

**Исследование интернет-зависимости и её связи с жизнеспособностью и толерантностью к неопределенности (на примере студентов-психологов)**

**Научный руководитель – Стоюхина Наталья Юрьевна**

*Мионов Даниил Валерьевич*

*Студент (бакалавр)*

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия

*E-mail: mimarik17@gmail.com*

Интернет стал технологией, повлиявшей на изменение большого количества сфер человеческой жизни. Внедрившись в экономику, политику, СМИ, общественную и личную жизнь, Интернет значительно упростил многие процессы, а также предложил новые возможности. Вместе с очевидной пользой, Интернет, являясь лишь инструментом, несет с собой и негативные последствия как для отдельного человека, так и для социума. В рамках данной статьи Интернет рассматривается с позиции предоставления им доступа к различным объектам аддикции. Также мы провели исследование, в рамках которого попытались найти связь интернет-зависимости с жизнеспособностью, толерантностью и интолерантностью к неопределенности.

Затрагивая тему поведенческих аддикций, важным следует отметить наличие теоретического обоснования для определения зависимого поведения среди здорового. Американский психиатр Р. Браун в своих неопубликованных записях, обозначил и описал компоненты зависимого поведения, позволяющие определять аддиктивное поведение (после смерти Р. Брауна его записи были опубликованы английским психологом, специалистом в поведенческих зависимостях М.Д. Гриффитсом):

**Salience** (значимость) – определённое действие или поведение приобрели важное, возможно даже первостепенное, значение. Человек постоянно думает об «этом», говорит и делает.

**Mood modification** (изменение настроения) – некая деятельность способствует улучшению настроения, либо же успокоению психического состояния.

**Tolerance** (толерантность) – для достижения привычного удовлетворения человек постепенно (количественно или качественно) увеличивает деятельность, параметры этой деятельности или взаимодействие с чем-либо.

**Withdrawal symptoms** (абстинентный синдром или «синдром отмены») – возникновение неприятных психологических или физиологических реакций от резкого сокращения деятельности, либо от невозможности ее выполнять.

**Conflict** (конфликт) – в это понятие входит внутриличностный конфликт, конфликт с окружающими, а также конфликт с другими деятельностями (профессиональная, хобби, бытовая и др.).

**Relapse** (рецидив) – возобновление к некой деятельности, в том числе после «синдрома отмены» [4].

Одну из первых классификаций, ставшей широко известной, предложил американский психолог, специализировавшийся на интернет-зависимости и ставший одним из пионеров в этой области – К. Янг в 1999 г.:

- Киберсексуальная зависимость: компульсивное использование сайтов для взрослых для киберсекса и киберпорно.

- Зависимость от киберотношений: чрезмерная вовлеченность в онлайн-отношения.

- Навязчивое поведение: одержимость азартными играми в интернете, покупками или дей-трейдинг.

- Информационная перегрузка: навязчивый просмотр веб-страниц или поиск в базах данных.

- Компьютерная зависимость: навязчивая игра в компьютерные игры [6].

По прошествии двадцати лет была опубликована новая классификация интернет-зависимости, неоднозначно встреченная в научной среде. Интернет-зависимость рассматривается как обобщающий термин, включивший в себя более частные зависимости: игровая зависимость, зависимость от азартных игр, онлайн шопоголизм, зависимость от социальных сетей, зависимость от порнографии и др. (Рис. 1), причем все зависимости подразделяются на преимущественно мобильные и преимущественно немобильные [5].

Нами было проведено эмпирическое исследование, исследующее связи между интернет-зависимостью с жизнеспособностью, толерантностью и интолерантностью к неопределенности. Выборка состояла из 144 студентов-психологов в возрасте 18-21 год. Методиками данного исследования были выбраны «Internet Addiction Test» (IAT) К. Янг (адаптация В.А. Лоскутовой) [2], тест «Жизнеспособность человека» Е.А. Рыльской [3] и Шкала толерантности к неопределенности Баднера (модификация Корниловой Т.В., Чумаковой М.А.) [1]. Гипотеза исследования: между «интернет-зависимостью», с одной стороны, и интолерантностью к неопределенности, жизнеспособностью, толерантностью к неопределенности, с другой стороны, существуют отношения зависимости. Данные респондентов были получены при помощи Google Forms, корреляционный анализ был осуществлен при помощи коэффициентов  $r$ -Спирмена и  $\tau$ -b-Кендалла при помощи пакета SPSS 26 версии. При анализе результатов была обнаружена слабая, положительная связь между интернет-зависимостью и интолерантностью к неопределенности на высоком уровне статистической значимости ( $r$ -Спирмена:  $r = 0,213$ ,  $p = 0,01$ ;  $\tau$ -b-Кендалла:  $r = 0,148$ ,  $p = 0,01$ ). Следовательно, можно сказать, что наша гипотеза подтвердилась частично: между остальными показателями статистически значимой связи найдено не было.

Проблема взаимодействия человека с интернетом с каждым годом становится все более актуальной, появляются новые цифровые инструменты, значительно влияющие, или меняющие, нашу жизнь (например, использование нейросетей). Об этом же свидетельствует IX Международная научно-практическая конференция «Психологическое благополучие цифрового поколения в условиях глобальных вызовов» (14 февраля 2025 г., Москва) [7]. Проведение данной научной конференции с привлечением ведущих специалистов показало растущую актуальность и важность изучения феномена взаимодействия людей с цифровой средой, в частности, вопросов интернет-зависимости.

### Источники и литература

- 1) Корнилова Т.В., Чумакова М.А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. 2014. № 1. С. 92–110.
- 2) Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Автореферат дисс. . . кандидата медицинских наук. Новосибирск, 2004.
- 3) Рыльская Е. А. Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики // Социум и власть. 2016. № 1 (57). С. 25-30.
- 4) Griffiths M. Does Internet and computer "Addiction" exist? Some case study evidence // CyberPsychology and Behavior. 2000. V. 3(2). Pp. 211-218

- 5) Montag C. et al. How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? // Journal of behavioral addictions. 2021. Т. 9. №4. Р. 908-914.
- 6) Young K. Internet addiction: Evaluation and treatment // Student British Medical Journal. 1999. № 7. Р. 351-352.
- 7) Психологическое благополучие цифрового поколения обсудили на конференции // Психологическая газета. 26 февраля 2025: [сайт]. URL: <https://psy.su/feed/12895/> (дата обращения: 03.03.2025).

### Иллюстрации

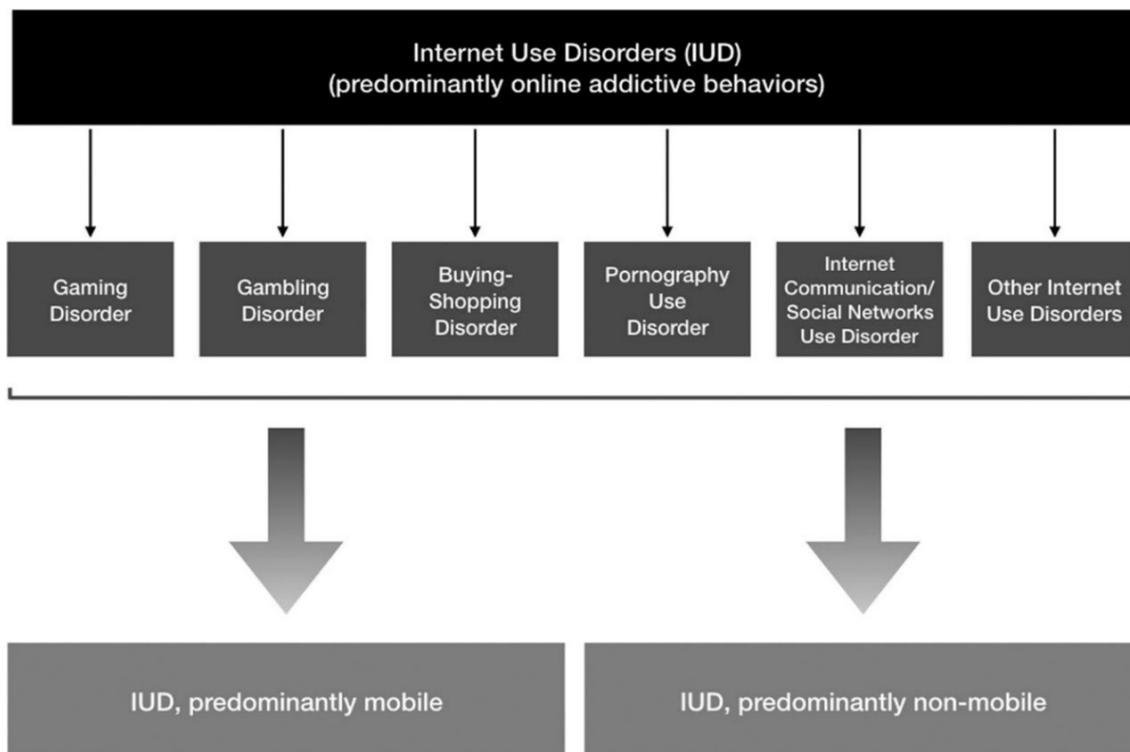


Рис. : Таксономия расстройств, связанных с использованием Интернета [5]