

<https://doi.org/10.34883/PI.2025.16.2.008>



Меньков С.А.

Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск, Россия

Погруженность в интернет-среду и уровень тревожности российских школьников

Конфликт интересов: не заявлен.

Подана: 13.01.2025

Принята: 19.03.2025

Контакты: mencow@yandex.ru

Резюме

Введение. В статье рассматривается проблема взаимосвязи между уровнем погруженности в интернет-среду и уровнем тревожности среди российских школьников. Увеличение времени, проводимого в интернете, вызывает опасения относительно психического здоровья молодежи, особенно в условиях постоянного цифрового взаимодействия.

Цель. Анализ влияния интернет-активности на уровень тревожности среди подростков.

Материалы и методы. Исследование проводилось с использованием анкетирования учащихся 6–8-х классов. В исследовании приняли участие 234 подростка, для оценки уровня погруженности в интернет и уровня тревожности применялись стандартизированные опросники: «Индекс погруженности в интернет-среду» и «Многомерная оценка детской тревожности». Обработка данных осуществлялась с использованием языка программирования R в среде разработки RStudio.

Результаты. Результаты показали, что существует положительная корреляция между индексом погруженности в интернет-среду и уровнем тревожности, что может указывать на влияние дополнительных факторов, таких как социальные и эмоциональные обстоятельства.

Заключение. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что увеличенное время, проведенное в интернете, может быть связано с повышением уровня тревожности среди подростков.

Ключевые слова: интернет-зависимость, тревожность, психическое здоровье, цифровая среда

Menkov S.
Smolensk State Medical University, Smolensk, Russia

Immersion in the Internet Environment and Anxiety Level of Russian Schoolchildren

Conflict of interest: nothing to declare.

Submitted: 13.01.2025

Accepted: 19.03.2025

Contacts: mencow@yandex.ru

Abstract

Introduction. The article examines the problem of the relationship between the level of immersion in the Internet environment and the level of anxiety among Russian schoolchildren. The increasing time spent on the Internet raises concerns about the mental health of young people, especially in the context of constant digital interaction.

Purpose. To analyze the influence of Internet activity on the level of anxiety among adolescents.

Materials and methods. The study was conducted using a questionnaire survey of students in grades 6–8. The study involved 234 adolescents, and standardized questionnaires: the Internet Immersion Index and the Multidimensional Assessment of Children's Anxiety were used to assess the level of Internet immersion and anxiety. Data processing was performed using the R programming language in the RStudio development environment.

Results. The results showed that there was a positive correlation between the Internet Immersion Index and anxiety level, which may indicate the influence of additional factors such as social and emotional circumstances.

Conclusion. The findings support the hypothesis that increased time spent on the Internet may be associated with increased levels of anxiety among adolescents.

Keywords: internet addiction, anxiety, mental health, digital environment

■ ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе наблюдается тенденция к возрастающей привлекательности интернет-сайтов и мобильных приложений, что приводит к высокой вовлеченности пользователей. Данная динамика обусловлена целенаправленным дизайном цифровых платформ, призванным максимизировать время, проводимое перед экраном, а также увеличить количество просмотров рекламного контента и объемы потребительских покупок. Интересы спонсоров и коммерческих организаций зачастую сосредоточены исключительно на финансовой выгоде от реализации товаров, в то время как вопросы психического здоровья пользователей оказываются на периферии внимания. Особенно настораживает тот факт, что молодое поколение формируется в условиях постоянного взаимодействия с цифровыми устройствами, что вызывает серьезные опасения относительно возможных последствий для его психического благополучия, которые требуют дальнейшего научного изучения.

Несмотря на растущий интерес к проблеме интернет-зависимости, недостаточно исследований, которые бы глубоко анализировали взаимосвязь между цифровым

взаимодействием и уровнем тревожности у школьников. Важно учитывать, что различные аспекты интернет-активности – от использования социальных медиа до онлайн-игр и образовательных платформ – могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психическое состояние подростков.

■ ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данной статье мы сосредоточимся на исследовании этой взаимосвязи, рассматривая, как погруженность в интернет-среду может способствовать повышению уровня тревожности российских школьников.

■ МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В рамках данного исследования была применена методика анкетирования, проведенного среди учащихся 6–8-х классов. Исследование осуществлялось с соблюдением принципов конфиденциальности и добровольного участия респондентов. В анкетировании приняли участие 234 школьника в возрасте от 12 до 14 лет, из которых 34% составили мужскую группу, а 66% – женскую.

Анкета была структурирована по 2 основным блокам. Первый блок включал вопросы, касающиеся времени, проводимого в интернет-пространстве, стажа знакомства с интернетом, а также эмоциональных реакций и чувств, связанных с использованием Сети. Второй блок был посвящен оценке общего уровня тревожности, а также тревоги, возникающей в ситуациях самовыражения. Для измерения указанных параметров были применены стандартизированные опросники: «Индекс погруженности в интернет-среду» [1] и «Многомерная оценка детской тревожности» [2].

Обработка данных осуществлялась с использованием языка программирования R в среде разработки RStudio [3]. Данная программа позволила провести количественный анализ и статистическую обработку собранной информации.

■ РЕЗУЛЬТАТЫ

На основании проведенного опроса и последующего анализа собранных данных были выделены 2 группы респондентов в зависимости от уровня погруженности в интернет-среду: группа с высоким индексом погруженности (>21) и группа с низким индексом (≤ 21).

В группу с высоким индексом погруженности в интернет-среду вошли 53% девочек и 38% мальчиков. Средний уровень тревожности данной группы составил 10 из 20 возможных баллов, что соответствует 50% от максимального значения. Медиана уровня тревожности составила 11 баллов, а третий квартиль – 13 баллов. Количество баллов от 13 до 15 по данной шкале указывает на наличие повышенного уровня тревожности, который может дестабилизировать психоэмоциональное состояние ребенка в определенных ситуациях, что соответствует субклиническому уровню тревожности.

В группу с низким индексом погруженности в интернет-среду вошли 47% девочек и 62% мальчиков. Средний уровень тревожности данной группы составил 8 из 20 возможных баллов, что эквивалентно 40% от максимального значения. Медиана уровня тревожности в этой группе составила 8,5 балла, а третий квартиль – 10 баллов, что указывает на более низкий уровень тревожности по сравнению с первой группой (см. таблицу).

Тревожность в группах с высоким и низким индексом погруженности в интернет-среду
Anxiety in groups with high and low index of immersion in the Internet environment

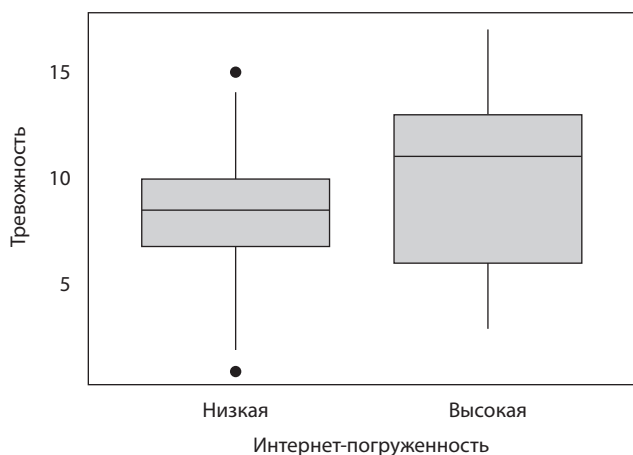
Показатель	Mean	Median	Q3	Q1	Min	Max
Тревожность в группе с низкой интернет-погруженностью	8,2	8,5	10,0	6,7	1,0	15,0
Тревожность в группе с высокой интернет-погруженностью	10,0	11,0	13,0	6,0	3,0	17,0

На представленном рисунке иллюстрируется распределение уровней тревожности в 2 группах участников, разделенных по уровню погруженности в интернет-среду (высокий и низкий индекс погруженности). На графике визуализированы медиана, квартили и выбросы в данных. График позволяет оценить вариабельность уровня тревожности в каждой из групп и сравнить их между собой. Медиана у группы с высоким индексом больше, и данные имеют больший размах.

Для проверки нормальности распределения данных был проведен тест Шапиро – Уилка, который показал, что данные распределены нормально. Это позволило применить коэффициент корреляции Пирсона для анализа взаимосвязи между индексом погруженности в интернет-среду и уровнем тревожности. Расчет показал, что коэффициент корреляции Пирсона составил 0,11, что указывает на положительную связь между данными переменными ($r=0,11$).

■ ОБСУЖДЕНИЕ

В нашем исследовании была выявлена положительная связь между погруженностью в интернет-среду и уровнем тревожности. Важно отметить, что дополнительные факторы, такие как социальные, эмоциональные и семейные обстоятельства, также влияют на уровень тревожности подростков. Кроме того, следует учитывать, что респонденты могут испытывать трудности в адекватной самооценке своего уровня тревожности, что может сказываться на результатах.



Распределение уровня тревожности по группам с низким и высоким индексом погруженности в интернет-среду
Distribution of anxiety level by groups with low and high index of immersion in the Internet environment

В научной литературе установлена значимая связь между интернет-зависимостью и уровнем тревожности [4]. Метаанализ, исследующий поведенческие характеристики студентов колледжей с выборкой свыше 33 000 участников, демонстрирует наличие умеренной корреляции ($r=0,39$) между уровнем тревожности и зависимостью от смартфонов [5].

Кроме того, в некоторых исследованиях была зафиксирована отрицательная корреляция между интернет-зависимостью и ситуативной тревожностью [5]. Данное явление может быть связано с тем, что в моменты возникновения тревожных состояний подростки склонны обращаться к своим мобильным устройствам для того, чтобы справиться с эмоциональным дискомфортом.

В ряде исследований, проведенных другими авторами, было установлено, что интернет-зависимость, помимо высокой тревожности, ассоциируется с рядом негативных последствий, таких как социальная изоляция, чувство одиночества и снижение самооценки [6]. Подростки, страдающие от интернет-зависимости, демонстрируют повышенные уровни конфликтности в отношениях с родителями, пропуски учебных занятий, а также могут испытывать функциональные соматические расстройства [7].

■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что увеличенное время, проводимое в интернет-пространстве, может быть связано с повышением уровня тревожности среди школьников. Эти данные согласуются с представленными в научной литературе исследованиями, в которых регистрируется значимая связь между интернет-зависимостью и уровнем тревожности.

В ходе проведенного исследования была изучена взаимосвязь между уровнем погруженности школьников в интернет-среду и уровнем их тревожности. Результаты показали, что увеличенное время, проведенное в интернете, может быть связано с повышением уровня тревожности среди респондентов, что согласуется с существующими научными данными о значимости интернет-зависимости как фактора, влияющего на психическое состояние молодежи.

Таким образом, результаты свидетельствуют о необходимости дальнейшего изучения этой взаимосвязи. Будущие исследования должны учитывать различные аспекты интернет-активности и индивидуальные различия в эмоциональных реакциях на цифровое воздействие, что поможет разработать более эффективные стратегии профилактики и коррекции тревожности у подростков в условиях цифровизации.

■ ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES

1. Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., et al. Internet immersion index: standardization of the methodology. *Psychological and Pedagogical Research*. 2021;13(3):31–50. doi: 10.17759/psyedu.2021130303 (in Russian)
2. Malkova E.E. The main stages and procedure of creating the methodology Multidimensional Assessment of Children's Anxiety (MODT). *Investigations of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen*. 2009;83:119–133. (in Russian)
3. R Core Team. R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing. Vienna, Austria; 2024. Available at: <http://www.R-project.org/> (accessed 31 October 2024).
4. Lazebnaya U.A. Relation of Internet addiction and anxiety level in adolescents. *Problem of personality in general, social and clinical psychology*. 2017;342–346. (in Russian)
5. Li Y, Li G, Liu L, et al. Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of behavioral addictions*. 2020;9(3):551–571. doi: 10.1556/2006.2020.00057
6. Zakharchenko I.S. Interrelation of Internet addiction and anxiety in students of general education school. *Prospects for the development of higher education*. 2020:199–205. (in Russian)
7. Skvortsova E.S., Lushkina N.P. Russian rural adolescent schoolchildren as Internet users. *Problems of social hygiene, public health and history of medicine*. 2020;28(2):279–284. doi: 10.32687/0869-866X-2020-28-2-2-279-284 (in Russian)