УДК 159.972:004.738-057.874
DOI: 10.36979/1694-500X-2026-26-5-255-258

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Р.А. Курмашев, Д.Р. Янгалычев, А.А. Тахмезов, Э.А. Башанов

Аннотация. Проанализированы результаты исследования по изучению связи длительности экранного времени с личностными особенностями у студентов-медиков. Установлено, что более 67 % студентов, использующих смартфон более 10 часов в сутки, демонстрируют клинически значимый уровень цифровой зависимости. Высокая цифровая нагрузка связана с комплексом негативных личностных изменений: повышением алекситимии, усилением эскапизма, снижением рефлексивности и аутентичности. Выявленные корреляции свидетельствуют о том, что избыточное использование смартфона ассоциировано не только с формированием аддикции, но и с эмоциональным обеднением и уходом от реальности, что может негативно влиять на профессиональное становление будущих врачей. Полученные результаты обосновывают необходимость разработки и внедрения профилактических программ, направленных на формирование здоровых цифровых привычек у будущих медицинских работников.

Ключевые слова: цифровая зависимость; экранное время; студенты-медики; алекситимия; эскапизм; аутентичность; рефлексивность.

МЕДИЦИНАЛЫК ФАКУЛЬТЕТТИН СТУДЕНТТЕРИНИН САНАРИПТИК КӨЗ КАРАНДЫЛЫГЫ ЖАНА АНЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫК КОРРЕЛЯТТАРЫ

Р.А. Курмашев, Д.Р. Янгалычев, А.А. Тахмезов, Э.А. Башанов

Аннотация. Макалада медициналык факультеттин студенттеринин экран убактысынын узактыгы менен инсандык өзгөчөлүктөрүнүн ортосундагы байланышты изилдөөнүн жыйынтыктары талданган. Смартфонду суткасына 10 сааттан ашык колдонгон студенттердин 67%дан ашыгы санариптик көз карандылыктын клиникалык жактан маанилүү деңгээлин көрсөтөрү аныкталган. Жогорку санариптик жүктөм бир катар терс инсандык өзгөрүүлөр: алекситимиянын жогорулашы, эскапизмдин күчөшү, рефлексивдүүлүктүн жана аутентиктүүлүктүн төмөндөшү менен байланыштуу экени такталган. Аныкталган корреляциялар смартфонду ашыкча колдонуу аддикциянын калыптанышына гана эмес, эмоционалдык жактан жакырлануунга жана реалдуулуктан качууга алып келерин далилдейт, бул келечектеги дарыгерлердин кесиптик калыптанышына терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Алынган жыйынтыктар келечектеги медицина кызматкерлеринде дени сак санариптик адаттарды калыптандырууга багытталган алдын алуу программаларын иштеп чыгуу жана ишке ашыруу зарылчылыгын негиздейт.

Түйүндүү сөздөр: санариптик көз карандылык; экран убактысы; медициналык факультеттин студенттери; алекситимия; эскапизм; аутентиктүүлүк; рефлексивдүүлүк.

DIGITAL ADDICTION AND ITS PSYCHOLOGICAL CORRELATES AMONG MEDICAL STUDENTS

R.A. Kurmashev, D.R. Yangalychev, A.A. Takhmezov, E.A. Bashanov

Abstract. This article presents an analysis of a study investigating the relationship between the duration of screen time and personality traits among medical students. The findings indicate that over 67 % of students who use smartphones for more than 10 hours per day exhibit a clinically significant level of digital addiction. Elevated digital exposure is associated with a constellation of adverse personality changes, including increased alexithymia, heightened escapism, and reductions in reflexivity and authenticity. The observed correlations suggest that excessive smartphone use is

linked not only to the development of addictive behaviors but also to emotional impoverishment and withdrawal from reality, which may adversely impact the professional formation of future physicians. These results underscore the necessity for the development and implementation of preventive interventions aimed at fostering healthy digital habits among prospective medical professionals.

Keywords: digital addiction; screen time; medical students; alexithymia; escapism; authenticity; reflexivity.

Введение. Проблема цифровой зависимости, затрагивающая современных студентов, приобрела масштабный и социально значимый характер. Распространённость интернет-зависимости среди студенческой молодёжи составляет от 8,7 до 55 % [1]. При этом ключевой механизм формирования зависимости может быть связан с личностными особенностями, такими как алекситимия, которая выступает значимым предиктором интернет-зависимости (r = 0,40) [2]. Особую остроту проблеме придаёт тот факт, что будущие медицинские работники, чья профессиональная деятельность напрямую зависит от коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и устойчивости к стрессу, оказываются в группе повышенного риска [1].

Цель данной работы – изучение корреляции экранного времени с личностными особенностями студентов медицинского вуза.

Материалы и методы. На первом этапе исследования проанкетирован 121 студент I–II курсов медицинского факультета КРСУ, из которых 73 (60,3 %) девушки и 48 (39,7 %) юношей, с помощью шкалы зависимости от смартфона (Smartphone Addiction Scale, SAS) [3, 4] и оценки потребности в одобрении Марлоу – Крауна (Marlowe – Crowne Social Desirability Scale, MC-SDS) [5, с. 21–22] для определения уровня зависимости от смартфона и желания студентов соответствовать социальным требованиям и скрыть признаки зависимости, а также подсчитано экранное время в смартфоне в часах в сутки, проведен сравнительный анализ и деление испытуемых на 3 группы: с низким(< 7 ч, n = 24), средним (79 ч, n = 60) и высоким экранным временем (≥ 10 ч, n = 37). Далее проведен анализ психического состояния у студентов каждой группы (всего n = 59, с низким экранным временем n =14, со средним экранным временем n = 25, с высоким экранным временем n = 20) с помощью:

1) методики измерения уровня выраженности эскапизма [6];

2) шкалы аутентичности (Authenticity Scale) [7];

3) Торонтская алекситимическая шкала (Toronto Alexithymia Scale, TAS) [8, 9];

4) методики диагностики рефлексивности (или Опросник рефлексивности Карпова) [10].

Результаты исследования. Высокие значения по шкале SAS (≥ 45 баллов), соответствующие критериям проблемного использования смартфона, наиболее часто встречались у студентов с экранным временем 10 часов и более (67,6 %), реже – при использовании 7–9 часов (38,3 %) и наименее часто – при использовании менее 7 часов в сутки (16,7 %). При анализе показателей, выраженных в баллах, выявлены достоверные различия между группами с разным уровнем экранного времени (таблица 1).

Уровень цифровой нагрузки не показал достоверных гендерных различий. Среднее время использования смартфона составило 8,1 ± 2,3 часа у юношей и 7,5 ± 1,9 часа – у девушек. Показатели по шкале SAS также не различались: 39,2 ± 17,1 балла у юношей и 36,1 ± 15,5 балла – у девушек. Анализируя показатели алекситимии, стоит отметить, что в группе с высоким ЭВ в 45,9 % случаев регистрировался повышенный уровень (≥ 61 балл по TAS-20). В группе со средним ЭВ этот показатель составлял 25,0 %, а с низким – лишь 8,3 %. Уровень алекситимии, выраженный в баллах, достоверно различался между группами (таблица 2).

Между временем использования смартфона и уровнем цифровой зависимости по шкале SAS выявлена сильная положительная корреляция (r = 0,62). Показатель SAS положительно коррелировал с общей алекситимией (r = 0,58) и общим эскапизмом (r = 0,52), и отрицательно – с аутентичностью (r = -0,46) и рефлексивностью (r = -0,38). Рассматривая значения различных компонентов эскапизма у студентов с разным уровнем цифровой нагрузки, можно выделить следующие особенности: среди

Таблица 1 – Уровень цифровой зависимости и время использования смартфона (n = 59)

Показатель	Студенты с низким ЭВ (< 7 ч, n = 24)	Студенты со средним ЭВ (7–9 ч, n = 60)	Студенты с высоким ЭВ (≥ 10 ч, n = 37)
SAS, балл	23,8 ± 12,4	38,4 ± 14,1	52,6 ± 11,9
MC-SDS, балл	14,2 ± 4,8	11,1 ± 3,9	9,5 ± 4,2

Примечание. ЭВ – Экранное время.

Таблица 2 – Показатели личностной сферы в зависимости от экранного времени (n = 59)

Показатель, балл	Студенты с низким ЭВ (n = 14)	Студенты со средним ЭВ (n = 25)	Студенты с высоким ЭВ (n = 20)
TAS	42,4 ± 10,2	56,9 ± 9,6	67,8 ± 12,4
Выраженность эскапизма	98,5 ± 10,2	110,4 ± 8,7	125,3 ± 9,1
Опросник рефлексивности Карпова	6,4 ± 1,8	5,1 ± 1,5	3,8 ± 1,2
Шкала аутентичности	65,3 ± 8,4	56,2 ± 7,9	48,7 ± 9,1

Примечание. ЭВ – Экранное время.

Таблица 3 – Структура эскапизма у студентов с разной цифровой нагрузкой (n = 59)

Компонент эскапизма, балл	Студенты с низким ЭВ (n = 14)	Студенты со средним ЭВ (n = 25)	Студенты с высоким ЭВ (n = 20)
Неудовлетворённость и избегание	40,3 ± 4,1	43,8 ± 3,5	50,1 ± 3,2
Альтернативная социальная реальность	27,5 ± 3,4	31,0 ± 2,8	36,8 ± 2,9
Состояние потока	35,2 ± 2,8	37,5 ± 2,1	38,9 ± 2,5

Примечание. ЭВ –Экранное время.

студентов с высоким ЭВ наиболее выражены показатели по шкалам «Неудовлетворённость и избегание» и «Альтернативная социальная реальность» (таблица 3).

Обсуждение. Таким образом, установлена прямая зависимость между временем использования смартфона и уровнем цифровой зависимости у студентов-медиков. Более 67 % студентов, проводящих в телефоне ≥ 10 часов в сутки, демонстрируют клинически значимые показатели зависимости. Нашим исследованием не подтверждены гендерные различия в уровне цифровой зависимости. Выявлен специфический личностный профиль студентов с высокой цифровой нагрузкой, характеризующийся повышением алекситимии (эмоциональной некомпетентности), усилением эскапистских тенденций, снижением рефлексивности и аутентичности. Структура эскапизма у студентов с высокой цифровой нагрузкой характеризуется преимущественным развитием компонентов «Неудовлетворённость и избегание» и «Альтернативная социальная реальность», что указывает на использование цифровых устройств как механизма избегания реальных жизненных проблем.

Полученные результаты обосновывают необходимость разработки и внедрения профилактических программ, направленных на формирование здоровых цифровых привычек у будущих медицинских работников.

Поступила: 19.03.2026;
рецензирована: 02.04.2026; принята: 03.04.2026.

Литература

1. *Латышевская Н.И.* Интернет-зависимость у студенток медицинского колледжа, обучающихся по специальности «Медицинская сестра», как фактор риска развития тревожно-депрессивных расстройств / Н.И. Латышевская, Е.Н. Тихонова, Н.А. Горбачева [и др.] // Анализ риска здоровью. 2025. № 4. С. 156–164.
2. *Luo Hongge, Zhao Yanli, Hong Jiangyue, Wang Hong, Zhang Xiujun, Tan Shuping*. Effect of Alexithymia on Internet Addiction Among College Students: The Mediating Role of Metacognition Beliefs // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 12. P. 1–11.
3. *Шейнов В.П.* Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума / В.П. Шейнов // Системная психология и социология. 2020. № 3 (35). С. 75–83.
4. *Min Kwon, Joon-Yeop Lee, Wang-Youn Won, Jae-Woo Park, Jung-Ah Min, Changtae Hahn, Xinyu Gu, Ji-Hye Choi, Dai-Jin Kim.* Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS) // PLOS One. 2013. Vol. 8. Issue 2. P. 1–7.
5. *Карелин А.* Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
6. *Теславская О.И.* Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма / О.И. Теславская, Т.Н. Савченко // Экспериментальная психология. 2019. № 2. С. 162–176
7. *A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliousis, S. Joseph*. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale // Journal of Counseling Psychology. 2008. Vol. 55. № 3. P. 385–399.
8. *Старостина Е.Г.* Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных / Е.Г. Старостина., Г.Д. Тэйлор, Л.К. Квилти [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. № 4. С. 31–38.
9. *Ересько Д.Б.* Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах / Д.Б. Ересько, Г.Л. Исурина, Е.В. Кайдановская [и др.]. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2005.
10. *Карпов А.В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.