

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Связь личностного профиля, уровня тревожности
и интернет-зависимости у студентов**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 4 курса 462 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Ильиной Евгении Алексеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент

должность, ученая степень, уч. звание

А. А. Карелин

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

доктор психол. наук

должность, ученая степень, уч. звание

С. В. Фролова

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов, 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современное общество характеризуется активным развитием цифровых технологий и повсеместным внедрением интернет-среды в повседневную жизнь человека. Интернет становится не только источником информации, но и важным пространством общения, самовыражения и эмоциональной разрядки. Вместе с тем увеличение времени, проводимого в сети, сопровождается ростом случаев интернет-зависимого поведения, что особенно характерно для молодежи и подчеркивает значимость изучения психологических факторов, определяющих особенности взаимодействия личности с интернет-средой.

Данные изменения в характере взаимодействия человека с цифровым пространством оказывают влияние на эмоциональное состояние личности, уровень социальной адаптации и эффективность повседневной деятельности, что обуславливает необходимость их всестороннего психологического изучения.

В рамках изучения психологических особенностей поведения человека особое значение приобретают индивидуально-психологические характеристики личности. Одним из наиболее разработанных подходов к их анализу является модель «Большой пятерки», в рамках которой личность рассматривается через систему устойчивых черт: экстраверсии, доброжелательности, добросовестности, нейротизма и открытости опыту.

Каждая из указанных черт отражает определенные аспекты функционирования личности: особенности социального взаимодействия, эмоциональной регуляции, самоконтроля, а также когнитивной гибкости и направленности на новый опыт. Совокупность данных характеристик определяет поведенческие стратегии человека, его реакцию на стрессовые ситуации и способы взаимодействия с окружающей средой, включая цифровое пространство.

Наряду с личностными чертами, важным фактором, влияющим на поведение человека, выступает тревожность. В психологической науке

тревожность рассматривается как сложное психическое образование, включающее как ситуативные проявления (реакция на конкретные стрессовые обстоятельства), так и устойчивую личностную характеристику, отражающую склонность индивида к переживанию тревоги. Высокий уровень тревожности связан с повышенной чувствительностью к потенциальным угрозам, склонностью к негативным ожиданиям и трудностями в регуляции эмоциональных состояний. В условиях неопределенности и стрессогенности современной среды тревожность может усиливаться и оказывать влияние на поведенческие стратегии личности, в том числе на особенности взаимодействия с интернет-пространством как способом снижения внутреннего напряжения.

Теоретико-методологической базой исследования послужили работы отечественных и зарубежных исследователей в области психологии личности, эмоциональных состояний и поведенческих особенностей. Теория личностных черт представлена в трудах Р. МакКрэя и П. Косты (модель «Большой пятерки»), а также Г. Айзенка. Исследование тревожности получило развитие в работах З. Фрейда, К. Хорни, И. Ялома, Дж. Тейлор, А. Бека, Ч. Спилбергера, А.М. Прихожан и других авторов. Вопросы взаимодействия личности с интернет-средой и проблемного использования интернет-ресурсов рассматриваются в трудах К. Янг, М. Гриффитса, а также современных исследователей, изучающих особенности цифрового поведения.

Таким образом, личностные черты и тревожность выступают значимыми психологическими характеристиками, определяющими особенности поведения и эмоционального реагирования личности в различных жизненных ситуациях, включая взаимодействие с интернет-средой. Их взаимосвязь представляет научный интерес и требует комплексного психологического анализа.

Объект исследования: личностные черты студентов.

Предмет исследования: связь личностных черт, уровня тревожности и интернет зависимости.

Цель: изучение и выявление связи между личностными чертами, тревожностью и интернет-зависимостью.

Гипотеза: существует связь между личностными чертами, уровнем тревожности и уровнем интернет-зависимости.

Теоретические задачи:

1. Изучить теоретические подходы к пониманию личностных черт, раскрыть содержание пятифакторной модели личности и дать характеристику ее факторов.
2. Изучить теоретические подходы к пониманию тревожности, проанализировать ее виды, факторы формирования и основные методы диагностики.
3. Изучить теоретические подходы к пониманию интернет-зависимости, раскрыть историю формирования понятия, его основные признаки, факторы возникновения, а также рассмотреть типологию и подход К. Янг.
4. Изучить научную литературу по вопросу связи личностных черт, тревожности и интернет-зависимости.

Эмпирические задачи:

1. Провести диагностику личностных черт (экстраверсии, доброжелательности, добросовестности, нейротизма и открытости опыту), уровня тревожности и уровня интернет-зависимости у участников исследования.
2. Выявить преобладающий уровень личностных черт, тревожности и интернет-зависимости среди участников исследования.
3. Выявить корреляционные связи между личностными чертами, уровнем тревожности и интернет-зависимостью.

Методы и методики, методы мат. статистики:

В качестве метода исследования использовался метод анкетирования и психологического тестирования.

Применялись методики:

1. Опросник «Большая пятерка».
2. Опросник уровня тревожности Тейлора.
3. Опросник интернет-зависимости К. Янг.

Для обработки данных применялись методы математико-статистического анализа: анализ средних величин, проверка данных на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова, метод ранговой корреляции Спирмена. При обработке данных использовались пакеты статистических программ Microsoft Office Excel 2013 и SPSS Statistics 22.0 for Windows.

Выборка: в качестве испытуемых в эмпирическом исследовании приняло участие 60 человек, среди которых 47 женщин и 13 мужчин. Возраст участников от 18 до 26 лет. По социальному статусу: 33 человека – студенты/учащиеся, 27 человек – совмещающие учебу и работу.

Научная новизна работы: заключается в том, что в исследовании в комплексе рассматривается связь личностных черт, тревожности и интернет-зависимости у студентов. Особое внимание уделяется тому, как личностные черты и уровень тревожности связаны со склонностью к интернет-зависимому поведению.

Практическая значимость: заключается в том, полученные результаты позволяют расширить представления о влиянии личностных черт и уровня тревожности на формирование интернет-зависимости у студентов. Это особенно важно в условиях, когда как интернет, так и тревожность становятся все более распространенными явлениями. Кроме того, результаты исследования могут служить основой для дальнейших исследований, направленных на более глубокое изучение факторов формирования интернет-зависимости.

Основное содержание работы

В первой главе «Теоретические основы изучения личностных особенностей, тревожности и интернет-зависимости» представлен анализ отечественных и зарубежных подходов к изучению личности, тревожности и интернет-зависимости, а также рассмотрены особенности их взаимосвязи.

Личность в современной психологии рассматривается как относительно устойчивая система индивидуально-психологических характеристик, определяющих особенности мышления, эмоционального реагирования и поведения человека. Одним из наиболее разработанных подходов к изучению личности является теория черт, в рамках которой личность описывается через устойчивые характеристики.

Наибольшее распространение получила пятифакторная модель личности («Большая пятерка») Р. МакКрэя и П. Косты, включающая следующие факторы: нейротизм, экстраверсию, открытость опыту, доброжелательность и добросовестность.

Нейротизм отражает эмоциональную нестабильность, склонность к тревожности, напряженности и негативным эмоциональным переживаниям. Экстраверсия связана с социальной активностью, общительностью и положительной эмоциональностью. Открытость опыту характеризует интеллектуальную гибкость, любознательность и стремление к новому опыту. Доброжелательность отражает особенности межличностного взаимодействия, эмпатии и сотрудничества. Добросовестность характеризует уровень саморегуляции, ответственности и организованности личности. Формирование личностных особенностей обусловлено взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов. К внутренним факторам относятся особенности нервной системы, темперамента и наследственности, а к внешним – социальная среда, воспитание и жизненный опыт.

Особое внимание в работе уделено проблеме тревожности. В психологической науке тревожность рассматривается как устойчивая

склонность личности к переживанию тревоги и эмоционального напряжения. В отличие от тревоги как ситуативного эмоционального состояния, тревожность представляет собой устойчивую личностную характеристику. В работе рассмотрены основные подходы к пониманию тревожности, представленные в психоаналитическом, когнитивном и экзистенциальном направлениях психологии. Выделяются ситуативная и личностная тревожность. Личностная тревожность характеризуется устойчивой склонностью воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие, тогда как ситуативная тревожность возникает как реакция на конкретные стрессовые обстоятельства.

Формирование тревожности связано с комплексом биологических, психологических и социальных факторов. К ним относятся наследственная предрасположенность, особенности нервной системы, повышенная эмоциональная чувствительность, низкая самооценка, социальная нестабильность, высокий уровень стресса, информационный перегруз и недостаток социальной поддержки. Особую группу риска составляют студенты, поскольку данный возрастной период сопровождается высокой учебной нагрузкой, неопределенностью профессионального будущего и эмоциональным напряжением.

В теоретической части также рассмотрена проблема интернет-зависимости. Интернет-зависимость понимается как навязчивое стремление к использованию интернет-среды и неспособность контролировать время пребывания в сети, что приводит к нарушениям в социальной, учебной и эмоциональной сферах жизни человека.

Согласно подходу К. Янг, интернет-зависимость представляет собой форму поведенческой аддикции, включающей такие признаки, как потеря контроля над использованием Интернета, увеличение времени пребывания в сети, эмоциональная зависимость от виртуальной среды, раздражительность при невозможности выхода в Интернет и ухудшение межличностных отношений.

Среди факторов формирования интернет-зависимости выделяются особенности интернет-среды (анонимность, доступность, возможность ухода от

реальности), семейные факторы, а также индивидуально-психологические особенности личности. К числу наиболее значимых личностных факторов относятся тревожность, эмоциональная нестабильность, неуверенность в себе, низкий уровень самоконтроля, склонность к интроверсии и трудности межличностного взаимодействия.

Анализ научной литературы показал наличие устойчивых связей между личностными чертами, тревожностью и интернет-зависимостью. Наиболее выраженная положительная связь наблюдается между нейротизмом и тревожностью. Высокий уровень нейротизма также связан с большей склонностью к интернет-зависимому поведению. В свою очередь, экстраверсия и добросовестность чаще выступают защитными факторами, снижающими вероятность формирования интернет-зависимости.

Таким образом, теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что личностные особенности, уровень тревожности и интернет-зависимость являются взаимосвязанными психологическими характеристиками. Высокий уровень тревожности и эмоциональной нестабильности может способствовать усилению интернет-зависимого поведения, тогда как развитые навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости снижают риск формирования зависимости.

Во второй главе «Эмпирическое исследование связи личностных особенностей, тревожности и интернет-зависимости» представлены организация исследования, описание выборки, методы исследования и результаты статистического анализа.

В эмпирическом исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 18 до 26 лет, среди которых 47 женщин и 13 мужчин. По социальному статусу 33 человека являлись студентами, а 27 совмещали учебу и работу.

Для исследования использовались следующие методики:

- опросник «Большая пятерка»;
- опросник уровня тревожности Тейлора;
- опросник интернет-зависимости К. Янг.

Для обработки результатов применялись методы математико-статистического анализа: анализ средних величин, критерий Колмогорова–Смирнова и метод ранговой корреляции Спирмена.

На первом этапе исследования был проведен анализ средних значений по шкалам опросника «Большая пятерка». Среднее значение по шкале нейротизма составило 23,03 балла, что свидетельствует о среднем уровне эмоциональной стабильности. Показатель экстраверсии составил 28,483 балла, что отражает умеренную выраженность общительности и социальной активности. Среднее значение по шкале открытости опыту составило 26,516 балла, что указывает на умеренную интеллектуальную гибкость и готовность к восприятию нового опыта. Показатель доброжелательности составил 26,1 балла и характеризует умеренную склонность к сотрудничеству и эмпатии. Наиболее высокий показатель был выявлен по шкале добросовестности – 31,46 балла, что свидетельствует о сравнительно высоком уровне ответственности, организованности и самоконтроля.

Таким образом, личностный профиль испытуемых характеризуется средними и достаточно сбалансированными показателями по всем факторам «Большой пятерки».

Далее был проведен анализ уровня тревожности по методике Тейлора. Средний показатель по шкале лжи составил 3,65 балла, что не превышает критического уровня и свидетельствует о достоверности полученных результатов. Среднее значение тревожности составило 23,46 балла, что соответствует среднему уровню тревожности с тенденцией к повышенному. Это указывает на наличие у испытуемых повышенной чувствительности к стрессогенным факторам, внутреннего напряжения и склонности к тревожным переживаниям.

На следующем этапе был проведен анализ уровня интернет-зависимости по методике К. Янг. Полученные результаты показали, что в целом использование Интернета у респондентов носит нормативный характер и не приводит к выраженной социальной дезадаптации. Однако средний показатель

приближен к верхней границе нормативного диапазона, что свидетельствует о высокой вовлеченности студентов в интернет-среду и наличии риска формирования интернет-зависимого поведения у части испытуемых.

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми переменными был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Наиболее выраженная положительная корреляционная связь была обнаружена между нейротизмом и тревожностью ($r = 0,808^{***}$). Это свидетельствует о том, что эмоциональная нестабильность тесно связана с повышенным уровнем тревожных переживаний.

Также выявлена положительная связь между интернет-зависимостью и нейротизмом ($r = 0,543^{***}$). Полученные результаты показывают, что эмоционально нестабильные личности более склонны к чрезмерному использованию интернет-среды.

Положительная корреляционная связь обнаружена между тревожностью и интернет-зависимостью ($r = 0,530^{***}$). Это указывает на то, что повышение уровня тревожности сопровождается увеличением вовлеченности в интернет-пространство и более частым обращением к цифровой активности как способу эмоциональной компенсации.

Выраженная отрицательная связь выявлена между нейротизмом и экстраверсией ($r = -0,684^{***}$). Это свидетельствует о снижении социальной активности и общительности при повышении эмоциональной нестабильности. Также установлена отрицательная связь между интернет-зависимостью и добросовестностью ($r = -0,684^{***}$), что позволяет говорить о том, что снижение самоконтроля и организованности связано с увеличением склонности к интернет-зависимому поведению.

Отрицательные корреляции также выявлены между тревожностью и экстраверсией, а также между тревожностью и добросовестностью, что указывает на снижение адаптивных личностных ресурсов при высоком уровне тревожности.

Таким образом, результаты эмпирического исследования подтвердили наличие взаимосвязи между личностными чертами, уровнем тревожности и интернет-зависимостью у студентов. Следовательно, гипотеза исследования о существовании связи между личностными чертами, уровнем тревожности и интернет-зависимостью получила подтверждение.

Заключение

Данная работа была направлена на исследование связи между личностными чертами, уровнем тревожности и интернет-зависимостью у студентов.

Выдвинутая гипотеза о том, что существует связь между личностными чертами, уровнем тревожности и интернет-зависимостью, была подтверждена в ходе проведенных исследований.

На основании проведенного теоретического и эмпирического исследования сформулированы следующие основные выводы:

Важное место в исследовании занимает понимание личности как устойчивой системы индивидуальных свойств. В рамках пятифакторной модели выделяются нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, доброжелательность и добросовестность, которые определяют особенности эмоциональной регуляции и поведения человека.

Тревожность рассматривается как устойчивое личностное образование, связанное с ожиданием угрозы и повышенной эмоциональной чувствительностью. Её формирование определяется биологическими, психологическими и социальными факторами, включая особенности нервной системы, воспитание и влияние современной информационной среды.

Интернет-зависимость как научная проблема сравнительно недавно вошла в поле психологических исследований, однако сегодня рассматривается как одна из форм поведенческих аддикций, связанных с нарушением саморегуляции в цифровой среде. В современных подходах она понимается как устойчивое стремление к пребыванию в сети, сопровождающееся снижением контроля над поведением и негативными последствиями для социальной, профессиональной и личной сфер.

Анализ исследований показывает, что личностные черты, тревожность и интернет-зависимость находятся в тесной взаимосвязи. Наиболее значимым фактором риска выступает нейротизм, который связан с повышенной тревожностью и склонностью к зависимому поведению. Напротив, такие черты,

как экстраверсия, доброжелательность и добросовестность, выполняют защитную функцию. Тревожность при этом выступает важным промежуточным звеном, через которое личностные особенности влияют на формирование зависимого поведения.

Результаты исследования показали, что в выборке студентов наиболее выраженной личностной характеристикой является добросовестность, что указывает на сравнительно высокий уровень организованности и ответственности. Остальные личностные черты (экстраверсия, открытость опыту и доброжелательность) находятся на среднем уровне, а нейротизм выражен умеренно. Уровень тревожности также характеризуется как умеренно повышенный. Также в исследуемой группе отмечается выраженная тенденция к активному использованию интернет-среды.

Корреляционный анализ выявил ряд значимых взаимосвязей. Наиболее выраженная положительная связь обнаружена между тревожностью и нейротизмом, что подтверждает их тесную взаимосвязь как проявлений общей эмоциональной нестабильности. В контексте студенческой выборки – это может отражать повышенную чувствительность к учебным и социальным стрессорам, а также склонность к усиленному переживанию ситуаций неопределённости.

Также установлены положительные связи между выраженностью интернет-зависимого поведения, тревожностью и нейротизмом, что указывает на тенденцию усиления эмоциональной неустойчивости и тревожных переживаний при более частом и компульсивном использовании интернет-среды. Это может свидетельствовать о том, что цифровая среда в данной выборке используется как способ краткосрочной эмоциональной регуляции и ухода от стрессогенных ситуаций, характерных для студенческой жизни.

Отрицательные взаимосвязи выявлены между выраженностью интернет-зависимого поведения и такими личностными характеристиками, как добросовестность и экстраверсия, что отражает возможное снижение уровня самоконтроля, организованности и социальной активности при более выраженном вовлечении в интернет-среду. Это может быть связано с тенденцией

к прокрастинации, снижением учебной дисциплины и предпочтением виртуальных форм взаимодействия более требовательным реальным социальным контактам.

Аналогичные отрицательные связи установлены между тревожностью и экстраверсией, а также добросовестностью, что может указывать на снижение адаптивных личностных ресурсов при повышении уровня тревожных переживаний. В условиях студенческой выборки это может проявляться в уменьшении социальной уверенности, повышенной внутренней напряжённости и трудностях в структурировании учебной деятельности.

Ограничения исследования: во-первых, исследование проводилось в рамках разового среза, что не позволяет учитывать изменения изучаемых показателей во времени и динамику их взаимосвязей. Во-вторых, анализ ограничен набором рассматриваемых переменных: в работе учитывались только базовые личностные черты и тревожность, тогда как другие потенциально значимые факторы (например, уровень стресса, особенности мотивации, социальная поддержка) не были включены в модель. Также следует учитывать, что исследование не дифференцирует формы интернет-активности, хотя различные типы онлайн-поведения могут по-разному быть связаны с зависимостью и личностными характеристиками.

Перспективные направления исследования: в дальнейшем целесообразно расширить выборку, включив различные возрастные и социальные группы, что позволит повысить обобщаемость результатов. Перспективным является проведение лонгитюдных исследований для анализа динамики развития интернет-зависимости и её взаимосвязи с личностными характеристиками и тревожностью. Также важным направлением является изучение дополнительных психологических факторов (например, самооценки, копинг-стратегий, уровня стресса), которые могут выступать медиаторами или модераторами выявленных связей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулгамидов И. Н., Дзангиев И. И., Умахаджиев Д. Ш., Умахаджиева Д. Ш. // Новая роль Интернета в обществе и определение интернет-зависимости / Наука через призму времени. – 2022. – № 6(63). – С. 115-117. – EDN TAVZLO.
2. Антошкина, Е. А. Сравнительная характеристика понятия "тревожность" / Е. А. Антошкина, Е. В. Киселева // Молодой учёный года 2025: сборник статей XV Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 08 января 2025 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. – С. 177-180. – EDN IVQIV.
3. Антошкина, Е. А. Теория черт личности по Рэймонду Кеттеллу / Е. А. Антошкина, И. С. Сильченко // НАУКА, ЗНАНИЯ, ИНТЕЛЛЕКТ: сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 20 июня 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 118-120. – EDN DBMNFA.
4. Бабаева З., Нияздурдыева О., Маммедова Г., Ковусова Э. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ // Вестник науки. 2023. №4 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-lichnosti-i-ee-osobennosti> (дата обращения: 01.02.2026).
5. Байнов, А. М. Психология личности: теории личности / А. М. Байнов // Аллея науки. – 2018. – Т. 5, № 10(26). – С. 52-55. – EDN VQFRLY.
6. Блинникова Ирина Владимировна, Капица Мария Сергеевна Цена тревоги // Прикладная юридическая психология. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsena-trevogi> (дата обращения: 21.02.2026).
7. Бодрова, С. В. Типология и особенности интернет-зависимости в современном обществе / С. В. Бодрова // Молодые имена в науке 2025: Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 05 ноября 2025 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. – С. 125-128. – EDN IIMIMO.
8. Большакова, О. Н. Методы диагностики компьютерной зависимости / О. Н. Большакова // Информационная безопасность и вопросы профилактики

киберэкстремизма среди молодежи: Материалы внутривузовской конференции, Магнитогорск, 09–12 октября 2015 года / Под редакцией Г.Н. Чусавитиной, Е.В. Черновой, О.Л. Колобовой. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2015. – С. 84-93. – EDN VAZAIP.

9. Бородин, В. И. Теории личности в психотерапии в аспекте истории и современности / В. И. Бородин // Вопросы охраны психического здоровья. – 2022. – Т. 1, № 1. – С. 31-40. – EDN FHWVBF.

10. Бровин А. Н. Осман Н. Линд К. В. Биологические механизмы тревожности: генетические ассоциации генов BDNF и AMPD1 с ситуативной и личностной тревожностью / Бровин А. Н. Осман Н. Линд К. В. \ [и др.] // Современная зарубежная психология. – 2024. – Т. 13, № 1. – С. 33-46. – DOI 10.17759/jmfp.2024130103.

11. Буй, С. И. Основные признаки и причины развития интернет-зависимости у студентов / С. И. Буй // Психологическая наука и новые вызовы современности: сборник научных трудов / Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2023. – С. 29-38. – EDN APLRYZ.

12. Витко Ю. С., Калугин А. Ю., Щебетенко С. А. МНОГООБРАЗИЕ СТРУКТУР ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ // СГН. 2022. №1 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mnogoobrazie-struktur-chert-lichnosti> (дата обращения: 03.02.2026).

13. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. С. 251 - 253.

14. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога \[Текст] / С. Ю. Головин — 2-е издание. — Минск, Харвест: 2003 — 976 с.

15. Гребнева Валентина Викторовна КОНЦЕПТ «ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ»: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ // International scientific review. 2022. №LXXXVI. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-dobrozhelatelnost-psihologicheskaya-model> (дата обращения: 05.02.2026).

16. Дрепа Мария Ивановна Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-obekt-nauchnoy-refleksii-v-sovremennoy-psihologii> (дата обращения: 15.02.2026).
17. Ержанова А. Х. Большая пятерка личностных черт как модератор связи между языковой тревожностью и чертами креативной личности // Психологическая наука и образование. 2024. Том 29. № 3. С. 31—53. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2024290303>
18. Ермолова Т.В., Литвинов А.В., Флорова Н.Б. Компьютерная зависимость и компьютерная грамотность: две стороны единого процесса Современная зарубежная психология 2017. Том 6. № 4. С. 46—55.
19. Ибахаджиева Л. А. "ТРЕВОЖНОСТЬ" КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ: ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕРМИНА, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ // МНИЖ. 2021. №11-4 (113). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskoe-yavlenie-interpretatsiya-termina-osobennosti-proyavleniya> (дата обращения: 18.02.2026).
20. Интернет-зависимость: определение, разновидности, характеристики // Социальные факторы риска возникновения интернет-зависимости. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2018. – С. 22-43. – EDN VLURGE.
21. Камнева, Е.В., Симонова, М.М. (2025). Черты личности как предиктор кибервиктимности (исследование корреляции черт «Большой пятерки» и кибервиктимного поведения). Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 133—149. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020409>
22. Кателко М. А. СВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ С УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ И САМООЦЕНКОЙ У ПОДРОСТКОВ // Вестник науки. 2026. №1 (94). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-internet-zavisimosti-s-urovнем-trevozhnosti-i-samoootsenkoy-u-podrostkov> (дата обращения: 14.02.2026).
23. Кибыш, А. И. Уровень тревожности и факторы влияния на нее у студенческой молодежи / А. И. Кибыш // Психология. Историко-критические обзоры и

современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 8-1. – С. 209-216. – DOI 10.34670/AR.2023.27.47.027. – EDN YPWAWY.

24. Кликушина, Ю. И. Уровень нейротизма первокурсника и период его адаптации / Ю. И. Кликушина, В. Сачек // Омские научные чтения: Материалы VII Всероссийской научной конференции: в 2 ч., Омск, 30 января – 28 2025 года. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2025. – С. 361-365. – EDN OAJREQ.

25. Коблева, Д. А. Особенности эмоционального интеллекта: теоретический аспект / Д. А. Коблева // Современные тенденции психологических исследований: материалы IV Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 80-летию Великой Победы, году защитника Отечества и 100-летию МДЦ «Артек», Севастополь, 21 мая 2025 года. – Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2025. – С. 275-280. – EDN DLRUIL.

26. Колдашова Ф. ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ, ЕЕ РАЗВИТИЕ И ОСОБЕННОСТИ // Вестник науки. 2023. №2 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-psihologii-lichnosti-ee-razvitie-i-osobennosti> (дата обращения: 01.02.2026).

27. Корягина, Т. М. основные факторы формирования интернет-зависимости / Т. М. Корягина, Р. В. Ершова // Донецкие чтения 2017: Русский мир как цивилизационная основа научно-образовательного и культурного развития Донбасса: Материалы Международной научной конференции студентов и молодых ученых. Посвящена 80-летию ДонНУ, Донецк, 17–20 октября 2017 года / Под общей редакцией С.В. Беспаловой. Том 6. – Донецк: Донецкий национальный университет, 2017. – С. 50-52. – EDN YOUXUR.

28. Корягина, Т. М. Факторы формирования интернет-зависимости / Т. М. Корягина // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: Сборник научных статей и материалов международной конференции, Коломна, 14–17 февраля 2018 года / Под общей редакцией Р.В. Ершовой. –

Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет", 2018. – С. 191-194. – EDN UWYLT.

29. Крупнов А. И., Новикова И. А., Воробьева А. А. Соотношение системно-функциональной и пятифакторной моделей черт личности: к постановке проблемы // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-sistemno-funktsionalnoy-i-pyatifaktornoy-modeley-chert-lichnosti-k-postanovke-problemy> (дата обращения: 01.02.2026).

30. Кудинова, С. А. Исследование феномена тревожности в современной психологии / С. А. Кудинова // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. – 2025. – № 2. – С. 626-631. – EDN RVJDDT.

31. Лаврова Л. И. НЕВРОТИЗМ КАК ЧЕРТА ЛИЧНОСТИ // Форум молодых ученых. 2023. №2 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nevrotizm-kak-cherta-lichnosti> (дата обращения: 05.02.2026).

32. Левак, Ю. В. Феномен тревожности, её виды и происхождение / Ю. В. Левак, М. А. Сапожников // Актуальные научные исследования: сборник статей XVI Международной научно-практической конференции. В 2 частях, Пенза, 10 января 2024 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 201-203. – EDN DCTYZN.

33. Левин, Л. М. Диагностические признаки интернет-зависимости / Л. М. Левин // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : Сборник трудов Международной научно-практической конференции "XV Левитовские чтения": в 3-х томах, Москва, 15–16 апреля 2020 года / Министерство образования Московской области; Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский государственный областной университет, Факультет психологии. Том 3. – Москва: Издательство "Перо", 2020. – С. 1146-1150. – EDN SELNPI.

34. Лихи Роберт. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб: Питер, 2024. – 400 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
35. Мередова Б. А., Тойлыева К. П., Атаева О. Г. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ИЗУЧЕНИЕ // Вестник науки. 2023. №5 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-lichnosti-i-ee-izuchenie> (дата обращения: 03.02.2026).
36. Миронова, О.И., Ковалевская, Е.А. (2026). Подходы к изучению развития созависимости у членов семьи. Психология и право, 16(1), 266—285.<https://doi.org/10.17759/psylaw.2026160116>
37. Мисунов С. Н. ПОНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ // Вестник науки. 2021. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-trevozhnosti> (дата обращения: 18.02.2026).
38. Мишкевич Арина Михайловна Экстраверсия в разных теориях личности // Пензенский психологический вестник. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstraversiya-v-raznyh-teoriyah-lichnosti> (дата обращения: 05.02.2026).
39. Москаленко, О. Л. Интернет-зависимость: факторы риска и индивидуально-психологические особенности подростков / О. Л. Москаленко // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2023. – Т. 15, № 5. – С. 389-412. – DOI 10.12731/2658-6649-2023-15-5-948. – EDN PPVMSP.
40. Назаренко, Е. В. Тревожность как один из факторов интернет-аддикции подростков / Е. В. Назаренко // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 01–03 февраля 2017 года / Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – С. 2591-2595. – EDN YKCHXB.
41. Назарян М. К., Кочетова Ю. А. СВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ // Вестник науки. 2024. №6 (75). URL:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-trevozhnosti-i-problemnogo-ispolzovaniya-interneta-v-starshem-podrostkovom-voznraste> (дата обращения: 18.02.2026).
42. Нехорошкова А. Н., Большевидцева И. Л. Нейробиологические предпосылки формирования тревожных состояний // Журнал медико-биологических исследований. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrobiologicheskie-predposylki-formirovaniya-trevozhnyh-sostoyaniy> (дата обращения: 19.02.2026).
43. Низамова Е. С., Птуха М. В., Лобаскова М. М. Кросс-культурное близнецовое исследование личностных черт "Большой Пятерки" // Теоретическая и экспериментальная психология. 2013. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kross-kulturnoe-bliznetsovoe-issledovanie-lichnostnyh-chert-bolshoy-pyaterki> (дата обращения: 05.02.2026).
44. Осетрова, Л. В. Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии / Л. В. Осетрова, Л. О. Федотова. – Текст: электронный // Бизнес и общество. – 2023. – N 1 (37). – URL: http://business-society.ru/2023/1-37/16_osetrova.pdf.
45. Протопопова, Р. И. Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления / Р. И. Протопопова // Организация работы с молодежью: традиции и инновации: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 17 февраля 2024 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2024. – С. 110-112. – EDN IPZEPY.
46. Разумова, Е. М. Тревожность в структуре личности / Е. М. Разумова, Я. А. Павлушкина // Психология личности: сборник научных трудов. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2019. – С. 155-161. – EDN ZPSTOP.
47. Романенко О. Н. КЛАССИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТРЕВОЖНОСТИ // Форум молодых ученых. 2019. №3 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassicheskie-predstavleniya-o-trevozhnosti> (дата обращения: 18.02.2026).

48. Салморбекова, Р. Б. Исследование интернет-зависимости в Кыргызстане: анализ результатов опросника Кимберли Янг / Р. Б. Салморбекова, Т. Ж. Мырзалиева, А. Т. Өмөрбаева // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. – 2024. – Т. 7, № 4. – С. 30-39. – DOI 10.12731/iJASES217. – EDN KRKQSA.
49. Слепцова, А. А. Основные понятия тревожности в психологической науке / А. А. Слепцова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: Сборник материалов V Всероссийского симпозиума (с международным участием), посвященного 145-летию уголовно-исполнительной системы и 90-летию Академии права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань, 11–12 апреля 2024 года. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2024. – С. 164-169. – EDN YTUOCE.
50. Елена Алексеевна АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ // Скиф. 2022. №12 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-tendentsii-issledovaniya-razlichnyh-vidov-tsifrovoy-zavisimosti> (дата обращения: 15.02.2026).
51. Тернова, К. С. Тревожность как форма человеческого существования / К. С. Тернова // Инновационная траектория развития современной науки: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 16 февраля 2026 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2026. – С. 63-68. – EDN ZIVXQE.
52. Тухватуллин, Р. Р. Тревожность и тревога: соотношение понятий / Р. Р. Тухватуллин // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: Сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Уфа, 16 октября 2025 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 607-611. – EDN NDPRXB.

53. Тушнова Ю. А., Басенкова О. А. КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ ПОНЯТИЯ "ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ" // Вестник науки. 2022. №5 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualizatsiya-ponyatiya-internet-zavisimost> (дата обращения: 13.02.2026).
54. Хамидуллина, Л. И. Интернет-зависимость подростка и семейные факторы ее формирования / Л. И. Хамидуллина // Педагогическое образование: история становления и векторы развития: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию открытия педагогического факультета при 2-м МГУ, Москва, 14–15 октября 2021 года. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2022. – С. 417-420. – EDN HGBQNM.
55. Холщевников Олег Георгиевич ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ // Достижения науки и образования. 2024. №6 (97). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyayuschie-na-razvitie-trevozhnyh-sostoyaniy> (дата обращения: 19.02.2026).
56. Цыганенко Кира Михайловна, Петров Иван Александрович ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ: БОЛЕЗНЬ КОТОРОЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ // Скиф. 2021. №3 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-u-podrostkov-bolezn-kotoroy-ne-suschestvuet> (дата обращения: 13.02.2026).
57. Чижиков, А. В. Возникновение интернет-зависимости: уход от реальности при стрессе / А. В. Чижиков // National Science Journal. – 2023. – № 7. – С. 43-49. – EDN TSZUTX.
58. Шашкова, Н. Н. Понятие «тревожности» и её виды / Н. Н. Шашкова, К. Н. Апушкина // Перспективы развития науки и образования: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Нефтекамск, 29 марта 2023 года / Под общей редакцией А.И. Вострецова. – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2023. – С. 183-189. – EDN MZPIGQ.
59. Шейнов В. П., Карпиевич В. А. ВЗАИМОСВЯЗИ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ МОДЕЛИ «БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА» С ПРОБЛЕМНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2025. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyazi-chert-lichnosti-modeli-bolshaya-pyaterka-s-problemnym-ispolzovaniem-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 02.03.2026).

60. Щербатых Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-dagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitelnaya-otsenka> (дата обращения: 21.02.2026).

61. Эсаулова, И. В. Теоретические аспекты нейротизма как личностной особенности / И. В. Эсаулова // Молодой ученый. – 2024. – № 7(506). – С. 163-167. – EDN GBEWPY.

62. Ясин Мирослав Иванович, Колпачников Вениамин Валентинович
ОПРОСНИК ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ОТКРЫТОСТИ ОПЫТУ В
ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННОМ ПОДХОДЕ: РАЗРАБОТКА И
ВАЛИДИЗАЦИЯ // Психология. Журнал ВШЭ. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-dlya-izmereniya-otkrytosti-opytu-v-chelovekotsentrirovannom-podhode-razrabotka-i-validizatsiya> (дата обращения: 02.03.2026).

63. Li Y, Ma J, Xi Y and Li J. 2024. Big Five personality and mind wandering in athletes: mediating role of trait anxiety. Front. Psychol. 15:1232312. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1232312

64. Zhou Y, Li H, Han L and Yin S. 2021. Relationship Between Big Five Personality and Pathological Internet Use: Mediating Effects of Loneliness and Depression. Front. Psychol. 12:739981. doi: 10.3389/fpsyg.2021.739981