

Взаимосвязь тревожности и склонности к интернет-зависимости в младшем школьном возрасте

Научный руководитель – Разживина Марина Игоревна

Гришина Анна Владимировна

Студент (специалист)

Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова,
Факультет клинической психологии, Рязанская область, Россия

E-mail: anya.9r1shina@yandex.ru

В современном мире одной из самых актуальных проблем психологии остается — проблема тревожности. По определению Р.С. Немова, тревожность – это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику в отношении источников, содержания, формах проявления, компенсации и защиты. Она может выступать ключевым знаком дезадаптации ребенка в школе, негативно воздействуя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Распространение цифровых технологий и увеличение времени, которое дети проводят в интернете, создают риск формирования интернет-зависимости [4]. Как показывает исследование Е.Н. Линевиц, проблемы, связанные с чрезмерным использованием интернета, включают: нарушение учебной мотивации, социальную изоляцию в школьной среде и поведенческие проблемы [2].

Несмотря на значительное количество работ, посвященных проблеме тревожности и интернет-зависимости, их взаимосвязь в младшем школьном возрасте остается недостаточно изученной.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между тревожностью и склонностью к формированию интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста.

Выборку исследования составили 33 ребенка младшего школьного возраста города Рязани, обучающихся в 3 классе школы № 76 имени Н.Н. Чумаковой, среди которых было 17 девочек и 16 мальчиков в возрасте 9–10 лет.

Для решения поставленных задач были применены методы теоретического анализа и обобщения научной литературы, анкетирование, методы математической обработки результатов исследования с помощью программы SPSS 27. Для изучения взаимосвязей нами использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Для проведения исследования были определены следующие методики: «Шкала интернет-зависимости» С. Чена, методика «Многомерной оценки детской тревожности» Е.Е. Малковой.

Результаты анализа средних значений по методике «Многомерная оценка детской тревожности» демонстрируют выраженность различных аспектов тревожности у обследованной выборки. Общий показатель тревожности составляет 3,60 баллов, что указывает на умеренный, но стабильно присутствующий уровень тревожности, характерный для детского и подросткового возраста [3]. Наиболее высокие средние значения зафиксированы по шкалам, отражающим тревогу в ситуациях самовыражения (4,03) и проверки знаний (4,03). Это свидетельствует о том, что дети испытывают значительное эмоциональное напряжение в ситуациях, требующих публичной демонстрации своих способностей или оценки их компетенций.

Тревога, связанная с успешностью в обучении (3,86), также занимает одно из ведущих мест, подчеркивая важность академических достижений как источника переживаний.

Шкалы, оценивающие социальную тревожность, демонстрируют неоднородность: тревога в отношениях со сверстниками (3,03) и учителями (3,23) находится на среднем уровне, тогда как тревога, связанная с оценкой окружающих (3,69), приближается к высоким значениям. Такое расхождение может указывать на то, что дети больше беспокоятся о том, как их воспринимают в целом, чем о конкретных проблемах в коммуникации с отдельными группами.

Проведенный корреляционный анализ выявил статистически значимые взаимосвязи между различными аспектами тревожности и показателями интернет-зависимости. Наиболее выраженные корреляции наблюдаются между шкалой компульсивных симптомов интернет-зависимости и практически всеми видами тревожности, достигая максимальных значений в случаях тревоги в отношениях с родителями ($r=0,728$), тревоги в ситуациях самовыражения ($r=0,634$) и проверки знаний ($r=0,642$). Эти данные позволяют предположить, что компульсивное использование интернета может выступать в качестве компенсаторного механизма при переживании социально-обусловленных страхов, выполняя функцию эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях.

Анализ взаимосвязей со шкалой симптомов отмены демонстрирует: наиболее значимые корреляции отмечаются с тревогой, связанной с оценкой окружающих ($r=0,447$) и тревогой в отношениях с учителями ($r=0,454$), что указывает на возможную роль интернет-активности как способа избегания дискомфорта, вызванного социальной оценкой. Примечательно, что шкала толерантности (потребность в увеличении времени онлайн) обнаруживает устойчивые связи с тревогой в ситуациях проверки знаний ($r=0,558$) и снижением психической активности ($r=0,564$), что согласуется с концепцией интернет-зависимости как формы поведения, направленного на компенсацию когнитивных и эмоциональных трудностей [1].

Гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о существовании взаимосвязей между переживанием тревожности в младшем школьном возрасте и склонностью к интернет-зависимости подтвердилась. Выявленные закономерности полностью согласуются с современными представлениями о механизмах формирования интернет-зависимости у детей и подтверждают необходимость комплексного подхода к решению данной проблемы, учитывающего как индивидуально-психологические особенности ребёнка, так и характеристики его социального окружения.

Полученные результаты имеют важное значение для разработки профилактических программ, так как позволяют выделить наиболее значимые мишени психолого-педагогического воздействия. Особое внимание следует уделить коррекции тревожных состояний, связанных с социальными взаимодействиями, а также развитию навыков саморегуляции и цифровой гигиены.

Источники и литература

- 1) Асмолов А.Г., Цветков А.В., Цветкова Н.А. Психологическая модель интернет-зависимости личности // Мир психологии. 2004. № 1 С. 179—191.
- 2) Линевич Е.Н. Интернет-зависимость как социально-психологическая и педагогическая проблема // Вестник науки. 2025. №1 С. 567—571.
- 3) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж, 2019.
- 4) Смирнова С.Ю., Клопотова Е.Е. Взаимодействие детей с цифровыми устройствами: обзор исследований и рекомендаций // Современная зарубежная психология. 2023. № 4 С. 91—100.