

УДК 159

## КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРОВОДИМОЕ В ПРИЛОЖЕНИИ ТИКТОК, КАК ИНДИКАТОР ЗАВИСИМОСТИ: КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Е. С. ЗОРИН

(Представлено: Е. Г. ВЫШИНСКАЯ)

*Статья посвящена изучению формирования зависимости от социальной сети TikTok с акцентом на количественный показатель — количество времени, проведённого пользователем в приложении. Цель исследования — изучить количество времени, проводимого пользователями юношеского возраста в приложении TikTok, как возможный индикатор риска формирования зависимого поведения. В статье рассматриваются, такие понятия как социальные сети и зависимость.*

В последние годы платформа TikTok превратилась в одно из ключевых медиа-пространств для молодежи, задав новые форматы потребления контента и коммуникации. Короткие видеоролики, алгоритмическая лента рекомендаций и мгновенное вовлечение сделали платформу чрезвычайно удобной для регулярного и длительного использования. Вместе с тем, увеличение времени, проводимого пользователями в подобных приложениях, вызывает беспокойство исследователей и практиков относительно возможного развития зависимых форм поведения, влияния их на психоэмоциональное состояние и качество повседневной жизни молодого поколения.

Современные социальные сети стали не просто средством общения, но и основным источником информации, развлечения и самовыражения. Наибольшую популярность сегодня имеют платформы, предлагающие в качестве основного контента короткометражные видеоролики. Среди них широко известны такие ресурсы как TikTok, YouTube Shorts, VK клипы и Instagram Reels. Человек, который постоянно просматривает короткие, но насыщенные видео получает порцию гормона радости. Контент, разработаны так, чтобы поддерживать высокий уровень дофаминовой стимуляции. Лайки, комментарии, новые подписчики — непрерывный поток небольших наград, которые стимулируют наш мозг возвращаться за ещё одной порцией удовольствия. Алгоритмы фиксируют интересы пользователя и подстраивают контент, даже если человек просто задержался на ролике. Более того, система выстраивает ленту так, чтобы не каждый ролик был интересным: зритель должен пролистать несколько, прежде чем снова получить дофаминовый заряд. Такой принцип удерживает внимание на довольно продолжительное время. Подобные форматы обладают высокой вирусностью, визуальной насыщенностью и мгновенной обратной связью, что усиливает вовлечение пользователя и снижает способность контролировать время пребывания в сети. Алгоритмы рекомендаций подстраиваются под индивидуальные интересы, создавая эффект «бесконечной ленты», из-за чего пользователь часто теряет ощущение времени [1].

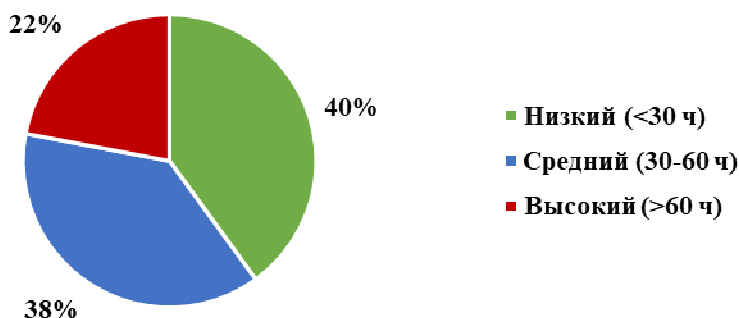
Понятие поведенческой зависимости охватывает широкий спектр явлений: оно предполагает не столько физиологическую зависимость, сколько устойчивые паттерны поведения, приводящие к негативным последствиям для социального и личного функционирования. В рамках существующих подходов к изучению зависимостей особое место занимает так называемая компонентная модель: выделяют такие признаки, как навязчивое присутствие мысли о предмете, использование поведения для изменения настроения, рост времени и усиление интенсивности, негативные переживания при попытке ограничить поведение, конфликт с другими областями в жизни человека и рецидивы [2]. Хотя эти признаки важно фиксировать качественными и психометрическими инструментами, практически доступным и объективным показателем остаётся именно количество времени, проводимое в конкретном приложении — в нашем случае в TikTok. Введение в исследование единственного показателя — «время использования» — оправдано эмпирически: по данным исследований, пользователи, демонстрирующие признаки зависимости, проводят в приложении значительно больше времени и чаще возвращаются к просмотру коротких видео на протяжении дня [3]. Это позволяет рассматривать время взаимодействия с платформой как доступный и надёжный индикатор уровня вовлечённости и потенциального риска формирования зависимого поведения.

Тем не менее, важно отметить ограничение данного подхода: время использования само по себе не тождественно зависимости. Пользователь может проводить значительное количество времени в приложении по различным причинам, не испытывая при этом негативных последствий. В то же время даже умеренное время использования может сопровождаться признаками проблемности у чувствительных пользователей. Следовательно, увеличение времени следует рассматривать не как показатель зависимости, а как маркер риска, требующий дополнительного анализа.

Таким образом, целью исследования являлось изучение количества времени, проводимого пользователями юношеского возраста в приложении TikTok, как возможного индикатора риска формирования зависимого поведения.

Исследование проводилось на базе Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. Объём выборки составил 50 пользователей юношеского возраста от 18 до 23 лет.

Для получения точных показателей времени, проведённого пользователями на платформе TikTok в течение месяца, испытуемым было предложено зафиксировать количество часов с помощью приложения «My Apps Time». На основе полученных данных были выделены группы пользователей по уровню вовлечённости: низкий — менее 30 часов в месяц, средний — от 30 до 60 часов, высокий — более 60 часов. Результаты представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1. – Распределение пользователей TikTok юношеского возраста по уровню вовлечённости в просмотр приложения в течение месяца**

По данным рисунка 1, на котором представлено распределение пользователей TikTok юношеского возраста по уровню вовлечённости использования приложения за месяц демонстрирует, что большинство испытуемых проводят на платформе меньше 60 часов в месяц. Так, 40% пользователей относятся к группе с низкой вовлечённостью (менее 30 часов в месяц), 38% — к группе со средней вовлечённостью (от 30 до 60 часов в месяц), и 22% — к группе с высокой вовлечённостью (более 60 часов в месяц). Таким образом, около пятой части выборки характеризуется выраженной интенсивностью взаимодействия с платформой, что может указывать на наличие риск-факторов, связанных с формированием зависимого поведения.

Следует подчеркнуть, что приведённые границы имеют эмпирический, а не клинический характер: они служат для ориентировочного выделения групп пользователей с различной степенью вовлечённости и не претендуют на роль диагностического критерия. Подобный подход согласуется с результатами исследования Чжао Ю., Ли В. и Ван С. (2025), где время, проведённое пользователем на платформе TikTok, рассматривается как количественный индикатор степени вовлечённости и потенциальный маркер риска, но не как самостоятельный диагностический показатель зависимости [3].

Проведённое исследование подтвердило, что количество времени, проводимого в TikTok, может рассматриваться как информативный показатель уровня вовлечённости и возможного риска формирования зависимого поведения. Наибольшая часть респондентов продемонстрировала низкий и средний уровень вовлечённости, однако наличие группы с высоким уровнем указывает на необходимость профилактического внимания со стороны специалистов. Полученные данные подчеркивают значимость анализа времени использования цифровых платформ в сочетании с психологическими показателями для выявления признаков зависимости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Брюер, Ж. Зависимый мозг / Ж. Брюер. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 301 с.
2. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2017. – Т. 14, № 3. – С. 311.
3. Zhao, Y., Li, W., Wang, S. Studying behavioral addiction by combining surveys and digital traces: A case study of TikTok // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2025. – В печати.