

Дата поступления рукописи в редакцию: 20.02.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-2-627-631

Дата принятия рукописи в печать: 10.03.2026 г.

СКВОРЦОВ Константин Васильевич,

кандидат технических наук, доцент,
доцент кафедры специальной техники и информационных
технологий юридического факультета ВЮИ ФСИН России,
г. Владимир, ORCID: 0000-0001-8611-3353,
e-mail: k-skv@yandex.ru

КУРЫСЕВ Константин Николаевич,

заместитель директора по учебной работе
юридического института Владимирского государственного
университета имени Александра Григорьевича и
Николая Григорьевича Столетовых (ЮИ ВлГУ),
e-mail: kkn124@bk.ru

ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОСМОТРА КОРОТКИХ ВИДЕОРОЛИКОВ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ ГОРОДА ВЛАДИМИРА

Аннотация. Целью исследования явилось выявление механизмов формирования зависимости от просмотра коротких видеороликов (шортсов) с акцентом на роль синдрома упущенной выгоды (англ. *Fear of missing out, FOMO*). Гипотеза исследования: зависимость от просмотра коротких видеороликов опосредована механизмом FOMO и сопровождается патологической стимуляцией дофаминовой системы, что проявляется в снижении саморегуляции и формировании аддиктивного поведения; при этом дисциплинарная образовательная среда может выступать протективным фактором. Задачи исследования: 1) анализ связи между уровнем FOMO и выраженностью признаков зависимости от просмотра шортсов; 2) сравнительный анализ особенностей аддиктивного поведения в регламентированной и нерегламентированной образовательных средах. Проведён сравнительный анализ двух выборок – курсантов ВЮИ ФСИН России ($n=240$) и студентов ЮИ ВлГУ ($n=155$). Результаты: выявлена положительная корреляция между уровнем FOMO и выраженностью признаков зависимости ($r=0,67$, $p<0,01$). У 77% студентов с высоким уровнем FOMO (>28 баллов) отмечалось превышение запланированного времени просмотра шортсов, тогда как среди курсантов с аналогичным уровнем FOMO данный показатель составил 36%. Показано, что регламентированная образовательная среда ведомственного вуза способствует формированию навыков самоконтроля и снижает уязвимость к развитию аддикции.

Ключевые слова: зависимость, короткие видеоролики, синдром упущенной выгоды, FOMO, дофаминовая система, аддиктивное поведение, цифровая гигиена, ВЮИ ФСИН России.

SKVORTSOV Konstantin Vasilyevich,

PhD in Technical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Special Equipment and Information Technologies
of the Faculty of Law VUI of the Federal Penitentiary Service of Russia,
Vladimir

KURYSEV Konstantin Nikolaevich,

PhD in Technical Sciences, Associate Professor,
Deputy Director for Academic Affairs Law Institute
Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and
Nikolai Grigorievich Stoletovs

THE INFLUENCE OF FOMO ON SHORT VIDEO ADDICTION IN VLADIMIR LAW STUDENTS

Annotation. *The aim of this study was to identify the mechanisms underlying the development of addiction to watching short videos (shorts), with an emphasis on the role of Fear of Missing Out (FOMO). The research hypothesis was that addiction to watching short videos is mediated by the FOMO mechanism and accompanied by pathological stimulation of the dopamine system, which manifests in reduced self-regulation and the formation of addictive behavior; furthermore, a disciplinary educational environment may act as a protective factor. The research objectives were: 1) to analyze the relationship between FOMO levels and the severity of addiction symptoms to watching shorts; 2) to conduct a comparative analysis of the characteristics of addictive behavior in regulated and non-regulated educational environments. A comparative analysis of two samples was conducted: cadets from the Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia (n=240) and students from the Law Institute of VISU (n=155). Results: A positive correlation was found between FOMO levels and the severity of addiction symptoms ($r=0.67$, $p<0.01$). Among students with high FOMO levels (>28 points), 77% reported exceeding their planned time for watching shorts, whereas among cadets with similar FOMO levels, this indicator was 36%. It was demonstrated that the regulated educational environment of a specialized institutional university fosters the development of self-control skills and reduces vulnerability to developing addiction.*

Key words: *addiction, short videos, Fear of Missing Out, FOMO, dopamine system, addictive behavior, digital hygiene, Vladimir Law Institute of the FPS of Russia.*

Введение

Современные цифровые платформы короткого формата (TikTok, YouTube Shorts, VK Клипы и т.п.) создают уникальную среду для формирования поведенческих зависимостей [1]. Как отмечают авторы [2], более 50% обучающихся юридических вузов демонстрируют средний и высокий уровни зависимости от просмотра шортсов, что сопровождается нарушениями когнитивных функций и снижением продуктивности. Однако механизмы, лежащие в основе данного феномена, требуют углубленного нейробиологического анализа.

Ключевым психологическим триггером формирования зависимости выступает синдром упущенной выгоды (FOMO — Fear of Missing Out), определяемый как «постоянное беспокойство о том, что другие могут испытывать вознаграждающие переживания, от которых ты исключен» [3]. Согласно теории самоопределения, FOMO возникает при неудовлетворенности базовой потребности в социальной принадлежности и выступает фактором проблемного использования цифровых платформ [4]. Российские исследования подтверждают, что высокий уровень FOMO коррелирует с выраженностью симптомов интернет-зависимости и снижением общего уровня субъективного благополучия [5].

Нейробиологической основой зависимости от коротких видеороликов является дисфункция дофаминовой системы вознаграждения. Как показывают данные функциональной МРТ, просмотр шортсов активирует вентральный стриатум и префронтальную кору с интенсивностью, сопоставимой с реакцией на вещественные стимулы при химических зависимостях [6]. Современные алго-

ритмы платформ используют принцип переменного вознаграждения (интервальная подкрепляющая программа), аналогичный механизму игровых автоматов [7]. Такая гиперстимуляция приводит к истощению дофаминовых рецепторов, формированию потребности в постоянно возрастающей стимуляции — классическим признакам развития аддикции [8].

Цель и задачи исследования

Цель исследования — выявление психологических механизмов формирования зависимости от просмотра коротких видеороликов с акцентом на роль синдрома упущенной выгоды (FOMO) и дисфункции дофаминовой системы вознаграждения.

Задачи исследования — провести анализ связи между уровнем FOMO и выраженностью признаков зависимости от просмотра шортсов в двух выборках обучающихся юридических вузов г. Владимира. Сравнить особенности аддиктивного поведения и стратегий саморегуляции в регламентированной (ведомственный вуз) и нерегламентированной (гражданский вуз) образовательных средах.

Методика и организация исследования

Исследование проведено в апреле–мае 2025 г. на базе двух юридических вузов г. Владимира: Владимирского юридического института ФСИН России (ВЮИ ФСИН России) и Юридического института Владимирского государственного университета (ЮИ ВлГУ). В исследовании приняли участие 240 курсантов ВЮИ ФСИН России и 155 студентов ЮИ ВлГУ.

Методический инструментарий включал шкалу страха упущенной выгоды (FoMO Scale) А. Пржебыльски в адаптации для русскоязычной выборки [9], состоящую из 10 утверждений, оцениваемых по 5-балльной шкале Лайкерта (суммарный балл 10–50). Уровни интерпретации: низкий (10–24 балла), средний (25–34 балла), высокий (35–50 баллов), а также модифицированную методику диагностики интернет-зависимости К. Янг в адаптации В.А. Лоскутовой [10], адаптированную для оценки зависимости именно от коротких видеороликов (12 пунктов, шкала Лайкерта 1–3 балла; суммарный балл 12–36: низкий 12–19, средний 20–28, высокий 29–36).

Сбор данных осуществлялся посредством анонимного онлайн-анкетирования через защищенный сервис Google Forms. Для анализа использовались методы описательной статистики, корреляционный анализ Пирсона (MS Excel), а также качественный анализ открытых ответов.

Результаты и их обсуждение

Корреляция между уровнем FOMO и выраженностью зависимости. Анализ выявил статистически значимую положительную корреляцию между уровнем FOMO и суммарным баллом по шкале зависимости от просмотра шортсов ($r=0,67$, $p<0,01$). В студенческой выборке (ЮИ ВлГУ) высокий уровень FOMO (>34 баллов) отмечался у 41% респондентов, из которых 77% регулярно превышали запланированное время просмотра, 30% испытывали эмоциональное напряжение при попытках прекратить просмотр. Среди курсантов ВЮИ ФСИН России высокий уровень FOMO зафиксирован лишь у 18% респондентов, при этом лишь 36% из них демонстрировали признаки потери контроля над временем просмотра ($\chi^2=24,31$, $p<0,001$). Полученные данные подтверждают выводы Скворцова и Курысева (2025) о том, что «курсанты отличаются более умеренной частотой и продолжительностью просмотров, лучшей саморегуляцией и более активной рефлексией необходимости ограничения экранного времени» [2], что может быть обусловлено протективным влиянием регламентированной образовательной среды ведомственного института.

Известно, когда человек постоянно подвергается воздействию чего-либо, что вызывает у него сильные положительные эмоции, у него может развиться зависимость. В таких случаях в определенной части мозга (стриатум) уменьшается количество специальных рецепторов, которые помогают нам чувствовать удовольствие [11]. Это похоже на то, что происходит в мозге людей, страдающих игровой или наркотической зависимостью. Из-за этого, для получения такого же удо-

вольствия, человеку нужно все больше и больше времени проводить перед экраном, например, просматривая шортсы. Данный факт обосновывает наблюдаемые трудности с прекращением просмотра даже при осознании его негативных последствий – у 53% студентов отмечалось «частое или постоянное» затруднение в прекращении просмотра.

Роль дисциплинарной среды как защитного фактора. Сравнительный анализ выявил значимые различия в стратегиях саморегуляции. Среди курсантов ВЮИ ФСИН России 70% регулярно задумывались о необходимости ограничения времени просмотра (против 36% у студентов), 40% предпринимали конкретные попытки самоконтроля (таймеры, удаление приложений). В открытых ответах курсанты чаще предлагали радикальные меры внешнего контроля («убрать смартфон в тумбочку», «удалить приложение»), что согласуется с концепцией «структурной поддержки» как средства компенсации дефицита волевой регуляции [12]. Студенты же не проявляли зависимость от внутренней мотивации, которая оказывалась недостаточной для преодоления аддиктивного поведения при высоком уровне FOMO.

Полученные данные о снижении самоконтроля и когнитивных нарушениях у лиц с высоким уровнем FOMO коррелируют с более широкими социальными процессами, описанными в контексте цифровой трансформации. Как отмечалось ранее [13], современный человек все чаще оказывается в состоянии «Homo Confusus» (человека растерянного) из-за утраты привычных ориентиров в информационном пространстве и делегирования когнитивных функций цифровым устройствам. Утрата навыка «фактчекинга» и доверие к непроверенной информации в глобальной сети усугубляют неспособность индивида противостоять алгоритмически выстроенным потокам контента.

Применительно к нашей выборке, высокая доля студентов (77%), превышающих запланированное время просмотра, демонстрирует не только дофаминовую дисрегуляцию, но и описанный выше феномен «растерянности» перед лицом цифровой реальности, где стираются границы между необходимым и развлекательным контентом. Курсанты же, находясь в более регламентированной среде, сохраняют критическое восприятие информации и способность к структурированию собственной деятельности, что подтверждает тезис о необходимости адаптации образовательной системы к новым цифровым вызовам.

Выводы. Установлена статистически значимая положительная корреляция между уровнем FOMO и выраженностью признаков зависимости

от просмотра коротких видеороликов ($r=0,67$, $p<0,01$), что подтверждает гипотезу об опосредующей роли синдрома упущенной выгоды в формировании зависимости.

Регламентированная образовательная среда ведомственного вуза (ВЮИ ФСИН России) выступает протективным фактором, способствуя формированию навыков самоконтроля и снижая уязвимость к развитию аддиктивного поведения, что подтверждает выводы исследования Скворцова и Курьсева (2025) [2].

Для профилактики зависимости от коротких видеороликов рекомендуется комплексный подход, включающий: а) развитие навыков цифровой гигиены и осознанного потребления контента; б) использование внешних средств структурной поддержки (таймеры, ограничение уведомлений); в) поощрение альтернативных видов деятельности, способствующих естественной регуляции дофаминовой системы (физическая активность, творческая деятельность, живое общение).

Список литературы:

[1] Клинико-психопатологические особенности лиц с интернет-зависимостью: опыт пилотного исследования / А. Ю. Егоров, С. В. Гречаный, Н. А. Чупрова [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2020. – Т. 120, № 3. – С. 13-18.

[2] Скворцов, К. В. Исследование зависимости от просмотра коротких видеороликов среди обучающихся юридических вузов города Владимира / К. В. Скворцов, К. Н. Курьсев // Письма в Эмиссия.Оффлайн. – 2025. – № 6. – С. 3545.

[3] Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, № 4. P. 1841–1848.

[4] Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

[5] Без смартфона как без рук? Номофобия, прокрастинация и академическая мотивация: адаптация русскоязычного опросника номофобии и анализ цифровых зависимостей студентов / А. А. Максименко, А. А. Золотарева, С. В. Курапов, А. С. Курапова // Высшее образование в России. – 2025. – Т. 34, № 8-9. – С. 93-113. – DOI 10.31992/0869-3617-2025-34-8-9-93-113.

[6] Turel O., He Q., Xue G., Xiao L., Bechara A. Examination of neural systems sub-serving Facebook «addiction» // *Psychological Reports*. 2014. Vol. 115, № 3. P. 675–695.

[7] Montag C., Lachmann B., Herrlich M., Zweig K. Addictive Features of Social Media/Messenger

Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, № 14. P. 2612.

[8] Volkow N.D., Wang G.J., Fowler J.S., Tomasi D., Telang F. Addiction: beyond dopamine reward circuitry // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011. Vol. 108, № 37. P. 15037–15042.

[9] Ардисламов, В. В. Адаптация русскоязычной версии опросника страха упущенных возможностей / В. В. Ардисламов, П. Р. Кляхина, Э. Р. Шаипова // Психологические исследования. – 2024. – Т. 17, № 96. – DOI 10.54359/ps.v17i96.1619.

[10] Короленко Ц.П., Лоскутова В.А. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе Интернета // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2004. Т. 24, № 3. С. 45–51.

[11] Wang, L et al. Dysfunctional default mode network and executive control network in people with Internet gaming disorder: Independent component analysis under a probability discounting task. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists* vol. 34 (2016): 36-42. doi:10.1016/j.eurpsy.2016.01.2424

[12] Большунова, Н. Я. Использование цифровых технологий для развития саморегуляции курсантов / Н. Я. Большунова, А. В. Андронов // Психология. Психофиз

[13] Скворцов, К. В. Человек в современной цифровой реальности / К. В. Скворцов, А. Н. Искандарян, А. Б. Люхтер // Наука и бизнес: пути развития. – 2023. – № 10(148). – С. 42-46. – EDN IJETIY.ология. – 2023. – Т. 16, № 2. – С. 67-77.

References:

[1] Clinical and psychopathological features of people with Internet addiction: the experience of a pilot study/A. Yu. Egorov, S. V. Grechany, N. A. Chuprova [et al.] // *Journal of Neurology and Psychiatry named after C.C. Korsakov*. – 2020. – Т. 120, NO. 3. – S. 13-18.

[2] Skvortsov, K.V. Study of dependence on watching short videos among students of law schools in the city of Vladimir/K.V. Skvortsov, K.N. Kurysev// *Letters to Emission. Offline* – 2025. – № 6. – S. 3545.

[3] Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, № 4. P. 1841–1848.

[4] Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

[5] Without a smartphone like without hands? Nomophobia, procrastination and academic motivation: adaptation of the Russian-language nomopho-

bia questionnaire and analysis of digital dependencies of students/A. A. Maksimenko, A. A. Zolotareva, S. V. Kurapov, A. S. Kurapova//Higher education in Russia. – 2025. - T. 34, NO. 8-9. - S. 93-113. – DOI 10.31992/0869-3617-2025-34-8-9-93-113.

[6] Turel O., He Q., Xue G., Xiao L., Bechara A. Examination of neural systems sub-serving Facebook «addiction» // Psychological Reports. 2014. Vol. 115, № 3. P. 675–695.

[7] Montag C., Lachmann B., Herrlich M., Zweig K. Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 16, № 14. P. 2612.

[8] Volkow N.D. , Wang G.J., Fowler J.S., Tomasi D., Telang F. Addiction: beyond dopamine reward circuitry // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2011. Vol. 108, № 37. P. 15037–15042.

[9] Ardislamov, V.V. Adaptation of the Russian-language version of the fear questionnaire of missed opportunities/V.V. Ardislamov, P.R. Klyakhin,

E.R. Shaipova//Psychological research. – 2024. - T. 17, NO. 96. – DOI 10.54359/ps.v17i96.1619.

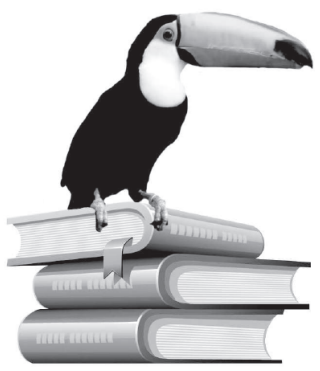
[10] Korolenko Ts. P., Loskutova V.A. Internet dependence in the Russian-speaking sector of the Internet//Bulletin of the Siberian Branch of the Russian Academy of Medical Sciences. 2004. T. 24, NO. 3. S. 45-51.

[11] Wang, L et al. Dysfunctional default mode network and executive control network in people with Internet gaming disorder: Independent component analysis under a probability discounting task. European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists vol. 34 (2016): 36-42. doi:10.1016/j.eurpsy.2016.01.2424

[12] Bolshunova, N. Ya. The use of digital technologies for the development of self-regulation of cadets/N. Ya. Bolshunova, A. V. Andronov//Psychology. Psychophysics

[13] Skvortsov, K.V. Man in Modern Digital Reality/K.V. Skvortsov, A.N. Iskandaryan, A.B. Lukhter//Science and Business: Development Paths. – 2023. – № 10(148). - S. 42-46. - EDN IJETIY.logy. – 2023. - T. 16, NO. 2. - S. 67-77.





Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru