

Развитие цифровой зависимости: обзор современных зарубежных исследований

Неврюев А.Н.

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва, Российская
Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: annevryuev@fa.ru

Резюме

Обзор представляет собой описание исследований, связанных с проблемой цифровой зависимости, которые были проведены за последние пять лет и опубликованы в зарубежных журналах. Рассматриваются основные (традиционные — интернет, гаджет) зависимости, а также новые (современные — стрим) зависимости. Описывается влияние пандемии COVID-19 на процесс возникновения и развития цифровой зависимости, а также роль пандемии в ее последующем распространении. Описаны наиболее известные методы диагностики зависимости и их отличие друг от друга. Приводятся результаты исследований, в которых изучались социально-демографические характеристики, связанные с цифровой зависимостью, и обозначаются противоречия в этих исследованиях. Дается описание исследований, в ходе которых были установлены взаимосвязи цифровой зависимости и личностных (модель «Большая пятерка», мотивация, самоконтроль и другие), а также социально-психологических (межличностные отношения) характеристик. В выводах фиксируются основные противоречия и дальнейшие перспективы исследований, связанных с проблематикой цифровой зависимости.

Ключевые слова: цифровая зависимость, личностные характеристики, межличностные отношения, COVID-19, шкала цифровой зависимости

Для цитаты: Неврюев А.Н. Развитие цифровой зависимости: обзор современных зарубежных исследований [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2025. Т. 2. № 1. С. 60—74. DOI: [10.17759/epps.2025020105](https://doi.org/10.17759/epps.2025020105)

The Development of Digital Dependency: a Review of Current Foreign Research

Andrey N. Nevryuev

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: annevryuev@fa.ru

Abstract

The review is a description of studies related to the problem of digital addiction that have been conducted over the past five years and published in foreign journals. The main (traditional — Internet, gadget) addictions, as well as new (modern — stream) addictions are considered. The impact of the COVID-19 pandemic on the process of emergence and development of digital addiction, as well as the consequences of the pandemic on its spread, is described. The most well-known methods for diagnosing addiction and their differences from each other are described. The results of studies that studied the socio-demographic characteristics associated with digital addiction are presented and contradictions in the research data are identified. A description of studies that established the relationship between digital addiction and personal (the Big Five model, motivation, self-control, and others), as well as socio-psychological (interpersonal relationships) characteristics is given. The conclusions record the main contradictions and further prospects for research related to the study of the problems of digital addiction.

Keywords: digital addiction, personality characteristics, interpersonal relationships, COVID-19, digital addiction scale

For citation: Nevryuev A.N. The Development of Digital Dependency: a Review of Current Foreign Research. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2025. Vol. 2, no. 1, pp. 60—74. DOI:10.17759/epps.2025020105 (In Russ.).

Введение

Исследовательский центр портала Superjob.ru в июне 2024 года опубликовал данные собственного опроса, который касался изучения самооценки цифровой зависимости. В результатах отмечается, что уровень зависимости от цифровых технологий увеличивается от предыдущего к следующему году¹.

Современные технологии постоянно развиваются — следовательно, появляется необходимость в исследовании различных психологических аспектов, которые связаны с цифровой зависимостью.

В данном обзоре приведены результаты исследований за последние пять лет, которые касаются вопросов: что именно изучалось в сфере цифровой зависимости и изучается сейчас? Как пандемия COVID-19 повлияла на цифровую зависимость? Какие методы применяют исследователи для изучения цифровой зависимости? Как социально-демографические характеристики различаются у людей с высоким (низким) уровнем цифровой зависимости? Наконец, будут рассмотрены вопросы, связанные с описанием исследований, в которых изучались как личностные, так и социально-психологические характеристики людей с цифровой зависимостью.

Проблемное поле исследования понятия «цифровая зависимость»

¹ *Каждый второй россиянин считает, что испытывает цифровую зависимость* (2024, июнь 05). Исследовательский центр портала Superjob.ru. Социологические опросы. URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/114704/kazhdyj-vtoroj-rossiyanin-schitaet/> (дата обращения: 10.11.2024)

Одна из важных задач для исследователей того или иного феномена заключается в том, чтобы понять, как менялся подход к его изучению на протяжении времени его существования.

В частности, Тургут Каракозе вместе с коллегами в работе, где они описывали тренды в динамике развития цифровой зависимости и депрессии, выделили три основных периода анализа понятия «цифровая зависимость». В течение первого периода (который длился с 1983 по 2016 год) те авторы, которые рассматривали проблему связи между цифровой зависимостью и депрессией, в основном уделяли внимание поиску причин этого явления, а также оценке его последствий. Также их интересовали последствия когнитивных искажений и одиночество, которое переживает человек. Второй период, о котором пишут авторы этого исследования приходится на 2017—2019 годы. В нем исследователи отмечают, что понятия «интернет-зависимость» и «зависимость от цифровых устройств» по-прежнему лидируют в качестве объектов для изучения. К темам, которые получили большое распространение в исследованиях в этот период, также относится и изучение алексетимии. Большое значение также приобрело изучение социальной поддержки. Результаты проведенных исследований выявили, что именно этот фактор играет важную роль в том, что люди более успешно справляются со стрессовыми ситуациями, которые возникают в их жизни. Последний период, на котором останавливаются авторы, это 2020—2022 годы. В этот период, как отмечают исследователи, возникли новые и актуальные темы, которые прочно вошли в круг исследовательских интересов психологов. В частности, к ним относятся проблемы, связанные с кибербуллинг. Под этим термином обычно понимают буллинг, который производится с помощью средств информационных и коммуникационных технологий. Вероятно, исследования, связанные с этими вопросами, еще только находятся на стадии своего становления [1].

Не менее важной задачей является установление причин, а также последствий поведения людей, которые демонстрируют цифровую зависимость. Далее они будут рассмотрены более подробно.

Одной из наиболее распространенных причин возникновения цифровой зависимости, по мнению некоторых людей, является скука. Исследователи решили проверить с помощью научного подхода, насколько эта причина в самом деле может быть связана с возникновением цифровой зависимости. Ученые из Швейцарии Анн-Линда Камерини, Сюзанна Морлино и Лаура Марчиано изучили результаты уже проведенных исследований, в которых затрагивался вопрос о связи скуки с использованием цифровых медиа. Их интересовали статьи, которые были опубликованы в период с 2003 по 2022 год. Анн-Линда Камерини, Сюзанна Морлино и Лаура Марчиано отмечают, что существует положительная корреляция между скукой и использованием цифровых медиа. С другой стороны, такие факторы, как их тип и причина скуки, могут увеличивать, либо, напротив, уменьшать ее силу [5].

К негативным последствиям использования цифровой зависимости можно отнести снижение уровня психического здоровья. Авторы уже проведенных исследований отмечают, что между уровнем зависимости от цифровых технологий и психическими заболеваниями существует связь. В метаанализе, который был проведен Роджером С. Хо, Мелвином В.Б. Чжан и Тэмми И. Цан, было показано, что между зависимостью от цифровых технологий и психическими расстройствами действительно существует связь. В частности, Роджер С. Хо, Мелвин В.Б. Чжан и Тэмми И. Цан отмечают, что люди, у которых есть признаки зависимости

от цифровых технологий, в три раза чаще злоупотребляют алкоголем, страдают от СДВГ (синдрома дефицита внимания и гиперактивности), депрессии и тревожности. В то же время, распространенность расстройств связана с возрастом. Так, если признаки СДВГ встречались чаще у молодых, то признаки депрессии, напротив, у лиц среднего и пожилого возраста [22].

Схожие результаты получили и Сесилия Ченг в соавторстве с Анхель Йи-лам Ли в исследовании результатов исследований, которые были проведены преимущественно с участием респондентов из Ближнего Востока. В своем исследовании авторы из Гонконга отмечают дополнительно, что развитию зависимости от цифровых медиа способствуют такие факторы, как низкий уровень качества жизни, плохие экологические условия и время в пути, которые люди тратят на передвижение в местности [7].

COVID-19 и цифровая зависимость

Пандемия COVID-19 внесла серьезные коррективы в жизнь людей. Новая болезнь отразилась и на исследованиях, которые проводили авторы. В частности, в одном из исследований показаны результаты, согласно которым можно сделать вывод о том, что COVID-19 стал катализатором для роста интернет-зависимости у людей. Полученные в ходе исследования результаты позволяют выделить некоторые тенденции. В частности, Ши-Цю Мэн и коллеги в статье «Глобальная распространенность цифровой зависимости в общей популяции: систематический обзор и метаанализ», опубликованной в журнале «Обзор клинической психологии», отмечают, что в большей степени интернет- и смартфон-зависимость была распространена среди жителей Восточного Средиземноморья, а люди из Соединенных Штатов Америки демонстрировали высокий уровень зависимости от игр. Также уровень зависимости оказался связан с доходом людей. Так, согласно наблюдениям Ши-Цю Мэн и коллег, люди с низким (или ниже среднего) доходом демонстрировали большую степень цифровой зависимости по сравнению с остальными. Гендерные характеристики также различались: у мужчин был выявлен более высокий уровень интернет- и игровой зависимости, чем у женщин. Ши-Цю Мэн и коллеги отмечают, что эти результаты требуют дальнейшего осмысления и поиска более глубоких причин, которые могли бы подробнее объяснить полученные ими результаты [13].

Результаты, которые были описаны выше, также были получены и в другом исследовании. Александрина-Михаэла Попеску и ее соавторы из Румынии в статье «Риск зависимости от смартфона, поведение и отношения, связанные с технологиями, и психологическое благополучие во время пандемии COVID-19» отмечают, что пандемия COVID-19 способствовала развитию риска цифровой зависимости и имела негативные последствия для психического здоровья людей. В частности, Александрина-Михаэла Попеску и коллеги утверждают, что именно во время пандемии большинство людей ориентировались на собственные устройства как для работы, так и для развлечения. В конечном итоге это привело к тому, что люди проводили за устройствами больше времени и могли развить в себе цифровую зависимость. С другой стороны, COVID-19 повышала уровень стресса у людей, а у некоторых также уровень тревоги и депрессии. Одним из механизмов, которые помогали людям справиться с этими проблемами, заключался в использовании устройств сверх того времени, в течение которого они были реально необходимы. Такое чрезмерное использование, как отмечают Александрина-Михаэла Попеску и другие соавторы, отвлекало людей от существующей реальности и создавало у них ощущение, что они справляются со

сложностями [19].

Авторы приведенных исследований отмечают, что пандемия COVID-19 привела к возникновению и развитию следующих проблем: снижение уровня взаимодействия между людьми, нарушения, связанные со сном, повышение уровня развития расстройств, которые сопряжены с тревогой, депрессией и другими негативными эмоциональными состояниями.

Однако не все исследователи согласны только с негативной оценкой связи COVID-19 и цифровой зависимости. В частности, Нинкун Сяо и его коллеги в статье «Влияние цифровой среды на когнитивные функции и психическое здоровье детей: библиометрическое исследование» не только отмечают «традиционно» негативные последствия пандемии COVID-19, но и рассматривают процесс развития цифровой среды, который был инициирован пандемией [6].

Методы исследования цифровой зависимости

Для изучения зависимости от цифровых технологий исследователи используют различные подходы. Примером одного из них являются шкалы самоотчета. К примеру, испытуемый должен прочитать утверждение и ответить на него с помощью шкалы Ликерта. Одной из таких шкал является «Шкала цифровой зависимости у детей». Она была предложена коллективом исследователей из Ливана и Великобритании (Назир С. Хави, Майя Самаха и Марк Д. Гриффитс) в статье «Шкала цифровой зависимости для детей: Разработка и валидация» и включала в себя оценку различных аспектов, связанных с цифровой зависимостью у детей. В частности, исследователи выделили такие, аспекты как: сосредоточенность («Когда я не в школе, то провожу много времени за своим устройством»), растущая потребность («Я чувствую необходимость проводить больше времени с устройством»), огорчение («Я расстраиваюсь, когда меня просят прекратить пользоваться устройством»), проблемы («Я сплю меньше, так как пользуюсь устройством»), конфликт («Я спорю с родителями, когда они просят меня закончить использовать устройство»), обман («Я вру родителям, когда что-то делаю на своем устройстве»), замещение («Я проверяю устройство, когда делаю домашнюю работу или другие важные дела»), рецидив («Я не могу контролировать то, как использую устройство») и изменение настроения («Когда я использую устройство, то чувствую себя лучше, даже если мне плохо») [14]. Эта шкала получила распространение и в других исследованиях. В частности, была создана турецкая версия данной шкалы. В своей работе «Шкала цифровой зависимости для детей: психометрические свойства турецкой версии» Туба Багатархан и Дигдем Мюге Сийез описывают результаты исследования, в котором принимали участие дети из Турции. Было установлено, что, в отличие от оригинальной версии, где авторы описывали два фактора (первый — конфликт, обман, замещение, рецидив и огорчение; второй — растущая потребность, изменение настроения, рецидив, сосредоточенность), в данном исследовании выделяется только один фактор. Кроме того, полученные данные показывают надежность как для выборки мальчиков, так и для выборки девочек. Дополнительно Туба Багатархан и Дигдем Мюге Сийез описывают позитивную корреляцию между зависимостью от устройств и зависимостью от видеоигр [4].

Исследователей интересует зависимость не только от устройств, но и от процессов, которые протекают в них. В частности, Лизет З. Саиритупа-Санчес из Перу совместно с коллегами в работе «Разработка и валидация шкалы потоковой зависимости (SDS) от онлайн-игр в перуанской популяции» сосредоточились на проблеме зависимости от стриминга (то есть

трансляций, которые проходят на различных онлайн-платформах). Они разработали шкалу зависимости от стриминга, в которую включили вопросы, связанные с: временем, которое человек тратит на просмотр стримов; переживанием, что человек тратит много времени на их просмотр; привыканием, то есть может ли человек потратить три часа на просмотр, не отвлекаясь ни на что другое; синдромом отмены, то есть тратит ли человек любое свободное время на просмотр стрима; конфликтностью, то есть ссорами с близкими людьми из-за стрима; рецидивом, то есть недосыпанием из-за просмотра стримов. Использование шкалы показало также интересные взаимосвязи. Например, была обнаружена положительная корреляция между просмотром стримов и тревожностью человека [9].

Исследователей интересуют различные виды зависимостей, которые связаны с цифровыми устройствами. В то же время инструменты, которые они предлагают, включают в себя похожие по смыслу либо одинаковые по названиям шкалы (например, «конфликт», «рецидив»). Этот факт указывает на то, что в дальнейших исследованиях необходим более дифференцированный подход к исследованию различных видов зависимостей, которые существуют на данный момент.

Социально-демографические характеристики цифровой зависимости

Исследователи описывают достаточно большой пул характеристик, которые связаны с цифровой зависимостью. Например, к таким характеристикам относятся: пол, возраст и т. д. С другой стороны, некоторые исследователи применяют комплексный подход и стремятся объединить эти характеристики в определенный комплекс. В частности, они описывают «профиль», в который включены перечисленные выше переменные. Далее будут описаны исследования, в которых был применен данный подход.

Профили цифровой зависимости

Авторы исследований, в которых описаны различные профили, приводят различные основания для их построения. Однако в большинстве случаев им может являться уровень зависимости от цифровых технологий и уровень активности человека в пространстве компьютерных игр. Далее приводятся результаты исследований, в которых авторы по-разному подходят к процессу построения профилей людей, демонстрирующих зависимость от цифровых технологий.

В исследовании «Изучение различных типов технологической зависимости у молодых взрослых: латентный анализ профилей» Мурат Агиркан, Намик Кемаль Хасполат и Огужан Челик описывают четыре основных профиля, которые по-разному определяют цифровую зависимость у молодых людей. Первый профиль авторы назвали «независимые». Мурат Агиркан, Намик Кемаль Хасполат и Огужан Челик отмечают, что среди всех профилей люди, попавшие в эту группу, составляют большинство. Им можно дать следующее описание: эти люди умеренно используют цифровые технологии, и это использование не имеет негативных последствий на их жизнь. Вторая группа была названа «умеренно зависимые геймеры». В нее попали те респонденты, которые демонстрируют средний уровень зависимости от социальных сетей, мессенджеров и веб-сайтов. В то же время они демонстрируют высокий уровень зависимости от онлайн-игр. Третья группа описана исследователями как «высоко зависимые не геймеры». Эта группа респондентов имеет высокий уровень зависимости от социальных сетей, мессенджеров, а также веб-сайтов. Вместе с тем они демонстрируют низкий уровень зависимости от онлайн-игр. Наконец, четвертая группа охарактеризована исследователями как

«высоко зависимые геймеры». Именно у этой группы, по наблюдениям исследователей, существует высокий риск зависимости от цифровых технологий. Входящие в нее респонденты демонстрируют высокий уровень зависимости от всех перечисленных выше технологий (то есть социальных сетей, мессенджеров, веб-сайтов). Мурат Агиркан, Намик Кемаль Хасполат и Огужан Челик отмечают, что есть и другие социально-демографические факторы, которые в большей степени обуславливают вероятность того, что человек попадает в определенную группу. Так, было установлено, что мужчины чаще принадлежат к профилям, которые демонстрируют высокий уровень зависимости от онлайн-игр, а те, кто проводит больше времени в социальных сетях, мессенджерах и веб-сайтах, имеют уровень риска цифровой зависимости выше, чем остальные респонденты [2].

В свою очередь, Мустафа Саритепечи, Хатидже Йилдиз Дурак и Нилюфер Атман Услу из Турции в своей статье описывают четыре основных профиля цифровой зависимости. За основу деления на профили исследователи берут два основных параметра: уровень зависимости и уровень игровой активности. В зависимости степени выраженности данных характеристик, пользователей интернет-пространства можно разделить на четыре основных профиля. Первый профиль — люди с низким уровнем как зависимости, так и игровой активности. Второй — люди с низким уровнем зависимости и, в то же время, высоким уровнем игровой активности. Третий — средний уровень зависимости и низкий уровень игровой активности. Наконец, последний профиль — это высокий уровень как зависимости, так и игровой активности. Мустафа Саритепечи, Хатидже Йилдиз Дурак и Нилюфер Атман Услу также отмечают, что существуют факторы, которые в большей степени предсказывают зависимость. В частности, женщины демонстрируют как низкий уровень зависимости, так и низкий уровень игровой активности; студенты, которые обучаются на первом курсе, чаще демонстрируют либо низкий, либо, напротив, высокий уровень игровой активности, в то время как студенты второго курса, напротив, чаще демонстрируют высокий уровень игровой активности [17].

Нужно отметить, что в некоторых исследованиях (например, [2]) рассматривается такой фактор, как «социально-экономический статус». В частности, люди с низким социально-экономическим статусом менее склонны к цифровой зависимости [2]. Однако не все существующие данные подтверждают последний тезис. В связи с этим необходимо рассмотреть фактор социально-экономического статуса более подробно.

Социально-экономический статус

Отдельные исследования, в которых рассматривается вопрос о связи социально-экономического статуса семьи и зависимости от технологий также демонстрируют достаточно интересные результаты. В частности, в исследовании Хуанхуан Ли и соавторов «Социально-экономический статус семьи и цифровая зависимость детей младшего возраста: модерационно-медиационная модель» показано, что люди, обладающие низким уровнем социально-экономического статуса, в меньшей степени демонстрируют эмоциональную теплоту и понимание и, напротив, в большей степени — жестокость по отношению к детям. Как пишут Хуанхуан Ли и соавторы исследования, это может приводить к тому, что такие дети в большей степени оказываются подвергнуты риску возникновения зависимости как некоторой защиты от реальности, в которой они существуют. Кроме того, одной из причин такого поведения родителей может быть усталость после тяжелого трудового дня: у них остается меньше ресурсов, которыми они могли бы поделиться с ребенком. Хуанхуан Ли и

соавторы также отмечают, что их исследование демонстрирует так называемое «предпочтение сына». Этот феномен заключается в том, что родители с низким социально-экономическим статусом в большей степени заинтересованы в том, чтобы удовлетворять потребности ребенка мужского пола, по сравнению с ребенком женского пола. С другой стороны, Хуанхуан Ли и соавторы приходят к выводу, что теплота и забота, проявляемые родителями по отношению к ребенку, могут также приводить к возможному возникновению риска зависимости из-за низкого уровня контроля [12].

Вопрос об особенностях социально-экономического статуса детей, которые испытывают проблемы с цифровой зависимостью, интересовал и исследователей из Ирландии и Норвегии (Тияна Милошевич и ее соавторы). Они отмечают, что время, которое проводит ребенок в Интернете, может быть связано с его самооценкой и оценкой удовлетворенности. Если у детей есть возможность получать образование, медицинские услуги, а также посещать различные культурные мероприятия, то время, которое они проводят в интернет-пространстве, позитивно влияет на их самооценку и удовлетворенность. При этом отмечается негативное влияние пребывания в Сети на психическое здоровье и благополучие тех детей, у которых нет описанных выше возможностей [8].

Отдельным направлением исследований являются те, что связаны с профилактикой цифровой зависимости. В них также изучаются особенности социально-экономического статуса. Например, исследовательскую группу из Германии, куда входили Диана Гюртлер, Доминик Блезинг, Энн Мёринг и другие ученые, интересовал ответ на вопрос: как можно противостоять зависимости от цифровых технологий? Для этого они провели масштабное исследование, в ходе которого разработали мобильное приложение, где заинтересованные студенты могли получить помощь от коуча. Также эту исследовательскую группу волновало, какие именно студенты принимают участие в данной программе. Оказалось, что девушки чаще принимали участие в программе, по сравнению с молодыми людьми. Кроме того, в ней более охотно участвовали люди, которые оценивали собственные компетенции в области социального взаимодействия как недостаточно развитые. Приложением часто пользовались те, кто отмечал у себя достаточно высокий уровень стресса и проблемы с контролем за использованием интернета в собственной жизни [3].

Личностные характеристики цифровой зависимости

К личностным характеристикам цифровой зависимости относят черты, которые описаны в модели «Большая пятерка», особенности мотивации, а также самоконтроль. Далее эти характеристики и их связи с цифровой зависимостью будут рассмотрены более подробно.

«Большая пятерка»

В исследовании, которое было проведено Давиде Маренго и коллегами из Германии, Италии и Соединенных Штатов Америки, были продемонстрированы результаты, по которым можно сделать вывод о связи черт модели «Большая пятерка» с использованием различных платформ и программ для общения. В частности, высокий уровень экстраверсии связан с тем, что человек использует социальные сети для общения. Низкая добросовестность и высокий уровень нейротизма, напротив, приводит к тому, что люди чаще пользуются WhatsApp и Instagram [15].

Результаты других исследований демонстрируют, что черты личности, составляющие «Большую пятерку» могут отличаться друг от друга в зависимости от страны, в которой

проходит исследование. В частности, Яна Квинтова и соавторы установили, что студенты из Чехии с высоким уровнем интроверсии и низким уровнем добросовестности демонстрировали высокий уровень склонности к интернет-зависимости [16].

Мотивация

В последнее время исследователей интересует не только вопрос о том, что мотивирует людей пользоваться социальными сетями и устройствами, но и вопрос, почему молодые люди выбирают в качестве своей профессии киберспорт. Ответ на него дает проведенное в Венгрии исследование Фанни Баньяй и соавторов. Его результаты описаны в статье «Карьера профессионального геймера: игровые мотивы как предикторы карьерных планов стать профессиональным игроком в киберспорт». Фанни Баньяй и ее коллеги приходят к выводу, что можно выделить три основных фактора, влияющих на подобный выбор. К ним относятся: мотивация, связанная с соревнованиями (то есть желание побеждать, стремление к совершенствованию себя и получению признания со стороны других людей); развитие навыков (постоянное обучение, улучшение собственных навыков, связанных, в том числе, со стратегическим мышлением и способностью быстро принимать решения); социальные мотивы (желание, быть частью более крупной группы и поддерживать отношения с другими ее участниками). Фактором, который играл противоположную роль, оказалась мотивация справиться со стрессом (то есть те, кто хотел преодолеть стресс с помощью игр, были менее склонны к построению карьеры в киберспорте). Также к числу факторов можно отнести такие личностные качества, как высокий уровень самодисциплины и целеустремленность [6].

Отдельные исследователи обращают внимание на связь между мотивацией к учебной деятельности и цифровой зависимостью. Так, исследователи из Эстонии (Риин Сима и коллеги) в своей статье описывают опыт разработки шкалы зависимости от цифровых технологий. В частности, как показало их исследование, высокому уровню зависимости от цифровых технологий сопутствует низкий уровень мотивации в сфере учебы, высокий уровень выгорания, а также трудности, связанные с обучением, и низкий уровень удовлетворенности жизнью. В целом, можно отметить, что высокий уровень зависимости от цифровых технологий снижает уровень мотивации к учебной деятельности [10].

Самоконтроль

В исследовании Агаты Блахнио и коллег из Польши было описано, что низкий уровень самоконтроля связан с более высоким уровнем цифровой зависимости. Так, Агата Блахнио и коллеги отмечают, что люди с низким уровнем самоконтроля более склонны к импульсивному использованию устройств, а этот фактор может приводит к возникновению зависимости. Также на зависимость оказывает влияние и медиамультитизадачность. С одной стороны, Агаты Блахнио и коллеги пишут, что такая мультитизадачность может снижать эффективность в решении задач, с другой — повышать вероятность возникновения зависимости. Кроме того, неспособные организовать собственное время более склонны к цифровой зависимости по сравнению с теми, кто, напротив, демонстрирует высокий уровень самоорганизации [18].

Результаты похожего исследования можно найти в статье Тима Шульца ван Эндерта из университета Германии. В частности, в его исследовании изучалась связь между зависимостью от цифровых технологий и уровнем самоконтроля. Тим Шульц ван Эндерт отмечает, что испытуемые, которые демонстрировали высокий уровень самоконтроля, в меньшей степени склонны к цифровой зависимости. Также, по его наблюдениям, испытуемые,

склонные к выбору небольшого, но немедленного вознаграждения, в меньшей степени подвержены зависимости от цифровых технологий, чем те, кто выбирал большее вознаграждение, но потом [24].

Исследователи из Китая (Сюйвэй Шэнь со своими соавторами) уточнили данные, которые были получены в упомянутом выше исследовании. В частности, в ходе исследования было установлено, что самоконтроль действительно негативно связан с уровнем зависимости от цифровых технологий. В то же время было установлено, что самоконтроль является медиатором между стрессом и тревогой, а также уровнем развития зависимости от цифровых технологий. То есть в описываемом исследовании он ослаблял связь между указанными переменными. Кроме того, было установлено, что именно самоконтроль является модератором связи между стрессом, тревогой и зависимостью от цифровых технологий. Так, у людей с высоким уровнем самоконтроля связь между стрессом, тревогой и зависимостью от цифровых технологий была менее выражена по сравнению с группой людей, для которых был характерен низкий уровень самоконтроля [20].

Социально-психологические характеристики цифровой зависимости

Одним из наиболее ярких проявлений социально-психологических характеристик цифровой зависимости являются отношения с другими людьми (или межличностные отношения). Так, в одном из исследований, в котором авторы провели метаанализ, была продемонстрирована корреляция между зависимостью от онлайн-технологий и качеством межличностных отношений.

В частности, исследователями из Китая — Сюнь Ян и коллегами — в статье «Связь между цифровой зависимостью и межличностными отношениями: систематический обзор и метаанализ» было показано, что между зависимостью от онлайн-технологий и качеством межличностных отношений существует слабая отрицательная корреляция. Сюнь Ян и коллеги делают вывод, что люди с более низким уровнем межличностных отношений в большей степени склонны к зависимости от онлайн-технологий. При этом авторы исследования подчеркивают, что данный эффект характерен для любой онлайн-технологии, которая существует на данный момент (смартфон, игровая зависимость и т. д.). Однако Сюнь Ян и коллеги проводят различие между онлайн- и офлайн-отношениями. Они отмечают, что связь между зависимостью и онлайн-отношениями значима и позитивная. В то же время было установлено, что связь между зависимостью и офлайн-отношениями значима и носит отрицательный характер. Кроме того, было отмечено, что уровень образования также является фактором, который связан с зависимостью. В частности, люди с высшим образованием в меньшей степени склонны к зависимости по сравнению с людьми, у которых нет высшего образования [21].

Результат этого исследования подтверждает результаты метаанализа, который был проведен в 2020 году также исследователями из Китая.

Так, Цин-Хонг Хао с соавторами в работе, где был проведен систематический обзор и метаанализ взаимосвязи между интернет-зависимостью и межличностными отношениями среди подростков и студентов колледжа на основе коэффициента корреляции Пирсона, выявили следующие закономерности. Люди, у которых был выявлен высокий уровень интернет-зависимости, испытывали проблемы в межличностных отношениях. Цин-Хонг Хао с соавторами отмечают, что этот результат, в первую очередь, характерен для возрастных

групп подростков и студентов колледжей. Особые трудности, как отмечают авторы исследования, люди с высоким уровнем интернет-зависимости испытывают в процессе поиска людей, которые могут стать друзьями, и знакомства с ними [23].

Вывод

В данном обзоре было отмечено, что современные проблемы, связанные с изучением цифровой зависимости, касаются ситуаций кибербуллинга, трудностей, связанных с эмоциями, и другими характеристиками. Несмотря на достаточно большое количество исследований и программ, которые разрабатываются на их основе, необходимо усиливать работу по внедрению этих результатов в повседневную жизнь. Кроме того, что большинство исследователей описывают негативное влияние пандемии COVID-19 на жизнь людей. Существующие исследования, в основном, отмечают негативное влияние пандемии на цифровую зависимость. Лишь небольшая часть исследований обнаруживают и позитивное влияние. В будущих исследованиях необходимо сосредоточить внимание на объективной оценке пандемии и ее связи с цифровой зависимостью. Наряду с этим существуют исследования, которые выделяют социально-демографические характеристики в качестве основных для объяснения возникновения цифровой зависимости. В частности, к таковым относят социально-экономический статус. Однако и тут существующие результаты демонстрируют противоречивый характер. Это может стать отправной точкой для будущих исследований. Отличаются и результаты (например, от страны к стране), которые касаются как личностных, так и социально-психологических характеристик цифровой зависимости. В дальнейшем, вероятно, требуется проведение, в том числе, лонгитюдных исследований для понимания природы таких различий.

Литература/References

1. A comprehensive review on emerging trends in the dynamic evolution of digital addiction and depression / T. Karakose, B. Yıldırım, T. Tülübaş, A. Kardas // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126815>
Karakose T., Yıldırım B., Tülübaş T., Kardas A. A comprehensive review on emerging trends in the dynamic evolution of digital addiction and depression. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126815>
2. Ağirkan, M., Haspolat, N.K., Çelik, O. Exploring different technology addiction types in young adults: A latent profile analysis // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 27225—27238. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06372-z>
Ağirkan, M., Haspolat, N.K., Çelik, O. Exploring different technology addiction types in young adults: A latent profile analysis. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 27225—27238. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06372-z>
3. App-Based addiction prevention at German vocational schools: implementation and reach for a cluster-randomized controlled trial / D. Guertler, D. Bläsing, A. Moehring, C. Meyer, D. Brandt, H. Schmidt, F. Rehbein, M. Neumann, A. Dreißigacker, A. Bischof, et al. // *Prevention Science*. 2024. Vol. 25(5). P. 849—860. <https://doi.org/10.1007/s11121-024-01702-w>
Guertler D., Bläsing D., Moehring A., Meyer C., Brandt D., Schmidt H., Rehbein F., Neumann M., Dreißigacker A., Bischof A., et al. App-Based addiction prevention at German vocational schools: implementation and reach for a cluster-randomized controlled trial. *Prevention Science*, 2024. Vol. 25(5), pp. 849—860. <https://doi.org/10.1007/s11121-024->

01702-w

4. Bağatarhan, T., Siyez, D.M. The digital addiction scale for children: psychometric properties of the Turkish version // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 19455—19465. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04675-1>
Bağatarhan, T., Siyez, D.M. The digital addiction scale for children: psychometric properties of the Turkish version. *Current Psychology*, 2023. Vol. 42, pp. 19455—19465. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04675-1>
5. Camerini, A., Morlino, S., Marciano, L. Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis // *Computers in Human Behavior Reports*. 2023. Vol. 11. P. 100313. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100313>
Camerini, A., Morlino, S., Marciano, L. Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 2023. Vol. 11, pp. 100313. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100313>
6. Career as a professional gamer: gaming motives as predictors of career plans to become a professional esports player / F. Bányai, A. Zsila, M.D. Griffiths, Z. Demetrovics, O. Király // *Frontiers in Psychology*. Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01866>
Bányai F., Zsila Á., Griffiths M.D., Demetrovics Z., Király O. Career as a professional gamer: gaming motives as predictors of career plans to become a professional esports player. *Frontiers in Psychology*. Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01866>
7. Cheng, C., Li, A.Y. Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions // *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2014. Vol. 17(12). P. 755—760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
Cheng, C., Li, A.Y. Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2014. Vol. 17(12), pp. 755—760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
8. Children’s internet use, self-reported life satisfaction, and parental mediation in Europe: an analysis of the EU kids online dataset / T. Milosevic, S. Kuldass, A. Sargioti, D.A. Laffan, J.O. Norman // *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698176>
Milosevic T., Kuldass S., Sargioti A., Laffan D.A., Norman J.O. Children’s internet use, self-reported life satisfaction, and parental mediation in Europe: an analysis of the EU kids online dataset. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698176>
9. Development and validation of a scale for streaming dependence (SDS) of online games in a Peruvian population / L.Z. Sairitupa-Sanchez, A. Collantes-Vargas, O. Rivera-Lozada, W.C. Morales-García. // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1184647>
Sairitupa-Sanchez L.Z., Collantes-Vargas A., Rivera-Lozada O., Morales-García W.C. Development and validation of a scale for streaming dependence (SDS) of online games in a Peruvian population. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1184647>
10. Development and validation of the digital addiction scale for teenagers (DAST) / R. Seema, M. Heidmets, K. Konstabel, E. Varik-Maasik // *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2021. Vol. 40(2). P. 293—304. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>
Seema R., Heidmets M., Konstabel K., Varik-Maasik E. Development and validation of the digital addiction scale for teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 2021.

- Vol. 40(2), pp. 293—304. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>
11. Effects of digital environments on children’s cognitive function and mental health: a bibliometric study / N. Xiao, X. Huang, B. Li, L. Sun, S. Kiselev // *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 28038—28052. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06476-6>
Xiao N., Huang X., Li B., Sun L., Kiselev S. Effects of digital environments on children’s cognitive function and mental health: a bibliometric study. *Current Psychology*, 2024. Vol. 43, pp. 28038—28052. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06476-6>
 12. Family socioeconomic status and young children digital addiction: A moderated mediation model / H. Li, M. Luo, B. Duan, A. Kawulia, M. Su, H. Di // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1435575>
Li H., Luo M., Duan B., Kawulia A., Su M., Di H. Family socioeconomic status and young children digital addiction: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1435575>
 13. Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis / S.-Q Meng, J.-L. Cheng, Y.-Y. Li, X.-Q. Yang, J.-W. Zheng, X.-W. Chang, Y. Shi, Y. Chen, L. Lu, Y. Sun, et al. // *Clinical Psychology Review*. 2022. Vol. 92. P. 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
Meng S.-Q., Cheng J.-L., Li Y.-Y., Yang X.-Q., Zheng J.-W., Chang X.-W., Shi Y., Chen Y., Lu L., Sun Y., et al. Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2022. Vol. 92, pp. 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
 14. Hawi, N.S., Samaha, M., Griffiths, M.D. The digital addiction scale for children: development and validation // *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2019. Vol. 22, no. 12. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0132>
Hawi, N.S., Samaha, M., Griffiths, M.D. The digital addiction scale for children: development and validation. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2019. Vol. 22, no. 12. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0132>
 15. One social media company to rule them all: Associations between use of facebook-owned social media platforms, sociodemographic characteristics, and the big five personality traits / D. Marengo, C. Sindermann, J.D. Elhai, C. Montag // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00936>
Marengo D., Sindermann C., Elhai J.D., Montag C. One social media company to rule them all: Associations between use of facebook-owned social media platforms, sociodemographic characteristics, and the big five personality traits. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00936>
 16. Path analysis reveals cross-country differences between Czech and Chinese university students in effect of internet and smartphone addiction, mental health, and personality traits on academic achievement in the post-pandemic era / J. Kvintova, J.S. Novotny, H. Liu, L. Vachova, J. Kantor // *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, no. 1. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02069-x>
Kvintova J., Novotny J.S., Liu H., Vachova L., Kantor J. Path analysis reveals cross-country differences between Czech and Chinese university students in effect of internet and smartphone addiction, mental health, and personality traits on academic achievement in the post-pandemic era. *BMC Psychology*, 2024. Vol. 12, no. 1. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02069-x>

024-02069-x

17. Saritepeci, M., Durak, H.Y., Uslu N.A. A latent profile analysis for the study of multiple screen addiction, mobile social gaming addiction, general mattering, and family sense of belonging in university students // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022. Vol. 21(6). P. 3699—3720. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00816-y>
Saritepeci, M., Durak, H.Y., Uslu N.A. A latent profile analysis for the study of multiple screen addiction, mobile social gaming addiction, general mattering, and family sense of belonging in university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2022. Vol. 21(6), pp. 3699—3720. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00816-y>
18. Self-Control and Digital Media Addiction: The mediating role of media multitasking and time style / A. Błachnio, A. Przepiorka, A. Cudo, A. Angeluci, M. Ben-Ezra, M. Durak, K. Kaniasty, E. Mazzoni, E. Senol-Durak, W. K. Hou, et al. // *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 2283—2296. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993>
Błachnio A., Przepiorka A., Cudo A., Angeluci A., Ben-Ezra M., Durak M., Kaniasty K., Mazzoni E., Senol-Durak E., Hou W. K., et al. Self-Control and Digital Media Addiction: The mediating role of media multitasking and time style. *Psychology Research and Behavior Management*, 2023. Vol. 16, pp. 2283—2296. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993>
19. Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic / A.-M. Popescu, R.-Ş. Balica, E. Lazăr, V. O. Buşu, J.-E. Vaşcu // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997253>
Popescu A.-M., Balica R.-Ş., Lazăr E., Buşu V. O., Vaşcu J.-E. Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997253>
20. Stress and internet addiction: mediated by anxiety and moderated by Self-Control / X. Shen, C. Wang, C. Chen, Y. Wang, Z. Wang, Y. Zheng, H. Liu // *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 1975—1986. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S411412>
Shen X., Wang C., Chen C., Wang Y., Wang Z., Zheng Y., Liu H. Stress and internet addiction: mediated by anxiety and moderated by Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 2023. Vol. 16, pp. 1975—1986. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S411412>
21. The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis / X. Yang, T. Liao, Y. Wang, L. Ren, J. Zeng // *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 114. P. 102501. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>
Yang X., Liao T., Wang Y., Ren L., Zeng J. The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2024. Vol. 114, pp. 102501. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>
22. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis / R. C. Ho, M. W. Zhang, T. Y. Tsang, A. H. Toh, F. Pan, Y. Lu, C. Cheng, P. S. Yip, L. T. Lam, C. Lai, et al. // *BMC Psychiatry*. 2014. Vol. 14. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>
Ho R. C., Zhang M. W., Tsang T. Y., Toh A. H., Pan F., Lu Y., Cheng C., Yip P. S., Lam, C. Lai L. T., et al. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 2014. Vol. 14. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>

23. The correlation between internet addiction and interpersonal relationship among teenagers and college Students Based on Pearson's Correlation Coefficient: A Systematic Review and Meta-Analysis / Q. Hao, W. Peng, J. Wang, Y. Tu, H. Li, T. Zhu // *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.818494>
Hao Q., Peng W., Wang J., Tu Y., Li H., Zhu T. The correlation between internet addiction and interpersonal relationship among teenagers and college Students Based on Pearson's Correlation Coefficient: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.818494>
24. Van Endert, T.S. Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance // *PLoS ONE*. 2021. Vol. 16(6). P. e0253058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
Van Endert, T.S. Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PLoS ONE*, 2021. Vol. 16(6), pp. e0253058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>

Информация об авторе

Андрей Николаевич Неврюев, кандидат психологических наук, старший преподаватель департамента психологии и развития человеческого капитала факультета социальных наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (ФГОБУ ВО «Финуниверситет»), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: annevryuev@fa.ru

Information about the author

Andrey N. Nevryuev, Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation; Senior Lecturer, Department of General Psychology, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8640-9717>, e-mail: annevryuev@fa.ru

Получена 11.11.2024
Принята в печать 14.03.2025

Received 11.11.2024
Accepted 14.03.2025