

**Сулейманиян Андраник Грантович**, к.п.н., доцент  
Московский психолого-социальный университет  
Suleimanyan Andranik Grantovich  
Moscow Psychological and Social University

**Гизатуллина Елена Александровна**, студент  
Московский психолого-социальный университет  
Gizatullina Elena Alexandrovna  
Moscow Psychological and Social University

**АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ  
У СТУДЕНТОВ: РОЛЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ОДИНОЧЕСТВА  
AGGRESSIVE BEHAVIOR AND INTERNET ADDICTION IN STUDENTS:  
THE ROLE OF ANXIETY AND LONELINESS**

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи агрессивного поведения и интернет-зависимости у студентов 18-22 лет с учётом опосредующей роли личностной тревожности и субъективного одиночества. Выборка – 62 студента (38 девушек, 24 юноши).

**Abstract.** This article presents the results of an empirical study of the relationship between aggressive behavior and Internet addiction among 18-22-year-old students, taking into account the mediating role of personal anxiety and subjective loneliness. The sample consisted of 62 students (38 girls and 24 boys).

**Ключевые слова:** Агрессивное поведение, интернет-зависимость, тревожность, одиночество, студенты, гендерные различия.

**Keywords:** Aggressive behavior, internet addiction, anxiety, loneliness, students, and gender differences.

Современный этап развития общества характеризуется тотальной цифровизацией всех сфер человеческой жизнедеятельности. Одним из наиболее тревожных последствий глубокой погруженности в виртуальную среду является рост агрессивных тенденций. Феномен интернет-агрессии, а также перенос вербальной и физической агрессии из цифровой среды в реальную жизнь становятся предметом междисциплинарных исследований.

Период обучения в вузе связан с высокой когнитивной нагрузкой, необходимостью самоопределения и адаптации к новым социальным условиям и ролям. Для студенческой молодежи интернет перестал быть просто источником информации, превратившись в основную среду социализации, обучения и досуга [1]. В этих обстоятельствах интернет часто начинает выполнять функцию копинга – механизма психологической защиты и бегства от реальности, что может провоцировать рост агрессивных реакций при столкновении с фрустрацией или ограничением доступа к сети

Вопросам агрессивности посвящены труды А.Бандуры, Л.Берковица, К.Лоренца, Э.Фромма. Социально-психологические механизмы формирования агрессивного поведения в подростковом и юношеском возрасте раскрыты в работах С.Н.Ениколопова и А.А.Реана [4]. Проблема интернет-зависимости изучалась К. Янг, И.Голдбергом, А.Е. Войскунским, В.Л. Малыгиным, М.С. Ивановым.

Однако исследований, посвященных дифференцированной взаимосвязи между конкретными формами агрессивного поведения (физической, вербальной, гневом, враждебностью) и уровнем интернет-зависимости у студентов 18-22 лет с учетом личностной тревожности и субъективного переживания одиночества, недостаточно, что и обуславливает актуальность данной работы.

Эмпирическое исследование посвящено выявлению взаимосвязи между агрессивным поведением и интернет-зависимостью у студентов 18-22 лет с учетом опосредующей роли тревожности и одиночества [7; 8].



Цель исследования: выявить характер и особенности взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости и различными формами агрессивного поведения у студентов 18-22 лет, а также определить роль личностной тревожности и одиночества как опосредующих факторов в данной взаимосвязи.

Гипотеза. Мы предполагаем, что характер взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости с показателями агрессивного поведения не является однородным для разных форм агрессивного поведения: наиболее тесные положительные корреляции ожидаются между интернет-зависимостью и вербальной агрессией, а также между интернет-зависимостью и гневом, тогда как связь с физической агрессией и враждебностью выражена слабее [2; 5].

В эмпирическом исследовании приняли участие 62 студента Московского психолого-социального университета г.Москвы в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст – 19.2 года). Из них 38 девушек (61.3%) и 24 юноши (38.7%). В соответствии с Федеральным законом "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ все респонденты были проинформированы о цели, задачах и основном содержании данного психологического исследования. От респондентов исследования было получено согласие на использование и обработку полученных данных по диагностическим методикам в статистических отчетах для написания научных работ.

В исследовании использовались пять психодиагностических методик в формате онлайн-анкетирования: Опросник А.Х.Басса-М.Перри в адаптации С.Н.Ениколопова [4]. Авторы оригинальной методики: А.Х.Басс, М. Перри; Тест на интернет-аддикцию К.Янг в адаптации В.А.Лоскутовой [9]. Автор оригинальной методики: К.Янг; Шкала личностной тревожности в адаптации Т.Н. Тихомировой. Автор оригинальной методики: Ч.Спилбергер [11]; Шкала интернет-зависимости С.Х.Чэна в адаптации В.Л.Малыгина, Н.С.Хомерики, А.А.Антоненко [10]. Автор оригинальной методики: С.Х.Чэн; Шкала одиночества в адаптации Д.В.Каширского [6]. Авторы оригинальной методики: Д.Рассел, Л.Пеплау, М.Фергюсон (1978 г., последующие редакции – 1980, 1996 гг.).

Полученные результаты анкетирования обработаны с помощью: методов описательной статистики (M, SD), корреляционный анализ (коэффициент Спирмена), сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента), построение таблиц и диаграмм. Статистическая обработка проводилась с использованием пакета SPSS Statistics.

По Опроснику А.Х.Басса-М.Перри в адаптации С.Н.Ениколопова. Средний балл составил 66,8 из возможных 120, что соответствует среднему уровню агрессии. Большинство респондентов – 58 человек (93,5%) – продемонстрировали средний уровень агрессии, который считается нормативным для популяции. Только один студент (1,6%) показал низкий уровень агрессии, а трое (4,8%) – высокий.

При этом юноши в среднем набрали 64,9 балла, а девушки – 68,2 балла, то есть девушки оказались несколько более агрессивными по общему показателю.

Анализ субшкал показал, что наиболее выраженной у студентов является субшкала гнева (средний балл 18,5 из 40), что свидетельствует о склонности к раздражению и вспышкам злости даже при отсутствии физических или вербальных действий. Субшкала вербальной агрессии также находится на среднем уровне (17,9 балла). Физическая агрессия встречается реже (16,8 балла), и только 6,5% студентов демонстрируют высокий уровень. Враждебность оказалась наименее выраженной (13,6 балла): 45,2% студентов имеют низкий уровень, что говорит о доверии к окружающим и отсутствии хронической обиды.

Данная выборка студентов характеризуется умеренным уровнем агрессии, без ярко выраженных отклонений, однако отдельные студенты демонстрируют повышенную готовность к агрессивным реакциям, особенно в вербальной форме. Только 6,5% студентов имеют клинически значимый уровень агрессии. Это означает, что выраженные проблемы с агрессивным поведением характерны для небольшого меньшинства выборки. Большинство студентов способны контролировать свои агрессивные импульсы.



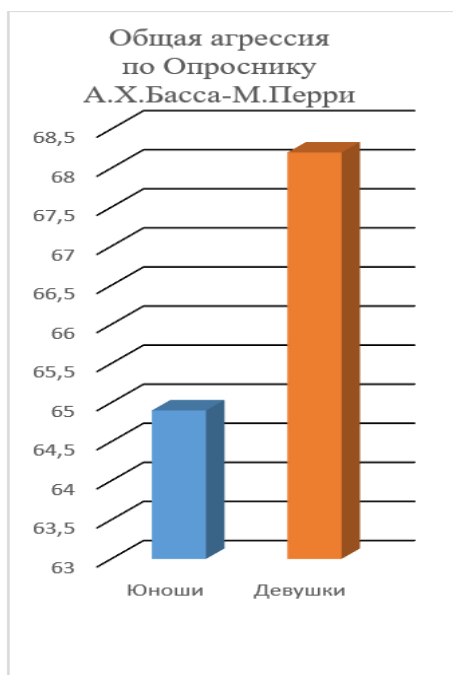


Диаграмма 1

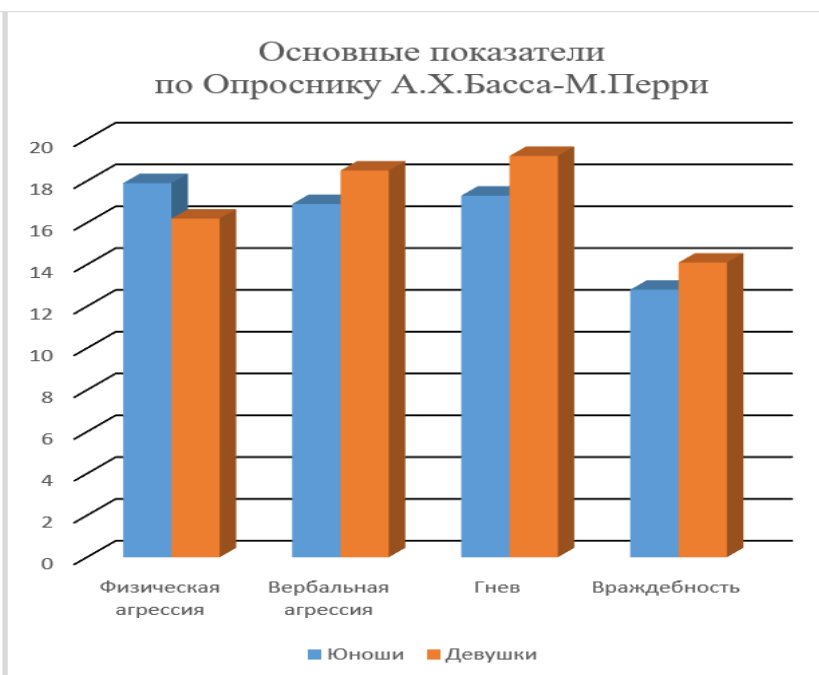


Диаграмма 2

Тест на интернет-аддикцию К.Янг в адаптации В.А.Лоскутовой показал, что средний балл составил 42,3 из 100. Это значение находится в зоне, которая интерпретируется как «возможная проблема» – то есть студенты уже демонстрируют признаки неконтролируемого использования интернета, но ещё не достигли уровня клинической зависимости. Нормативный уровень использования интернета (до 30 баллов) выявлен только у 9 человек (14,5%). Основная часть выборки – 41 студент (66,1%) – находится в зоне риска формирования зависимости. У 12 человек (19,4%) диагностирован уже сформировавшийся уровень интернет-зависимости.

Никто из участников не набрал баллов, соответствующих тяжёлой зависимости.

Девушки в среднем показали более высокие баллы (45,1), чем юноши (38,9), что может свидетельствовать о большей вовлеченности девушек в интернет-среду. Почти две трети студентов находятся в зоне риска, а каждый пятый уже имеет зависимость от интернета.

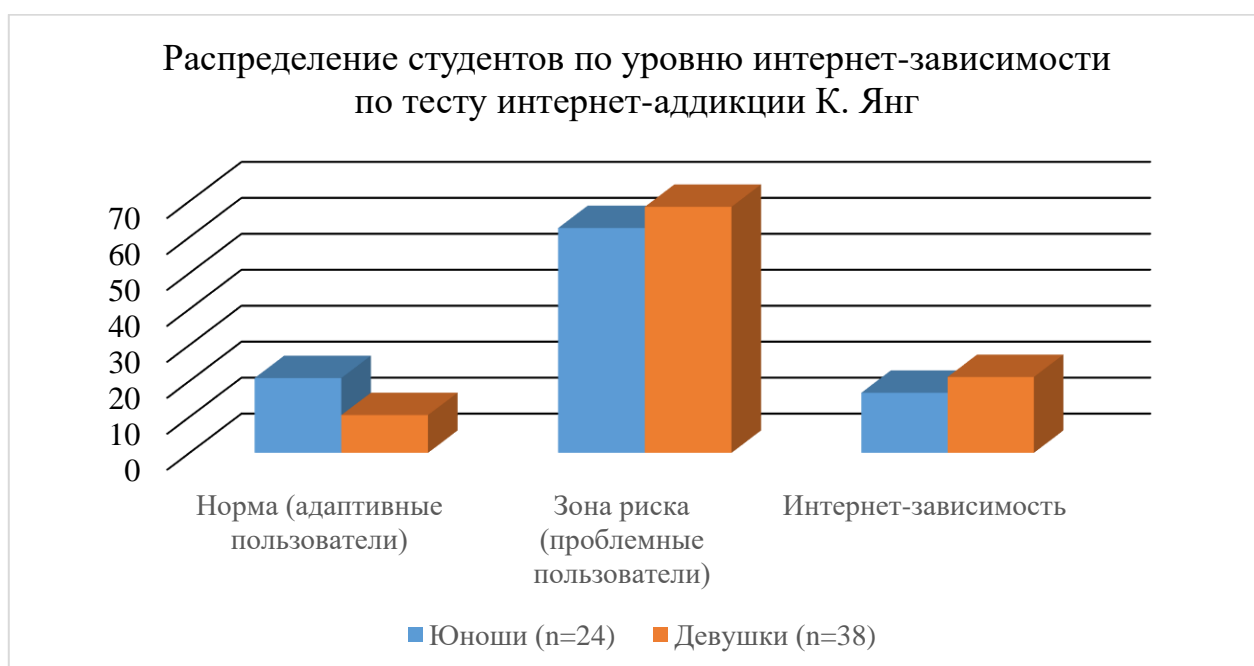


Диаграмма 3

Шкала интернет-зависимости С.Х.Чэна в адаптации В.Л.Малыгина, Н.С.Хомерики, А.А.Антоненко показала, что средний балл составил 60,8 из 104 возможных. Это значение находится в пределах нормы, но близко к зоне риска. Нормативный уровень использования интернета (менее 64 баллов) выявлен у 40 студентов (64,5%). Зона риска (64-74 балла) – у 15 человек (24,2%). Сформированная интернет-зависимость (более 74 баллов) диагностирована у 7 студентов (11,3%). Как и по тесту К.Янг, девушки показали более высокие средние баллы (63,2 против 56,9 у юношей).

Наиболее выраженными среди субшкал Шкалы интернет-зависимости С.Х.Чэна оказались проблемы управления временем и компульсивные симптомы.

Результаты Шкалы интернет-зависимости С.Х.Чэна хорошо согласуются с данными Теста интернет-аддикции К.Янг: оба инструмента показывают, что примерно каждый пятый студент уже имеет сформированную интернет-зависимость, а каждый четвёртый находится в зоне риска.

Анализ субшкал Шкалы интернет-зависимости С.Х.Чэна показал, что наиболее выраженной проблемой у студентов является нарушение управления временем. Это проявляется в регулярных задержках в сети, прокрастинации, невыполнении домашних обязанностей и хроническом недосыпании. Компульсивные симптомы и толерантность также находятся на высоком уровне.

Межличностные проблемы выражены умеренно, но у части студентов интернет уже приводит к конфликтам с близкими и сокращению реального общения. Проблемы со здоровьем встречаются реже всего, однако у 6,5% студентов наблюдаются серьёзные физические последствия: боли в спине, нарушения сна, ухудшение зрения.

Девушки демонстрируют более высокие баллы по всем субшкалам Шкалы интернет-зависимости С.Х.Чэна, что может свидетельствовать о большей вовлечённости в интернет-среду и более выраженных негативных последствиях.

Таблица 1

Сводная таблица по субшкалам  
Шкалы интернет-зависимости С.Х.Чэна

Субшкала	Девушки	Юноши
Компульсивные симптомы	13,1	11,2
Толерантность	11,4	9,8
Проблемы управления временем	16,1	13,7
Межличностные проблемы	12,2	10,3
Проблемы со здоровьем	9,6	8,2

По результатам Шкалы личностной тревожности в адаптации Т.Н.Тихомировой средний балл по выборке из 62 студентов составил 44,1 из 80 возможных. Это значение находится на верхней границе среднего уровня, близкой к высокому, что указывает на повышенную склонность студентов к переживаниям, беспокойству и эмоциональному напряжению в повседневной жизни. Балл 44,1 находится на верхней границе среднего уровня, почти переходя в высокий.

Низкий уровень тревожности выявлен только у 4 человек (6,5%).

Средний уровень – у 34 студентов (54,8%).

Высокий уровень тревожности диагностирован у 24 человек (38,7%).



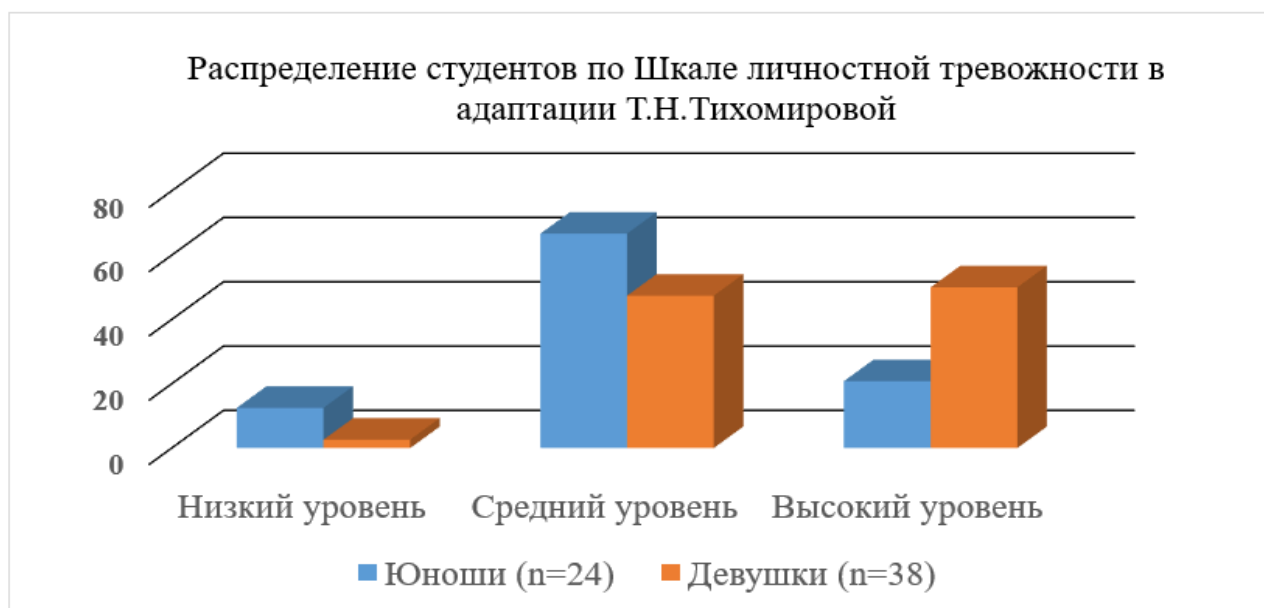


Диаграмма 4

Девушки демонстрируют более высокую тревожность (средний балл 46,8) по сравнению с юношами (39,7).

Мы видим, что почти 40% студентов испытывают устойчивое эмоциональное напряжение, склонность к переживаниям и беспокойству, что создаёт риск развития психосоматических расстройств, а также может негативно сказываться на их учебной деятельности и психологическом благополучии.

Также обнаружена чёткая связь тревожности с интернет-зависимостью: студенты с нормативным использованием интернета (Тест на интернет-аддикцию К.Янг  $\leq 30$ ) имеют средний балл тревожности 33,2, тогда как студенты с зависимостью (Тест на интернет-аддикцию К.Янг  $\geq 50$ ) имеют средний балл тревожности 54,1. Чем выше интернет-зависимость, тем выше уровень личностной тревожности.

Средний балл по Шкале одиночества в адаптации Д.В.Каширского составил 47,2 из 80. Это значение соответствует среднему уровню одиночества с тенденцией к высокому. Балл 47,2 находится в среднем диапазоне, но близок к высокому. Низкий уровень одиночества (20-34 балла) выявлен у 10 студентов (16,1%). Средний уровень (35-49 баллов) – у 33 человек (53,2%). Высокий уровень одиночества (50-80 баллов) диагностирован у 19 студентов (30,6%).

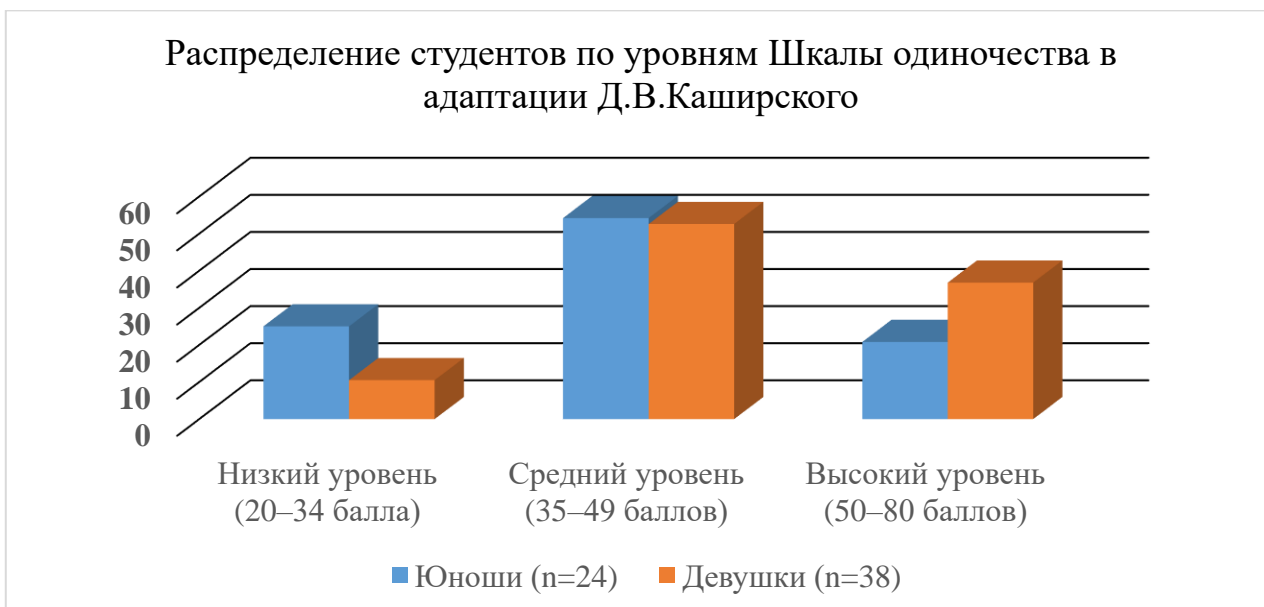


Диаграмма 5

Девушки в среднем набрали 49,3 балла, что выше, чем у юношей (43,6). Это означает, что каждая третья студентка испытывает выраженное чувство одиночества, даже находясь в социальном окружении.

Высокий уровень одиночества чаще всего сопровождается также высокой тревожностью и интернет-зависимостью. Таким образом, проблема субъективного одиночества является весьма актуальной для современной студенческой молодёжи: почти треть респондентов чувствуют себя одинокими.

Результаты описательной статистики показали, что средний балл по тесту интернет-зависимости методики К.Янга составил 42,3 (SD = 10,7), что соответствует зоне «возможная проблема». Средний балл по шкале тревожности – 44,1 (SD = 8,9), что находится на верхней границе среднего уровня. Средний балл по шкале одиночества – 47,2 (SD = 9,5), что также близко к высокому уровню.

Процентное распределение выявило, что 38,7% студентов имеют высокий уровень тревожности; 30,6% – высокий уровень одиночества; 19,4% – сформированную интернет-зависимость по тесту методики К.Янга. Наименьшее количество респондентов с высоким уровнем выявлено по уровню агрессии (4,8%).

Стандартные отклонения свидетельствуют об умеренной однородности выборки по большинству показателей (SD = 8,9-11,5). Наибольший разброс данных наблюдается по шкале С.Х.Чэна (SD = 11,5), что указывает на наличие как полностью благополучных студентов, так и студентов с выраженной интернет-зависимостью.

t-критерий Стьюдента для независимых выборок в нашем исследовании показал, что девушки статистически значимо превосходят юношей по тревожности ( $p = 0,001$ ), интернет-зависимости ( $p = 0,015$ ) и одиночеству ( $p = 0,024$ ), а по агрессии значимых различий нет ( $p = 0,186$ ).

Таблица 2

Различия показателей по средним значениям по всем методикам между юношами и девушками (t-критерий Стьюдента)

Показатель	Юноши	Девушки	t-критерий Стьюдента	p- вероятность ошибки
Опросник А.Х.Басса-М.Перри	64,9	68,2	1,34	0,186
Тест на интернет-аддикцию К.Янг	38,9	45,1	2,51	0,015
Шкала интернет-зависимости С.Х.Чэна	56,9	63,2	2,38	0,021
Шкала личностной тревожности	39,7	46,8	3,42	0,001
Шкала одиночества	43,8	49,1	2,31	0,024

Значимые различия ( $p < 0,05$ ) выявлены в результатах следующих методик: Тест на интернет-аддикцию К.Янг, Шкала интернет-зависимости С.Х.Чэна, Шкала личностной тревожности, Шкала одиночества. По Опроснику А.Х.Басса-М.Перри различия незначимы.

В проведенном исследовании коэффициент Спирмена использовался для проверки связей между интернет-зависимостью (Тест на интернет-аддикцию К.Янг), тревожностью (Шкала личностной тревожности), одиночеством (Шкала одиночества) и агрессией (Опросник А.Х.Басса-М.Перри).

Связь интернет-зависимости и тревожности.  $\rho = 0,63$  ( $p < 0,001$ ) – сильная положительная связь. Студенты с более высоким уровнем интернет-зависимости демонстрируют более высокий уровень личностной тревожности. И наоборот: тревожные студенты чаще уходят в интернет, теряют контроль над временем и формируют зависимость. Это одна из ключевых закономерностей исследования.

Связь интернет-зависимости и одиночества.  $\rho = 0,57$  ( $p < 0,001$ ) – умеренная / сильная положительная связь. Чем выше интернет-зависимость, тем выше уровень субъективного одиночества. Интернет может использоваться как компенсаторный механизм при дефиците



реального общения, однако он не решает проблему одиночества, а в некоторых случаях усугубляет её (студент меньше общается в реальности, замыкается в виртуальном пространстве).

Связь тревожности и одиночества.  $\rho = 0,66$  ( $p < 0,001$ ) – сильная положительная связь. Тревожность и одиночество тесно связаны между собой. Это самая сильная корреляция в исследовании. Тревожные студенты чаще чувствуют себя одинокими, а одинокие студенты – более тревожными. Они образуют единый симптомокомплекс эмоционального неблагополучия.

Связь интернет-зависимости и агрессии.  $\rho = 0,28$  ( $p < 0,05$ ) – слабая положительная связь. Связь между интернет-зависимостью и агрессией существует, но она слабая. Это значит, что интернет-зависимость не является прямым фактором агрессивного поведения, однако при её наличии агрессия (особенно гнев и вербальная агрессия) может несколько повышаться. Наиболее вероятно, что связь опосредована тревожностью и одиночеством.

Если взять вместо теста К.Янга опросник С.Х.Чэна, общая картина взаимосвязей практически не изменится, потому что эти две методики очень сильно коррелируют между собой – у нас получилось  $\rho = 0,86$ . Агрессивное поведение, являющееся предметом нашего исследования, остаётся слабо связанным с интернет-зависимостью ( $\rho = 0,26-0,28$ ).

Однако наиболее тесная связь внутри агрессивного поведения выявлена между гневом и вербальной агрессией ( $\rho = 0,71$  у девушек).

Связь интернет-зависимости с тревожностью останется сильной ( $\rho = 0,65$ ), с одиночеством – сильной ( $\rho = 0,60$ ).

Анализ описательных статистик показал.

Средний балл по тесту интернет-зависимости К.Янг составил 42,3 (SD = 10,7), что соответствует зоне «возможная проблема».

Средний балл по шкале личностной тревожности – 44,1 (SD = 8,9), что находится на верхней границе среднего уровня и близко к высокому.

Средний балл по шкале одиночества – 47,2 (SD = 9,5), что также близко к высокому уровню.

Средний балл по опроснику агрессии А.Х.Басса-М.Перри – 66,8 (SD = 10,2), что соответствует среднему уровню агрессии.

Средний балл по шкале интернет-зависимости С.Х.Чэна – 60,8 (SD = 11,5), что находится в пределах нормы, но близко к зоне риска.

Процентное распределение выявило, что 38,7% студентов имеют высокий уровень личностной тревожности, 30,6% – высокий уровень субъективного одиночества, а 19,4% – сформированную интернет-зависимость по тесту К.Янг. Высокий уровень агрессии выявлен только у 4,8% студентов. Таким образом, наиболее выраженными проблемами в выборке являются тревожность и одиночество, тогда как интернет-зависимость затрагивает около пятой части студентов.

С помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок были выявлены статистически значимые различия между юношами и девушками. Девушки достоверно превосходят юношей по уровню интернет-зависимости, личностной тревожности и субъективному одиночеству. Наиболее выраженное различие наблюдается по тревожности. По уровню агрессии значимых различий между полами не выявлено. Таким образом, девушки в студенческой среде являются группой повышенного риска в отношении интернет-зависимости, тревожности и одиночества, тогда как по агрессии юноши и девушки не различаются.

Корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) показал, что связь между агрессивным поведением и интернет-зависимостью является слабой, но статистически значимой ( $\rho = 0,28$ ,  $p < 0,05$ ).

При анализе субшкал опросника агрессии А.Х.Басса-М.Перри выявлено, что наиболее тесно с интернет-зависимостью связан гнев ( $\rho = 0,34$ ), тогда как физическая агрессия ( $\rho = 0,31$ ), вербальная агрессия ( $\rho = 0,27$ ) и враждебность ( $\rho = 0,22$ ) демонстрируют более слабые связи.



Агрессивное поведение связано интернет-зависимостью, однако, эта связь слабее, чем связь с тревожностью и одиночеством.

Наиболее подверженной влиянию интернет-зависимости является эмоциональная составляющая агрессии – гнев.

Корреляционный анализ выявил сильную положительную связь между интернет-зависимостью шкала К.Янг и личностной тревожностью:  $\rho = 0,63$ ,  $p < 0,001$ . Это один из ключевых результатов исследования.

Сравнение групп показало, что студенты с интернет-зависимостью имеют высокий уровень тревожности. Тревожность растёт пропорционально уровню интернет-зависимости.

Интернет-зависимость и тревожность тесно связаны. Вероятно, тревожные студенты используют интернет как способ снижения напряжения, но при этом попадают в зависимость, которая, в свою очередь, может усиливать тревожность (порочный круг).

Также корреляционный анализ выявил сильную положительную связь между интернет-зависимостью и субъективным одиночеством:  $\rho = 0,57$ ,  $p < 0,001$ . Сравнение групп показало, что студенты с интернет-зависимостью имеют высокий уровень одиночества (56,2 балла), тогда как нормативные пользователи – средний (35,4 балла). Интернет-зависимые студенты чувствуют себя значительно более одинокими, чем их сверстники с нормативным использованием интернета. Интернет не решает проблему одиночества, а может её усугублять, замещая реальное общение виртуальным.

С помощью корреляционного анализа выявлена самая сильную связь среди всех исследуемых показателей – между тревожностью и одиночеством:  $\rho = 0,66$ ,  $p < 0,001$ . Связь между тревожностью и одиночеством сильная и у девушек, и у юношей. Но у девушек она ещё теснее – коэффициент 0,69 против 0,61 у юношей. Это значит, что у студенток тревога и одиночество практически всегда идут рука об руку. Если девушка тревожна – она, скорее всего, одинока. И наоборот. У юношей эта связь чуть слабее, но тоже очень значимая.

Тревожность и одиночество образуют единый симптомокомплекс эмоционального неблагополучия. Они практически всегда идут вместе и взаимно усиливают друг друга.

Анализ субшкал методики С.Х.Чэна показал, что наиболее выраженной проблемой у студентов являются – проблемы управления временем (средний балл 15,2 из 24, высокий уровень у 19,4% студентов). Далее следуют компульсивные симптомы (12,4 балла, высокий уровень у 16,1%), толерантность (10,8 балла, высокий уровень у 16,1%), межличностные проблемы (11,5 балла, высокий уровень у 16,1%) и проблемы со здоровьем (9,1 балла, высокий уровень у 6,5%).

Корреляционный анализ субшкал методики С.Х.Чэна с тревожностью и одиночеством показал, что тревожность сильнее всего связана с проблемами управления временем ( $\rho = 0,66$ ), а одиночество – с межличностными проблемами ( $\rho = 0,61$ ).

Интернет-зависимость у студентов имеет комплексную структуру. Ключевая проблема – потеря контроля над временем.

Тревожные студенты особенно страдают от неспособности контролировать время в сети, а одинокие – от ухудшения реальных отношений из-за интернета.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

Агрессивное поведение, тревожность и одиночество являются взаимосвязанными феноменами, образующими единый симптомокомплекс эмоционального неблагополучия, который может как предшествовать интернет-зависимости, так и усиливаться ею.

Интернет-зависимость представляет собой многофакторное явление, включающее поведенческий, эмоциональный и социальный компоненты, и не может быть сведена только к чрезмерному времяпрепровождению в сети.

В структуре агрессивного поведения у девушек преобладают вербальная агрессия и гнев с сильной связью между ними, тогда как у юношей гнев одинаково сильно связан как с вербальной, так и с физической агрессией, что указывает на разные каналы разрядки агрессивных импульсов.



Высокий уровень личностной тревожности выявлен у 38,7% студентов, а высокий уровень субъективного одиночества – у 30,6% студентов. Эти показатели заметно выше среднестатистических норм, что говорит о выраженном эмоциональном неблагополучии у значительной части молодых людей.

Девушки статистически значимо превосходят юношей по уровню интернет-зависимости, тревожности и одиночества, тогда как по агрессии значимых гендерных различий не выявлено [6; 9; 11].

Средний балл интернет-зависимости по тесту К.Янг составил 42,3, что соответствует зоне «возможная проблема»; 19,4% студентов имеют сформированную интернет-зависимость, 66,1% находятся в зоне риска, и лишь 14,5% демонстрируют нормативное использование интернета. Интернет-зависимость сильно связана с тревожностью и одиночеством и слабо связана с агрессивным поведением, при анализе субшкал агрессии наиболее тесная связь выявлена с гневом.

Студенты с интернет-зависимостью достоверно отличаются от нормативных пользователей по уровню агрессивного поведения (74,3 против 58,1,  $p=0,041$ ), тревожности (54,1 против 33,2,  $p<0,001$ ) и одиночества (56,2 против 35,4,  $p<0,001$ ).

Согласно анализа субшкал методики интернет-зависимости С.Х.Чэна, наиболее выраженными симптомами интернет-зависимости у студентов обоих полов являются проблемы управления временем (включающие в себя трудности с самоорганизацией, прокрастинация, опоздания и невыполнение дел из-за чрезмерного пребывания в сети), далее идут компульсивные симптомы (навязчивое желание выйти в интернет, невозможность контролировать время) и симптомы отмены (дискомфорт, тревога, раздражение при невозможности доступа к сети), тогда как межличностные проблемы и толерантность выражены в меньшей степени.

Гипотеза исследования подтвердилась. Предположение о неоднородном характере взаимосвязи интернет-зависимости с разными формами агрессивного поведения нашло эмпирическое подтверждение: наиболее тесная связь выявлена с гневом ( $\rho = 0,34$ ), далее – с вербальной агрессией ( $\rho = 0,27-0,31$ ), тогда как физическая агрессия ( $\rho = 0,24-0,26$ ) и враждебность ( $\rho = 0,22-0,27$ ) связаны с интернет-зависимостью слабее.

Было выявлено, что агрессивное поведение действительно связано с интернет-зависимостью у студентов, однако эта связь является слабой и опосредованной. Поэтому о данном положении гипотезы можно утверждать, что оно подтвердилось частично.

Тогда как связь интернет-зависимости с тревожностью и одиночеством является сильной и прямой [2; 5; 7].

Анализ данных исследования выявил устойчивые гендерные различия: девушки в сравнении с юношами демонстрируют более высокий уровень интернет-зависимости, а также большую выраженность тревожности и одиночества. Иными словами, они в большей степени погружены в киберпространство и одновременно более уязвимы эмоционально.

Интернет-зависимость в студенческой среде представляет собой не столько самостоятельную проблему чрезмерного использования сети, сколько симптом более глубокого эмоционального и социального неблагополучия, центральными осями которого выступают тревожность и одиночество [1; 3; 8].

Практическая значимость выполненной работы заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы для разработки и внедрения профилактических и коррекционных программ в системе высшего образования.

На основе проведённого исследования предложены мероприятия, адресованные различным категориям специалистов и целевых групп. Психологам ВУЗов рекомендуется включить в программы психологического сопровождения студентов скрининговую диагностику агрессивного поведения (Опросник А.Х.Басса-М.Перри) и интернет-зависимости (Тест на интернет-аддикцию К. Янг и Шкала интернет-зависимости С.Х.Чэна). Преподавателям и кураторам студенческих групп рекомендуется учитывать, что студенты с интернет-зависимостью часто испытывают трудности с управлением временем и



самоорганизацией. Внедрять активные формы обучения, предполагающие групповое взаимодействие и живое общение (дискуссии, дебаты, проектную деятельность), что снижает социальную изоляцию. Студентам с высоким уровнем тревожности и одиночества рекомендуется обращаться за психологической помощью, не пытаясь полностью заместить реальные отношения виртуальными.

Перспективным направлением дальнейших исследований может быть изучение причинно-следственных связей между интернет-зависимостью, тревожностью и одиночеством с использованием лонгитюдных исследований, а также сравнительный анализ студентов разных специальностей, курсов обучения и типов образовательных учреждений.

Интерес представляет также исследование защитных факторов, которые могут снижать риск формирования интернет-зависимости даже при наличии высокой тревожности или одиночества – например, развитых социальных навыков, поддержки семьи, вовлечённости в учебную деятельность

### Список литературы:

1. Белинская Е.П. Психология интернеткоммуникации: учебное пособие / Е.П. Белинская. – 2е изд. – М.: ИНФРАМ, 2023. – С. 112-135.
2. Бэрн Р. Агрессия / Р.Бэрн Д.Ричардсон. – 2е изд. – СПб.: Питер, 2022. – С. 210-240.
3. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 4. – С.85-95
4. Ениколопов С.Н. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника диагностики агрессии А.Басса и М.Перри / С.Н.Ениколопов Н.П.Цибульский // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 1. – С. 115-124.
5. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения / Е.П.Ильин. – 2е изд. – СПб.: Питер, 2022.
6. Каширский Д.В. Адаптация методики диагностики одиночества на российской выборке / Д.В.Каширский // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. – № 5. – С. 89-96.
7. Ковальчук М.А. Субъективное одиночество и интернет-зависимость в студенческом возрасте / М.А.Ковальчук, О.В.Кузьмина // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13. – № 3. – С 88-101.
8. Кузнецова В.Б. Взаимосвязь интернет-зависимости и личностной тревожности у студентов / В.Б.Кузнецова, Е.А.Петрова // Психология образования. – 2024. – № 2. – С.45-52
9. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук: 14.00.45 / В.А.Лоскутова. – СПб., 2014. – С -2 13.
10. Малыгин В.Л. Адаптация шкалы интернет-зависимости Чэна на российской выборке / В.Л.Малыгин, Н.С.Хомерики, А. А. Антоненко // Медицинская психология в России. – 2015. – № 6 (35). – С. 1-10.
11. Тихомирова Т.Н. Адаптация шкалы личностной тревожности Спилбергера на российской выборке / Т.Н.Тихомирова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 109-113

