# "Цифровой детокс". Всем выйти из сети!

Как относятся россияне к использованию интернета, какими представляются им возможные последствия, готовы ли они отказаться от выхода в сеть хотя бы на время? Ответы на эти вопросы ВЦИОМ нашёл в ходе опроса, результаты которого опубликованы 4 февраля.

По данным ВЦИОМ, сегодня используют интернет уже 81 процент россиян, причём 69 процентов наших сограждан делают это ежедневно.

Коротко о главном

- Доля пользователей интернета на сегодняшний день составляет 81% россиян
- Наиболее распространенные занятия, осуществляемые посредством интернета его пользователями: коммуникация с близкими и знакомыми (88%), получение новостей (83%), развлечения (75%)
- Доля использующих интернет для покупки повседневных товаров за два года выросла на 10 п.п. — с 14% до 24%
- За два года на 8 п.п. увеличилась доля тех, кто считает, что исчезновение интернета коренным образом изменит его жизнь
- Пользователи, сознательно или вынужденно переживавшие ограничение доступа к интернету, чаще не испытывали каких-либо особых ощущений (82%), хотя каждый десятый переживал негативные чувства (10%)
- Согласны с тем, что нужно периодически отдыхать от интернета, 73% россиян, однако выбрали бы место для отпуска без интернета только 43% респондентов

Доля интернет-пользователей стабильно растет с 2011 года. А самым высоким темп прироста (11 процентов) был в 2012 году, и если в 2011 году, когда ВЦИОМ только начал исследования, вовсе не использовали интернет 48 процентов россиян, то к 1 кварталу "вне интернета" осталось только 18 процентов наших сограждан.

Большинство опрошенных (88 процентов) считают, что интернет для них в первую очередь средство коммуникации. Доля людей, которым важнее всего общаться по сети с друзьями, коллегами или родственниками продолжает расти, и с 2018 года увеличилась на девять процентов.

- Отслеживают новости – от региональных до мировых – 83 процента опрошенных.
- Смотрят фильмы, играют, читают или слушают музыку – 75 процентов пользователей.
- Совершает банковские переводы через личные кабинеты – 72 процента россиян, а 68 процентов ещё и оплачивает счета.
- Возможности сети для обучения и самообразования использует 63 процента наших сограждан, 57 процентов получают госуслуги.
- Всё больше пользователей сети покупают в интернет-магазинах товары повседневного спроса – от продуктов (14 процентов) до бытовой химии (24 процента).

Возможности, которые предоставляет всемирная паутина, становятся всё привлекательнее для пользователей, и это подтверждают цифры. За три года на восемь процентов (с пяти в 2017 году до тринадцати в 2020) увеличилась доля граждан, которые уверены, что исчезновение интернета коренным образом изменит их жизнь. При этом доля граждан, которые с трудом представляют свою жизнь без интернета среди 18–24-летних составляет 34 процента, и она плавно растёт. Снизилась и доля тех, кто считает, что исчезновение интернета не особо скажется на их жизни (с 36 процентов в 2017-м. до 20 процентов в 2020 году).

Меньше всего беспокоятся по поводу отсутствия сети пользователи старшего возраста – от 60 лет и выше: 30 процентов из них утверждают, что подобные изменения мало или вовсе ничего не изменят в их жизни.

Но при этом 42 процента интернет-пользователей уверены, не смогут приспособиться к подобным

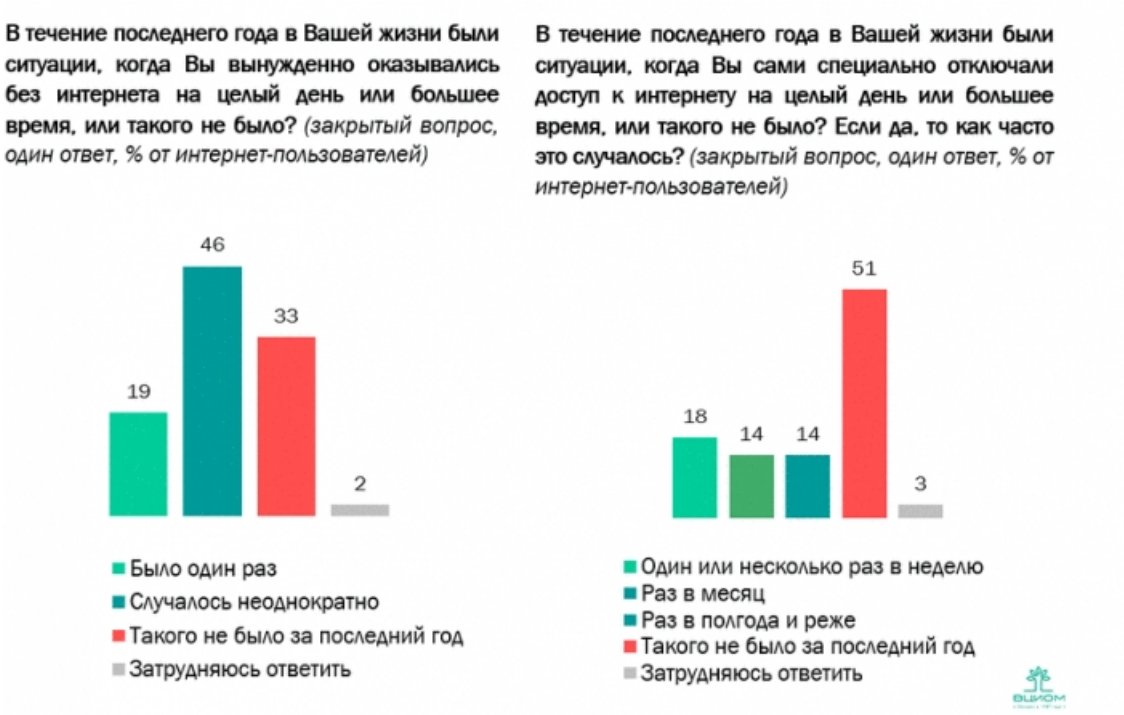
переменам.

## Трудный день без интернета

В течение 2019 года с вынужденным отключением интернета столкнулись 65 процентов пользователей, 46 процентов из них – неоднократно.

Сознательно, минимум на сутки, отказывались от выхода в сеть 47 процентов пользователей, 18 процентов их них – на один или несколько дней в неделю: 14 процентов устраивали себе отдых от интернета минимум раз в месяц, и столько же – раз в полгода или реже.

Чаще к "цифровому детоксу" прибегали пользователи 18–24 лет (60%), 25–34 лет (52%) и 35–44 лет (54%).




При этом, большинство (82 процента) при "выходе из сети" не почувствовали ничего особенного. Негативные эмоции испытывали десять процентов, а удовольствие от такого "детокса" получили семь процентов опрошенных.

## И всё-таки "детокс"!

Несмотря на то, что интернет плотно и прочно вошёл в нашу жизнь, большинство россиян (73 процента) согласны с тем, что отдыхать от интернета необходимо.

Причём, готовы отдохнуть от сети 61 процент молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет. К

процедуре цифрового детокса готовы 63 процента жителей городов-миллионников, но при этом почти четверть наших сограждан (24 процента) считают, что в сети необходимо быть каждый день.

Самое интересное, что об отпуске, где интернет отсутствует полностью или местами, мечтает 43 процента опрошенных, и 42 процента готовы поехать только туда, где бесплатный интернет предоставляется везде.

Отдохнуть там, где интернета нет совсем готовы люди старше 60 лет (47 процентов) и эпизодические интернет-пользователи (49 процентов).

Очевидно, что отдых "в сети" предпочтут россияне 18–24 лет (72 процента) и постоянные пользователи сети (51 процент).

С тем, что "цифровой детокс" необходим, согласны 73 процента опрошенных, при этом на отпуск совсем-совсем без интернета согласны с необходимостью периодического выхода из сети.

Очевидно, что дольше всего готовы предаваться "цифровому детоксу" как раз те, кто меньше всего страдает от интоксикации и проводит в интернете не всё своё время. А вот самые активные и регулярные пользователи и часа не могут провести без выхода в сеть. Хотя именно им такой детокс нужнее всего.