

А. А. Многосмылова <https://orcid.org/0000-0002-6425-2122>

Взаимосвязь жизнеспособности и интернет-зависимости человека

Для цитирования: Многосмылова А. А. Взаимосвязь жизнеспособности и интернет-зависимости человека // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 3 (114). С. 117-124. DOI 10.20323/1813-145X-2020-3-114-117-124

Статья посвящена изучению феномена жизнеспособности в структуре личности с интернет-зависимостью. Жизнеспособность рассматривается как интегральная способность сохранения человеком своей целостности, то есть единства индивидуальных, субъективных и личностных свойств. В качестве одного из важнейших условий жизнеспособного состояния системы «человек» рассматривается ее открытость, способность удерживать свою целостность за счет постоянного саморазвития. Интернет-зависимость как навязчивое (компульсивное) желание использования Интернета, приводящая к негативным последствиям в профессиональной деятельности, семейной сфере, социальном взаимодействии, способствует «закрытию» системы, блокировке возможностей ее саморазвития. Выдвинута гипотеза о наличии обратной связи между жизнеспособностью и интернет-зависимостью человека. С целью проверки данной гипотезы было проведено эмпирическое исследование (N = 289). Методы исследования: «Шкала интернет-зависимости Чена» в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова; опросник «Жизнеспособность человека» Е. А. Рылской. По результатам методики «Шкала интернет-зависимого поведения Чена» выборка испытуемых была разделена на 3 группы: контрольную группу (N = 104), группу риска (N = 113) и группу с интернет-зависимостью (N = 72). Выявлены статистически значимые различия между группами по показателям жизнеспособности. В группе лиц с интернет-зависимостью показатели по шкалам «Способности адаптации», «Способности саморегуляции», «Способности саморазвития», «Осмысленность жизни» ниже, чем в контрольной группе и группе риска. Корреляционный анализ показал: чем ниже уровень жизнеспособности, тем выше показатель по шкале интернет-зависимости ($r = -0,708$, $p = 0,01$). Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась. Результаты исследования показали, что для человека с интернет-зависимостью характерны трудности в адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды, ригидность паттернов поведения, сложности в саморегуляции и контроле своего поведения, отсутствие четких целей и жизненной перспективы, сниженный интерес к саморазвитию и достижениям, низкий уровень осмысленности жизни.

Ключевые слова: жизнеспособность, интернет-зависимость, аддикции, нехимические аддикции, молодость, ранняя зрелость, диагностика.

А. А. Mnogosmyslova

The relationship between viability and Internet addiction disorder of a person

This article is devoted to the study of the phenomenon of resilience in the structure of a person with Internet addiction disorder. Viability is considered as an integral ability of a person to maintain his integrity, i.e. unity of individual, subjective and personal properties). As one of the most important conditions for the viable state of the «human» system, the openness of this system, which maintains its integrity due to constant self-development, is considered. Internet addiction disorder as an obsessive (compulsive) desire to use the Internet, leading to negative consequences in professional activities, the family sphere, social interaction, contributes to the «closure» of the system, blocking the possibilities of its self-development. A hypothesis is put forward on the existence of a feedback between resilience and Internet addiction disorder. An empirical study (N = 289) was conducted to test this hypothesis. Research methods are: «Chen Internet Addiction Scale» in adaptation of V. L. Malygin, K. A. Feklisov, the test «Human system capability» by E. A. Rylskaya. According to the results of the Chen Internet Addiction Scale, the sample of subjects was divided into 3 groups: the control group (N = 104), the risk group (N = 113), and the group with Internet addiction disorder (N = 72). Statistically significant differences between groups in terms of viability were revealed. In the group of people with Internet addiction disorder, indicators on the scales of «Adaptability», «Self-regulation abilities», «Self-development abilities», «Life meaningfulness» are lower than in the control group and the risk group. The correlation analysis showed that the lower the level of resilience, the higher the indicator on the Chen Internet Addiction Scale ($r = -0,708$, $p = 0,01$). Thus, the hypothesis put forward was confirmed. The results of the study showed that a person with Internet addiction disorder is characterized by difficulties in adapting to changing environmental conditions, rigidity of behavior patterns, difficulties

in self-regulation and control of their behavior, a lack of clear goals and life prospects, reduced interest in self-development and achievements, a low level of meaningfulness of life.

Keywords: resilience, Internet addiction disorder, addiction, non-chemical addiction, youth, early maturity, diagnosis.

Теоретические предпосылки исследования

В современном мире все больше внедряются цифровые технологии. Уже невозможно представить свою жизнь без всемирной сети Интернет, которая пронизывает все сферы жизнедеятельности человека: профессиональную, учебную, бытовую. С каждым годом количество пользователей Интернета растет, он становится все более доступным в финансовом и техническом аспектах для всех слоев населения. При этом стоит отметить: Интернет приносит не только пользу, но и создает ряд проблем, что влечет за собой необходимость рассмотрения вопроса о социальных и психологических последствиях масштабной цифровизации общества. Некоторые интернет-пользователи настолько погружаются в виртуальное пространство, что реальность для них отходит на второй план. Одни проводят время за многопользовательскими ролевыми онлайн-играми, другие занимаются непрерывным интернет-шоппингом, а третьи «зависают» в социальных сетях, заменяя тем самым реальное межличностное общение. Все это различные виды интернет-зависимости.

Впервые проблема интернет-зависимости была рассмотрена в 1996 г. на заседании Американской психологической ассоциации. К. Янг представила результаты диагностики 600 случаев проявления интернет-зависимости, выполненных с помощью адаптированной версии критериев патологической склонности к азартным играм, представленных в DSM-IV [Young, 2017].

Интернет-зависимость трактуется как навязчивое (компульсивное) желание использовать Интернет, приводит к негативным последствиям в профессиональной деятельности, семейной сфере, социальном взаимодействии [Руководство по аддиктологии ... , 2007; Griffiths, 2016]. Были выделены критерии интернет-зависимости, к которым относятся всепоглощенность Интернетом; проблемы контроля времени нахождения в Интернете; ухудшение взаимоотношений с близкими; улучшение настроения в результате использования Интернета; потребность проводить в Интернете все больше времени; возникновение тревоги при отсутствии возможности выйти в Интернет [Войскунский, 2015; Brand, 2019].

В исследованиях, посвященных выявлению личностных черт у интернет-зависимых, были

выделены следующие черты личности: шизоидные тенденции [Егоров, 2005; Егоров, 2019]; повышенный уровень реактивной и личностной тревожности [Billieux, 2015]; низкий уровень развития эмпатии [Молчанова, 2019]; низкий эмоциональный интеллект [Moreno, 2019]; низкая самооценка [Sariyska, 2017], сниженный самоконтроль [Dong, 2017], эмоциональная неустойчивость [Малыгин, 2015; Кнеер, 2014]. Выявленные психологические особенности могут снижать эффективность всех проявлений жизнедеятельности человека, в конечном итоге, снижая как общую жизнеспособность (интегральную способность сохранения человеком своей целостности, то есть единства индивидуальных, субъектных и личностных свойств, актуализируемую в связи с необходимостью решения жизненных задач и обеспечивающую динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения) [Рыльская, 2016], так и жизнеспособность человека как профессионала (способность человека к успешной адаптации, выживанию и саморазвитию с помощью личностных ресурсов, компетенций и поведенческих стратегий в структурно-нормативной среде организации) [Васильева, 2019].

В психологической концепции жизнеспособности человека (Е. А. Рыльская), разработанной на основе коммуникативной методологии В. А. Мазилова, в качестве одного из важнейших условий жизнеспособного состояния системы «человек» рассматривается ее открытость, способность удерживать свою целостность за счет постоянного саморазвития [Мазилев, 2016]. Полагаем, что интернет-зависимость способствует «закрытию» системы, блокировке возможностей ее саморазвития. Подобное допущение определяет цель исследования – выявить возможные взаимосвязи между интернет-зависимостью и жизнеспособностью человека. Исследование строится на проверке гипотезы о наличии обратной связи между рассматриваемыми феноменами.

Организация исследования

В исследовании приняли участие 289 человек в возрасте от 18 до 38 лет ($X = 23,7$; $SD = 5,26$), из них 137 женщин (47,4 %) и 151 мужчина (52,6 %). Выбор возрастного диапазона испытуемых объясняется тем, что исследования, посвященные интернет-зависимости, проводились ранее на вы-

борках, состоящих из школьников и студентов. Более поздний возрастной период (молодость, ранняя зрелость) оставался пока вне поля зрения исследователей, что связано с естественными тенденциями цифровизации современного общества.

Для оценки выраженности интернет-зависимого поведения испытуемым было предложено ответить на вопросы методики «Шкала интернет-зависимого поведения Чена» в адаптации В. Л. Малыгина и К. А. Феклисова [Малыгин, 2011]. Опросник состоит из 26 утверждений, на которые даны 4 варианта ответов («совсем не подходит», «слабо подходит», «частично подходит», «полностью подходит»). Методика включает следующие шкалы: шкалу компульсивных симптомов; шкалу симптомов отмены; шкалу толерантности; шкалу внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем; шкалу управления временем. Оценка шкал производится путем суммирования всех пунктов шкалы. Общий балл рассчитывается суммированием всех шкал. Нормативные интервалы теста: от 27 до 42 баллов – отсутствие интернет-зависимого поведения; от 43 до 64 баллов – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения; 65 баллов и выше – наличие интернет-зависимого поведения. Для определения уровня жизнеспособности был использован опросник «Жизнеспособность человека», разработанный Е. А. Рылской [Рылская, 2016], состоящий из 106 вопросов, на которые даны 4 варианта ответов («да», «скорее да, чем нет», «скорее нет, чем да», «нет»). Методика включает следующие шкалы: шкалу способности адаптации, шкалу способности саморегуляции, шкалу

способности саморазвития, шкалу осмысленности жизни. Оценка шкал производится путем суммирования всех пунктов шкалы (положительные и отрицательные пункты). Общий балл жизнеспособности рассчитывается суммированием всех шкал. Полученный «сырой балл» переводится по таблице перевода «сырого балла» в стандартные величины – стенов. Показатель меньше 4-х стенов свидетельствует о низком уровне общей жизнеспособности; от 4 до 7 стенов – о среднем уровне общей жизнеспособности; свыше 7 стенов – о высоком уровне общей жизнеспособности.

В качестве методов математической обработки данных использовались первичные описательные статистики, непараметрический метод сравнения выборок Н-критерий Краскела – Уоллиса, коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена. Математическая обработка данных проводилась с применением стандартизованного пакета программ IBM SPSS Statistics 17.

Анализ результатов исследования

По результатам методики «Шкала интернет-зависимого поведения Чена» выборка испытуемых была разделена на 3 группы: 1 группа (отсутствие интернет-зависимого поведения) – 104 человека, из них 50 женщин и 54 мужчины (далее – контрольная группа «КГ»); 2 группа (склонность к возникновению интернет-зависимого поведения) – 113 человек, из них 54 женщины и 59 мужчин (далее – группа риска «ГР»); 3 группа (наличие интернет-зависимого поведения) – 72 человека, из них 33 женщины и 39 мужчин (далее группа с интернет-зависимостью «ИЗ»).

Таблица 1

Значения средних по шкале интернет-зависимого поведения Чена

Шкалы	Группа 1 («КГ»)	Группа 2 («ГР»)	Группа 3 («ИЗ»)
	Средние значения (N = 104)	Средние значения (N = 113)	Средние значения (N = 72)
Шкала компульсивных симптомов	5,92	10,39	14,86
Шкала симптомов отмены	6,95	11,21	14,33
Шкала толерантности	5,86	8,73	12,19
Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем	8,01	12,71	18,26
Шкала управления временем	7,07	11,30	16,40
Общий CIAS балл	33,83	54,33	76,47

Условные обозначения: группа 1 (КГ) – контрольная группа; группа 2 (ГР) – группа риска; группа 3 (ИЗ) – группа с интернет-зависимостью

Как видно из Таблицы 1, по шкале компульсивных симптомов наибольшее значение средней в группе «ИЗ» ($X = 14,86$), затем в группе «ГР» ($X = 10,39$), в группе «КГ» по данной шкале значение средней $X = 5,92$.

Компульсивность – склонность к повторяющимся поведенческим актам, реакция на внутреннюю тревогу, когда индивид чувствует себя вынужденным совершать определенные действия, чтобы снизить уровень внутреннего напряжения.

Следовательно, высокое значение по данной шкале в группе «ИЗ» говорит о том, что у испытуемых выявлены проблемы с волевым контролем навязчивого побуждения к выходу в Интернет. В группе «ГР» значение по шкале компульсивных симптомов превышает норму, но еще не переходит границы патологического использования. Это группа риска, испытуемые которой подвержены влечению деятельности в сети Интернет, но временами способны справиться с компульсивными желаниями. В группе «КГ» значение средней соответствует норме, что говорит об отсутствии компульсивных симптомов.

По шкале симптомов отмены значение средней в группе «ИЗ» $X = 14,33$, в группе «ГР» $X = 11,21$, в группе «КГ» по данной шкале значение средней $X = 6,95$. Симптомы отмены проявляются при прекращении или сокращении времени, проводимого в Интернете. Характеризуются тревогой, мечтами или фантазиями об очередной сессии игры, психомоторным возбуждением.

Шкала толерантности подразумевает увеличивающееся количество времени, проводимого в Интернете, для достижения удовлетворения. Показатели по данной шкале в группе «ИЗ» – $X = 12,19$, в группе «ГР» – $X = 8,73$, в группе «КГ» – $X = 5,86$. Следовательно, испытуемые группы

«ИЗ» проявляют большую толерантность, чем испытуемые группы «ГР» и группы «КГ».

По шкале внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем, в группе «ИЗ» среднее значение $X = 18,26$, в группе «ГР» – $X = 12,71$, в группе «КГ» – $X = 8,01$. Вопросы данной шкалы касаются межличностного общения, взаимодействия с семьей, а также физического здоровья.

Шкала управления временем дает возможность оценить способность управлять временем, планировать собственные действия. В группе «ИЗ» значение средней $X = 16,40$, в группе «ГР» – $X = 11,30$, в группе «КГ» – $X = 7,07$. Испытуемые группы «ИЗ» характеризуются трудностями управления временем, которые проявляются как нарушение режима дня, неспособность отследить время, проведенное в Интернете.

Общий балл по шкале интернет-зависимого поведения Чена в группе «КГ» – 33,83, что соответствует интервалу от 27 до 42 баллов, в группе «ГР» – 54,33, что соответствует интервалу от 43 до 64 баллов, в группе «ИЗ» – 76,47, что соответствует интервалу более 65 баллов.

Далее были обработаны результаты опросника «Жизнеспособность человека». Средние значения уровня жизнеспособности представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Средние значения в группах по результатам диагностики уровня жизнеспособности

		Группы		
		Группа 1 («КГ»)	Группа 2 («ГР»)	Группа 3 («ИЗ»)
Шкала «Способности адаптации»	Среднее значение	77,58	64,85	56,48
	N	104	113	72
	Стд. отклонение	10,41	14,04	12,84
Шкала «Способности саморегуляции»	Среднее значение	40,88	36,36	32,69
	N	104	113	72
	Стд. отклонение	6,13	7,05	6,12
Шкала «Способности саморазвития»	Среднее значение	56,81	49,16	41,54
	N	104	113	72
	Стд. отклонение	6,76	7,55	5,24
Шкала «Осмысленность жизни»	Среднее значение	41,81	34,28	26,15
	N	104	113	72
	Стд. отклонение	8,97	9,86	7,81
Жизнеспособность (общий балл)	Среднее значение	217,16	184,74	157,15
	N	104	113	72
	Стд. отклонение	23,15	31,08	22,22

Условные обозначения: группа 1 (КГ) – контрольная группа; группа 2 (ГР) – группа риска; группа 3 (ИЗ) – группа с интернет-зависимостью

Для сравнения трех независимых выборок был использован непараметрический метод сравнения

выборок Н-критерий Краскела – Уоллиса. Результаты представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Значения H -критерия Краскела – Уоллеса для оценки различий уровня жизнеспособности между группами

Наименование показателя	Средний ранг, группа 1 («КГ»)	Средний ранг, группа 2 («ГР»)	Средний ранг, группа 3 («ИЗ»)	Критическое значение Краскела – Уоллеса	Уровень значимости
Шкала «Способности адаптации»	203,92	130,36	82,88	95,089	0,001
Шкала «Способности саморегуляции»	188,11	138,62	92,74	56,658	0,001
Шкала «Способности саморазвития»	208,07	137,59	65,53	125,570	0,001
Шкала «Осмысленность жизни»	198,87	137,67	78,69	89,582	0,001
Жизнеспособность (общий балл)	213,13	131,50	67,78	133,626	0,001

Выявлены неслучайные различия по шкале «Способности адаптации» между выборками группы 1, группы 2, группы 3 ($H = 95,089$, $p \leq 0,001$). Значения по шкале «Способности адаптации» в группе 3 ниже (средний ранг = 82,88), чем в группе 1 (средний ранг = 203,92) и группе 2 (средний ранг = 130,36). Шкала «Способности адаптации» характеризует возможности личности адаптироваться к изменяющимся условиям окружающего мира. Выражается в целенаправленности ее действий по преобразованию действительности, среды как с использованием различных средств, так с подчиненными ей приспособительными актами. Испытуемые с интернет-зависимостью характеризуются низкой способностью к адаптации, что не позволяет своевременно перестраиваться под быстро меняющиеся условия среды. Испытуемые группы 1, наоборот, характеризуются высоким уровнем адаптации.

По шкале «Способности саморегуляции» выявлены неслучайные различия между выборками группы 1, группы 2, группы 3 ($H = 56,658$, $p \leq 0,001$). Значения по шкале «Способности саморегуляции» в группе 3 ниже (средний ранг = 92,74), чем в группе 1 (средний ранг = 188,11) и группе 2 (средний ранг = 138,62). Шкала «Способности саморегуляции» отражает степень регуляции человеком своего поведения. Процессы саморегуляции рассматриваются как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов и явлений. Испытуемые с интернет-зависимостью характеризуются низкой способностью саморегуляции, что затрудняет контроль собственных действий. Испытуемые группы 1, наоборот, характеризуются высоким уровнем саморегуляции.

Выявлены неслучайные различия по шкале «Способности саморазвития» между выборками группы 1, группы 2, группы 3 ($H = 125,570$, $p \leq 0,001$). Значения по шкале «Способности саморазвития» в группе 3 ниже (средний ранг = 65,53), чем в группе 1 (средний ранг = 208,07) и группе 2 (средний ранг = 137,59). Шкала «Способности саморазвития» характеризует направленность личности на самосовершенствование, развитие личностных качеств. Испытуемые с интернет-зависимостью характеризуются низкой способностью к саморазвитию, а значит, они испытывают трудности в принятии риска и построении линии саморазвития. Испытуемые группы 1, наоборот, характеризуются высоким уровнем способностей к саморазвитию.

По шкале «Осмысленность жизни» выявлены неслучайные различия между выборками группы 1, группы 2, группы 3 ($H = 89,582$, $p \leq 0,001$). Значения по шкале «Осмысленность жизни» в группе 3 ниже (средний ранг = 78,69), чем в группе 1 (средний ранг = 198,87) и группе 2 (средний ранг = 137,67). Шкала «Осмысленность жизни» отражает уровень осознания процессов, происходящих в жизни человека, его способность контролировать события собственной жизни, рефлексировать опыт. Испытуемые с интернет-зависимостью характеризуются низкими показателями осмысленности жизни. Испытуемые группы 1, наоборот, характеризуются высоким уровнем осмысленности жизни.

В целом респонденты с интернет-зависимостью отличаются низкими баллами по опроснику «Жизнеспособность человека». Низкие показатели по тесту означают трудности приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды, свидетельствуют о несостоятельности и затруднениях с контролем и са-

морегуляцией. Также люди с низкой жизнеспособностью характеризуются сниженным стремлением к саморазвитию или его отсутствием, сложностями при построении жизненной перспективы и достижении целей.

Для определения взаимосвязи между показателями жизнеспособности и интернет-зависимым поведением был использован коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена (см. Таблицу 4).

Таблица 4

Коэффициенты корреляции между уровнем жизнеспособности и шкалой интернет-зависимого поведения

	Шкала интернет-зависимого поведения	Уровень значимости
Шкала «Способности адаптации»	- 0,609	0,01
Шкала «Способности саморегуляции»	- 0,454	0,01
Шкала «Способности саморазвития»	- 0,653	0,01
Шкала «Осмысленность жизни»	- 0,589	0,01
Жизнеспособность (общий балл)	- 0,708	0,01

Значимые отрицательные корреляции выявлены по всем шкалам. В частности, между переменной «Способности адаптации» и интернет-зависимым поведением наблюдается умеренная отрицательная связь ($r = -0,609$, $p = 0,01$); между переменной «Способности саморегуляции» и интернет-зависимым поведением наблюдается умеренная отрицательная связь ($r = -0,454$, $p = 0,01$); между переменной «Способности саморазвития» и интернет-зависимым поведением наблюдается умеренная отрицательная связь ($r = -0,653$, $p = 0,01$); между переменной «Способности адаптации» и интернет-зависимым поведением наблюдается умеренная отрицательная связь ($r = -0,589$, $p = 0,01$); между переменной «Способности адаптации» и интернет-зависимым поведением наблюдается умеренная отрицательная связь ($r = -0,708$, $p = 0,01$). Это означает, что чем ниже показатели способности адаптации, саморегуляции, саморазвития, осмысленности жизни, тем выше показатель по шкале интернет-зависимости. Следовательно, личность с низкими показателями жизнеспособности более предрасположена к возникновению интернет-зависимости.

Выводы

На основании анализа результатов проведенного исследования мы можем сделать вывод, что наша гипотеза о наличии обратной связи между жизнеспособностью и интернет-зависимостью человека получила подтверждение. Чем ниже уровень жизнеспособности, тем выше риск возникновения интернет-зависимости. Для личности с интернет-зависимостью характерны трудности в адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды, ригидность паттернов поведения, сложности в саморегуляции и контроле

поведения, отсутствие четких целей и жизненной перспективы, сниженный интерес к саморазвитию и достижениям, низкий уровень осмысленности жизни.

Библиографический список

1. Васильева С. Н. Конструирование дефиниции концепта «жизнеспособность профессионала» / С. Н. Васильева, Е. А. Рыльская // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 2 (107). С. 106-113.
2. Войскунский А. Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России. 2015. № 4(33). С. 1-10. URL: <http://mprj.ru> (Дата обращения: 14.12.2019).
3. Дмитриева Н. В. Аддиктивная идентичность виртуально-зависимой личности: монография / Н. В. Дмитриева, О. В. Дубровина. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2010. 248 с.
4. Егоров А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.
5. Егоров А. Ю. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А. Ю. Егоров, А. О. Кибитова, А. В. Трусова // Вопросы наркологии. 2019. № 2 (173). С. 22-47
6. Мазиллов В. А. Психологическое исследование жизнеспособности человека в аспекте коммуникативной методологии / В. А. Мазиллов, Е. А. Рыльская // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 3. С. 192-201.
7. Малыгин В. Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учеб. пособие / В. Л. Малыгин, К. Л. Феликсов, А. С. Искандирова и др. Москва: МГСМУ, 2011. 32 с.
8. Малыгин В. Л. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения /

- В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, А. А. Антоненко // Медицинская психология в России. 2015. № 7(30). С. 7-29. URL: <http://mprj.ru> (Дата обращения: 14.12.2019)
9. Молчанова Л. Н. Особенности взаимосвязи социального интеллекта и склонности к интернет-зависимому поведению у студентов медицинского вуза / Л. Н. Молчанова, В. В. Ильина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2019. Т. 9. № 2 (31). С. 170-184.
10. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 768 с.
11. Рылская Е. А. Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики // Социум и власть. 2016. № 1 (57). С. 25-30.
12. Рылская Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека: монография. Челябинск: Полиграф-Мастер, 2013. 336 с.
13. Billieux J., Thorens G., Khazaal Y., Zullino D., Achab S., & Van der Linden, M. Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach // Computers in Human Behavior. 2015. № 43. P. 242-250.
14. Brand M. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors / M. Brand et al. // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2019. V. 104. P. 1-10.
15. Dong G. Cognitive control and reward/loss processing in Internet gaming disorder: Results from a comparison with recreational Internet game-users / G. Dong, et al. // European Psychiatry. 2017. V. 44. P. 30-38.
16. Griffith M. D. et al. The evolution of Internet addiction: A global perspective / M. D. Griffiths et al. // Addictive Behaviors. 2016. V. 53. P. 193-195.
17. Kneer J. Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors / Julia Kneer & Diana Rieger & James D. Ivory & Christopher Ferguson // Ment Health Addiction. 2014. V. 12, P. 585-599.
18. Moreno M. A. Problematic Internet Use: A Longitudinal Study Evaluating Prevalence and Predictors / M. A. Moreno et al. // The journal of pediatrics. 2019. V. 1. P. 1-6.
19. Sariyska R. Self-esteem, personality and Internet Addiction: A cross-cultural comparison study / R. Sariyska et al. // Personality and Individual Differences. 2014. V. 61-62. P. 28-33.
20. Young K. The evolution of Internet addiction // Addictive Behaviors. 2017. V. 64. P. 229-230.
- Е. А. Рылская // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 2 (107). С. 106-113.
2. Vojskunsij A. E. Konceptii zavisimosti i prisutstvija primenitel'no k povedeniju v Internetе = Dependencies and presence concepts for Internet behavior // Medicinskaja psihologija v Rossii. 2015. № 4(33). С. 1-10. URL: <http://mprj.ru> (Дата обращения: 14.12.2019).
3. Dmitrieva N. V. Addiktivnaja identichnost' virtual'no-zavisimoj lichnosti = Addictive identity of a virtually dependent person: monografija / N. V. Dmitrieva, O. V. Dubrovina. Novosibirsk: Izd-vo NGPU, 2010. 248 s.
4. Egorov A. Ju. Osobennosti lichnosti podrostkov s internet-zavisimost'ju = Personality features of adolescents with Internet addiction / A. Ju. Egorov, N. A. Kuznecova, E. A. Petrova // Voprosy psicheskogo zdorov'ja detej i podrostkov. 2005. T. 5. № 2. S. 20-27.
5. Egorov A. Ju. Internet-zavisimost': klinicheskie, biologicheskie, geneticheskie i psihologicheskie aspekty = Internet addiction: clinical, biological, genetic and psychological aspects / A. Ju. Egorov, A. O. Kibitova, A. V. Trusova // Voprosy narkologii. 2019. № 2 (173). S. 22-47.
6. Mazilov V. A. Psihologicheskoe issledovanie zhiznesposobnosti cheloveka v aspekte kommunikativnoj metodologii = Psychological study of human viability in the aspect of communicative methodology / V. A. Mazilov, E. A. Ryl'skaja // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 3. С. 192-201.
7. Malygin V. L. Internet-zavisimoe povedenie. Kriterii i metody diagnostiki = Internet and dependent behavior. Diagnostic criteria and methods: ucheb. posobie / V. L. Malygin, K. L. Feliksov, A. S. Iskandrova i dr. Moskva: MGSMU, 2011. 32 s.
8. Malygin V. L. Individual'no-psihologicheskie svojstva podrostkov kak faktory riska formirovanija internet-zavisimogo povedenija = Individual psychological properties of adolescents as risk factors for the formation of Internet-dependent behavior / V. L. Malygin, N. S. Homeriki, A. A. Antonenko // Medicinskaja psihologija v Rossii. 2015. № 7(30). С. 7-29. URL: <http://mprj.ru> (Дата обращения: 14.12.2019)
9. Molchanova L. N. Osobennosti vzaimosvjazi social'nogo intellekta i sklonnosti k internet-zavisimomu povedeniju u studentov medicinskogo vuza = Features of the relationship between social intelligence and the tendency to Internet-dependent behavior in medical students / L. N. Molchanova, V. V. Il'ina // Izvestija Jugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Lingvistika i pedagogika. 2019. T. 9. № 2 (31). С. 170-184.
10. Rukovodstvo po addiktologii = Addictology Guide / pod red. prof. V. D. Mendeleвича. Sankt-Peterburg: Rech', 2007. 768 s.

Reference list

1. Vasil'eva S. N. Konstruirovanie definicii koncepta «zhiznesposobnost' professionala» = Design the definition of the concept «professional viability» / S. N. Vasil'eva,

11. Ryl'skaja E. A. Test «Zhiznesposobnost' cheloveka»: razrabotka i psihometricheskie harakteristiki = Human viability test: development and psychometric characteristics // *Socium i vlast'*. 2016. № 1 (57). S. 25-30.
12. Ryl'skaja E. A. Psihologicheskaja koncepcija zhiznesposobnosti cheloveka = Psychological concept of human viability: monografija. Cheljabinsk: Poligraf-Master, 2013. 336 s.
13. Billieux J., Thorens G., Khazaal Y., Zullino D., Achab S., & Van der Linden, M. Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach // *Computers in Human Behavior*. 2015. № 43. R. 242-250.
14. Brand M. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors / M. Brand et al. // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2019. V. 104. P. 1-10.
15. Dong G. Cognitive control and reward/loss processing in Internet gaming disorder: Results from a comparison with recreational Internet game-users / G. Dong, et al. // *European Psychiatry*. 2017. V. 44. P. 30-38.
16. Griffith M. D. et al. The evolution of Internet addiction: A global perspective / M. D. Griffiths et al. // *Addictive Behaviors*. 2016. V. 53. P. 193-195.
17. Kneer J. Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors / Julia Kneer & Diana Rieger & James D. Ivory & Christopher Ferguson // *Ment Health Addiction*. 2014. V. 12, R. 585-599.
18. Moreno M. A. Problematic Internet Use: A Longitudinal Study Evaluating Prevalence and Predictors / M. A. Moreno et al. // *The journal of pediatrics*. 2019. V. 1. R. 1-6.
19. Sariyska R. Self-esteem, personality and Internet Addiction: A cross-cultural comparison study / R. Sariyska et al. // *Personality and Individual Differences*. 2014. V. 61-62. P. 28-33.
20. Young K. The evolution of Internet addiction // *Addictive Behaviors*. 2017. V. 64. R. 229-230.