

Цифровой детокс

Институт статистических исследований и экономики знаний (ИСИЭЗ) НИУ ВШЭ анализирует, насколько распространены среди россиян практики сознательного отказа от использования цифровых устройств, выхода в интернет и социальные сети.

Справочно: Исследование базируется на результатах репрезентативного опроса населения России в возрасте 14 лет и старше, проведенного ИСИЭЗ НИУ ВШЭ в апреле–мае 2024 г. в рамках регулярного Мониторинга цифровой трансформации экономики и общества. Объем выборки – 10038 респондентов, среди которых 8539 пользовались интернетом за последние три месяца к моменту опроса.

Наряду с различными выгодами, активное использование интернета имеет и ряд негативных эффектов. В их числе [снижение продуктивности](#), [появление чувства одиночества](#), [депрессии](#) и другие ментальные расстройства, [интернет-зависимость](#), признаки которой демонстрируют в среднем от 2 до 8% взрослого населения в европейских странах.

Для снижения негативного влияния интернет-пользователи ограничивают свое время в сети или пытаются его контролировать. Цифровой детокс может осуществляться как в «жесткой» форме, например, в виде полной блокировки цифровых устройств, отказа от выхода в интернет на определенное время, [детокс-туризма](#) (путешествия с полным отказом от интернета); так и в более «мягкой», предполагающей сознательный контроль времени в сети через таймеры, отключение уведомлений и пр.

По результатам опроса ИСИЭЗ НИУ ВШЭ, в 2024 г. в России 40.8% интернет-пользователей от 14 лет и старше хотя бы время от времени сознательно ограничивали свою активность в интернете. Чаще всего россияне прибегают к «ситуативному детоксу»: убирают устройства из поля зрения (15.4%) и не пользуются интернетом в определенных ситуациях (например, во время семейного ужина) (14.8%) (рис. 1). Более радикальные меры – отмена подписок или удаление приложений – встречаются реже (5.7 и 3.4% соответственно). И лишь небольшая группа пользователей (4.1%) применяет специальные приложения для отслеживания времени в сети, и чаще всего это релевантно для подростков 14–17 лет (12%).

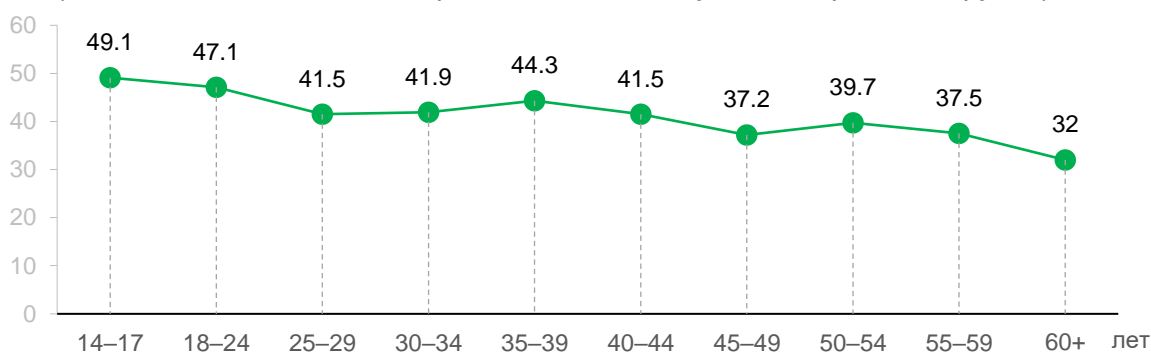
Рис. 1. Удельный вес пользователей интернета, предпринимающих меры для сокращения времени в сети, по видам мер: 2024
(в % от всех пользователей интернета в возрасте 14 лет и старше)



Женщины чаще ограничивают для себя использование интернета: 43.8% в среднем против 37% среди мужчин. Значительная доля практикующих детокс среди родителей, находящихся в декретном отпуске (47.2%).

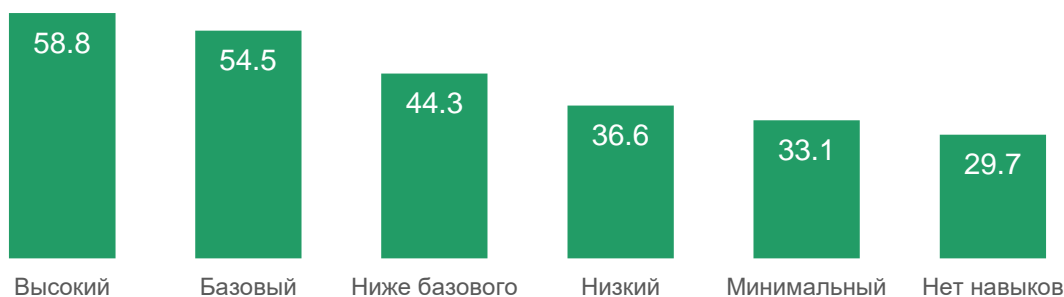
Частота применения цифрового детокса снижается с возрастом: если в молодых категориях 14–17 и 18–24 лет – это выбор почти каждого второго (49.1 и 47.1% соответственно), то среди пользователей интернета старше 60 лет – лишь каждого третьего (рис. 2).

Рис. 2. Удельный вес пользователей интернета, предпринимающих меры для сокращения времени в сети, по возрастным группам: 2024
(в % от пользователей интернета соответствующей возрастной группы)



Организация цифрового детокса связана с уровнем владения пользователями современными цифровыми технологиями. Респонденты с развитыми цифровыми навыками (т. е. умеющие программировать, работать с фото- или видеоредакторами и пр.) чаще склонны сознательно отказываться от интернета и цифровых устройств: более половины опрошенных с высоким (58.8%) и базовым (54.5%) уровнем пытаются ограничить свое время в интернете, при этом среди респондентов с минимальными навыками таких только треть (рис. 3).

Рис. 3. Удельный вес пользователей интернета, предпринимающих меры для сокращения времени в сети, по уровню цифровых навыков: 2024
(в % от пользователей интернета с соответствующим уровнем навыков)



Наиболее часто к сознательному отказу от интернета прибегают представители «нецифровых» профессий. В их числе специалисты высшего уровня в области образования (55.3%), права и гуманитарных наук (52.3%), а также средний медицинский персонал (53.2%). Напротив, среди высококвалифицированных работников в сфере ИКТ ограничивают интернет-потребление лишь около трети – 34.9%.



Источники: расчеты ИСИЭЗ НИУ ВШЭ на основе результатов проекта «Мониторинг цифровой трансформации экономики и общества» тематического плана научно-исследовательских работ, предусмотренных Государственным заданием НИУ ВШЭ.

■ Материал подготовил **Р. А. Щербаков**

Данный материал НИУ ВШЭ может быть воспроизведен (скопирован) или распространен в полном объеме только при получении предварительного согласия со стороны НИУ ВШЭ (обращаться issek@hse.ru). Допускается использование частей (фрагментов) материала при указании источника и активной ссылки на интернет-сайт ИСИЭЗ НИУ ВШЭ (issek.hse.ru), а также на автора материала. Использование материала за пределами допустимых способов и/или указанных условий приведет к нарушению авторских прав.