования.* – 2017. – № 4(65). – С. 206-208.
21. Cerniglia L., Zoratto F., Cimino S., Laviola G., Ammaniti M., Adriani W. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2017; 76:174–184. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.12.024.
22. Mihajlov M, Vejmelka L. Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. *Psychiatr Danub.* 2017 Sep;29(3):260-272. doi: 10.24869/psyd.2017.260. PMID: 28949307.
23. Молчанова, Л. Н. Проблема интернет-зависимости: феноменология, детерминация и диагностика / Л. Н. Молчанова // *Региональный вестник.* – 2020. – № 4(43). – С. 76-78. – EDN UJCXHQ.
24. Lindenberg K, Kindt S, Szász-Janocha C. Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2022 Feb 1;5(2):e2148995. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.48995. PMID: 35179587; PMCID: PMC8857686.
25. Schmuck D. Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2020 Aug;23(8):526-532. doi: 10.1089/cyber.2019.0578. Epub 2020 Apr 30. PMID: 32354288.
26. Лабзова Ирина Юрьевна Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике // *ЧиО.* 2017. № 3 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primenenie-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike> (дата обращения: 16.10.2022).
27. Goslar M, Leibetseder M, Muench HM, Hofmann SG, Laireiter AR. Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis. *J Behav Addict.* 2020 Apr 1;9(1):14-43. doi: 10.1556/2006.2020.00005. PMID: 32359229; PMCID: PMC8935188.
28. Malinauskas R, Malinauskiene V. A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *J Behav Addict.* 2019 Dec 1;8(4):613-624. doi: 10.1556/2006.8.2019.72. PMID: 31891316; PMCID: PMC7044583.
29. Егоров, А. Ю. Актуальные подходы к терапии интернет-зависимости / А. Ю. Егоров // *Вопросы наркологии.* – 2021. – № 9(204). – С. 27-42. – DOI 10.47877/0234-0623\_2021\_09\_27. – EDN AQWLWD.
30. Rohrich, Rod J. M.D. So ... Are You Failing the Marshmallow Test? Connecting and Disconnecting in Our Information-Rich World. *Plastic and Reconstructive Surgery:* November 2021 – Volume 148 – Issue 5S – p 90S-93S doi: 10.1097/01.prs.0000794896.06590.d5
31. World Health Organization (2018). International statistical classification of diseases and related health problems (11th Revision). Retrieved from: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (дата обращения: 30.09.2022).

## References

1. DIGITAL 2022: GLOBAL OVERVIEW REPORT [Elektronnyj resurs] // *DATAREPORTAL* – Rezhim dostupa: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report> (Data obrashhenija: 15.09.2022 god).
2. Mediascope predstavila dannye ob auditorii interneta v Rossii [Elektronnyj resurs] // *Mediascope* – Rezhim dostupa: [https://mediascope.net/news/1209287/?sphrase\\_id=240532](https://mediascope.net/news/1209287/?sphrase_id=240532) (Data obrashhenija: 15.09.2022 god).
3. Lisicyna M. D. Dolja pol'zovatelej interneta v Rossii sredi molodezhi priblizilas' k 100 % – Tekst: jelektronnyj // *RBK: [sajt].* – URL:[https://www.rbc.ru/technology\\_and\\_media/12/01/2021/5ffde01e9a79478](https://www.rbc.ru/technology_and_media/12/01/2021/5ffde01e9a79478)

- eb5230426 (data obrashhenija: 15.09.2022). Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Lintonen, Tomi; Rimpelä, Arja (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89–96. doi:10.1080/1606635031000098796.
4. Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Lintonen, Tomi; Rimpelä, Arja (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89–96. doi:10.1080/1606635031000098796
5. Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette, G. (2019). Behavioral addictions: Excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. 10.1016/j.pcl.2019.08.008.
6. Lu WH, Chou WJ, Hsiao RC, et al. Correlations of internet addiction severity with reinforcement sensitivity and frustration intolerance in adolescents with attention-deficit/ hyperactivity disorder: the moderating effect of medications. *Frontiers in Psychiatry* 2019; 10:268.
7. Seyrek S, Cop E, Sinir H, et al. Factors associated with Internet addiction: cross-sectional study of Turkish adolescents. *Pediatrics International* 2017; 59:218–222.
8. Tsitsika AK, Andrie EK, Psaltopoulou T, et al. Association between problematic internet use, socio-demographic variables and obesity among European adolescents. *The European Journal of Public Health* 2016; 26:617–622.
9. Young, K. *Internet Addiction Test (IAT)*; Stoelting: Wood Dale, IL, USA, 2016.
10. Young, K. S. (1996a). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 3, 237–244. doi: 10.1007/s10899-011-9287-4
11. Tereshchenko S, Kasparov E. Neurobiological Risk Factors for the Development of Internet Addiction in Adolescents. *Behav Sci (Basel)*. 2019 Jun 14;9(6):62. doi: 10.3390/bs9060062. PMID: 31207886; PMCID: PMC6616486.
12. Perezhogin L.O. Patogeneticheskaja model' zavisimosti ot personal'nogo komp'jutera, videoigr, interneta i mobil'nyh ustrojstv, obespechivajushih dostup k nemu. *Psihicheskoe zdorov'e* 2020; (4): 11-20. DOI: 10.25557/2074-014X.2020.04.11-20
13. Postanovlenie Glavnogo gosudarstvennogo sanitarnogo vracha RF ot 28.01.2021 N 2 «Ob utverzhenii sanitarnyh pravil i norm SanPiN 1.2.3685-21 «Gigienicheskie normativy i trebovanija k obespečeniju bezopasnosti i (ili) bezvrednosti dlja cheloveka faktorov sredi obitanija» (vmeste s «SanPiN 1.2.3685-21. Sanitarnye pravila i normy...») (Zaregistrirvano v Minjuste Rossii 29.01.2021 N 62296).
14. Federal'nyj zakon ot 29.12.2012 № 273-FZ (red. ot 14.07.2022) «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii» (s izm. i dop., vstup. v silu s 01.09.2022).
15. Lo CKM, Yu L, Cho YW, Chan KL. A Qualitative Study of Practitioners' Views on Family Involvement in Treatment Process of Adolescent Internet Addiction. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec 24;18(1):86. doi: 10.3390/ijerph18010086. PMID: 33374348; PMCID: PMC7795326.
16. Rubin, A. D. Internet-riski v obrazovatel'noj srede i mery ih profilaktiki v vospitatel'nom processe s det'mi / A. D. Rubin, G. E. Gun // *Obrazovanie: resursy razvitija. Vestnik LOIRO*. – 2020. – № 1. – S. 56-60.
17. Trumello C, Vismara L, Sechi C, Ricciardi P, Marino V, Babore A. Internet Addiction: The Role of Parental Care and Mental Health in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Dec 7;18(24):12876. doi: 10.3390/ijerph182412876. PMID: 34948485; PMCID: PMC8700934.
18. Kaess M, Klar J, Kindler J, Parzer P, Brunner R, Carli V, Sarchiapone M, Hoven CW, Apter A, Balazs J, Barzilay S, Bobes J, Cozman D, Gomboc V, Haring C, Kahn JP, Keeley H, Meszaros G, Musa GJ, Postuvan V, Saiz P, Sisask M, Varnik P, Resch F, Wasserman D. Excessive and pathological Internet use – Risk-behavior or psychopathology? *Addict Behav*. 2021 Dec; 123:107045. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.107045. Epub 2021 Jul 9. PMID: 34332272.
19. Kochetkov N.V. Internet-zavisimost' i zavisimost' ot komp'juternyh igr v trudah otechestvennyh psihologov // *Social'naja psihologija i obshhestvo*. 2020. T. 11. № 1. S. 27–54. DOI:https://doi.org/10.17759/sps.2020110103

20. Lysak, I. V. Komp'juternaja i internet-zavisimost': jevoljucija podhodov k issledovaniju problemy / I. V. Lysak // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. – 2017. – № 4(65). – S. 206-208. Cerniglia L., Zoratto F., Cimino S., Laviola G., Ammaniti M., Adriani W. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2017; 76:174–184. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.12.024.
21. Cerniglia L., Zoratto F., Cimino S., Laviola G., Ammaniti M., Adriani W. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2017; 76:174–184. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.12.024.
22. Mihajlov M, Vejmelka L. Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. *Psychiatr Danub.* 2017 Sep;29(3):260-272. doi: 10.24869/psyd.2017.260. PMID: 28949307.
23. Molchanova, L. N. Problema internet-zavisimosti: fenomenologija, determinacija i diagnostika / L. N. Molchanova // Regional'nyj vestnik. – 2020. – № 4(43). – S. 76-78. – EDN UJCXHQ.
24. Lindenbergh K, Kindt S, Szász-Janocha C. Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2022 Feb 1;5(2): e2148995. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.48995. PMID: 35179587; PMCID: PMC8857686.
25. Schmuck D. Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2020 Aug;23(8):526-532. doi: 10.1089/cyber.2019.0578. Epub 2020 Apr 30. PMID: 32354288.
26. Labzova Irina Jur'evna Teorija samoopredelenija i ejo primenenie v zarubezhnoj obrazovatel'noj praktike // ChiO. 2017. № 3 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samooopredeleniya-i-eyo-primenenie-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike> (data obrashhenija: 16.10.2022).
27. Goslar M, Leibetseder M, Muench HM, Hofmann SG, Laireiter AR. Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis. *J Behav Addict.* 2020 Apr 1;9(1):14-43. doi: 10.1556/2006.2020.00005. PMID: 32359229; PMCID: PMC8935188.
28. Malinauskas R, Malinauskiene V. A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *J Behav Addict.* 2019 Dec 1;8(4):613-624. doi: 10.1556/2006.8.2019.72. PMID: 31891316; PMCID: PMC7044583.
29. Egorov, A. Ju. Aktual'nye podhody k terapii internet-zavisimosti / A. Ju. Egorov // Voprosy narkologii. – 2021. – № 9(204). – S. 27-42. – DOI 10.47877/0234-0623\_2021\_09\_27. – EDN AQWLWD.
30. Rohrich, Rod J. M.D. So ... Are You Failing the Marshmallow Test? Connecting and Disconnecting in Our Information-Rich World. *Plastic and Reconstructive Surgery*: November 2021 – Volume 148 – Issue 5S – p 90S-93S doi: 10.1097/01.prs.0000794896.06590.d5
31. World Health Organization (2018). International statistical classification of diseases and related health problems (11th Revision). Retrieved from: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (data obrashhenija: 30.09.2022).