

УДК 159.9.072.432

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС: ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СКРОЛЛИНГА

Жученко О.А.

К.псих.н., доцент

ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации,

Ижевск, Россия

Гафарова Д.Р.

Студент

ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации,

Ижевск, Россия

Чупрынина Э.Л.

Студент

ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации,

Ижевск, Россия

Аннотация

Аннотация

В статье представлены результаты исследования влияния скроллинга на психоэмоциональное состояние студентов. Цель работы — анализ изменения самочувствия молодых людей в условиях недельного цифрового детокса, предполагающего отказ от пассивного потребления короткого контента в социальных сетях. Выборку составили 62 студента пяти вузов России (из них 22,6% юношей, 77,4% девушек, средний возраст 19 лет). Экспериментальная группа (N=31) ограничивала использование смартфона только значимыми задачами, контрольная группа (N=31) сохраняла обычный режим. Методы: анализ, обобщение, интерпретация результатов, анкетирование, эксперимент,

описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона, критерий Альфа Кромбаха. В контрольной группе статистически значимых изменений не выявлено. В экспериментальной группе установлены статистически значимые улучшения по показателям раздражения от отсутствия телефона рядом, настроения, усталости, прокрастинации и беспокойства. Выявлено, что даже краткосрочное ограничение скроллинга эффективно снижает информационный стресс, повышает самоконтроль и может служить экспресс-методом регуляции эмоционального фона в студенческой среде.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, информационный стресс, скроллинг, цифровой детокс, студенты.

DIGITAL DETOXIFICATION: THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF YOUNG PEOPLE ADDICTED TO SCROLLING

Zhuchenko O.A.

*Ph.D. (Psychological Sciences), Associate Professor,
Izhevsk State Medical University Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia*

Gafarova D.R.

*Student
Izhevsk State Medical University Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia*

Chuprynina E.L.

*Student of the General Faculty of Medicine
Izhevsk State Medical University of MOH of Russian Federation
Izhevsk, Russia*

Abstract

The article presents the results of a study of the influence of scrolling on the psychoemotional state of students. The purpose of the work is to analyze changes in the well-being of young people during a week-long digital detox, which involves giving up passive consumption of short content on social networks. The sample consisted of 62 students from five universities in Russia (of which 22.6% were boys, 77.4% were girls, average age 19 years). The experimental group (N=31) limited the use of the smartphone to only significant tasks, the control group (N=31) maintained the usual mode. Methods: analysis, synthesis, interpretation of results, questionnaire, experiment, descriptive statistics, Mann-Whitney U test, Wilcoxon T test, Crombach's Alpha test. No statistically significant changes were detected in the control group. In the experimental group, statistically significant improvements were found in indicators of irritation from not having a phone nearby, mood, fatigue, procrastination and anxiety. It was revealed that even short-term limitation of scrolling effectively reduces information stress, increases self-control and can serve as an express method for regulating the emotional background in a student environment.

Key words: psychoemotional state, information stress, scrolling, digital detox, students.

В эпоху цифровизации общества проблема совладания с дистрессом остается по-прежнему актуальной. Информационная перегрузка подавляющего большинства молодых людей связана не только с учебным, экзаменационным повышенным психическим напряжением, но и с постоянным поглощением цифрового контента [1; 3; 7; 10]. Как указывают Т.Ю. Помыткина, Н.П. Галиахметова, О.А. Жученко, О.Г. Комкова [5; 8], доступность научных знаний, с одной стороны, создает конкуренцию образовательным системам, предъявляя новые требования к личности специалиста: мобильность, самоопределение, креативность, умение эффективно работать и учиться в режиме многозадачности. Вследствие чего важно учитывать эти характеристики и их

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМ И Э Л № Ф С 77-68405 ISSN 2541-8327

психоэмоциональное состояние, в частности, для повышения эффективности формирования компетенций будущего специалиста в любой области [6]. С другой стороны, нескончаемое «количество источников информации создают ощущение интеллектуального напряжения», повышает тревогу [3, 191]. Согласно исследованиям В.М. Борзуновой, Т.И. Патлаховой, М.Г. Благоразумовой [2; 3], в студенческой среде отмечается высокая распространенность стрессовых состояний, затрагивающих соматическую, когнитивную, аффективную, поведенческую сферы личности. При этом У.А. Голованова, С.С. Савельева [4] добавляют, что вектор информационного стресса смещается в область субъективного восприятия: триггерами эмоционального напряжения выступают личные детерминанты, индивидуальная оценка событий в учебной и внеучебной деятельности. Как отмечают И.М. Ушков, М.В. Кузьмина, И.Т. Русских, О.Н. Малахова [9], у молодых людей отмечается неспособность конструктивно ориентироваться в цифровой культуре, причиной чего является мировоззренческий и психоэмоциональный разлад, иная система ценностей в общении. Потребность в постоянном мониторинге информации зачастую приводит к думскроллингу и значительному повышению показателей экранного времени. «Думскроллинг» обычно характеризуется как привычное, компульсивное поведение, подкрепляемое такими особенностями дизайна, как бесконечная прокрутка и алгоритмическая доставка контента, причиной чего являются руминация, эмоциональное истощение и нетерпимость к неопределенности [12]. Исследователями [12; 14] обнаружены устойчивые связи с тревожностью, депрессией, стрессом и сниженной устойчивостью, что подчеркивает важность проведения психологических мероприятий с молодежью, направленных на устранение неадаптивных стратегий преодоления трудностей.

S. Smout с коллегами [13] выявили, что скроллинг (пролистывание / просмотр контента), просмотр коротких видеороликов (reels, shorts), определяемое как «пассивное» поведение в социальных сетях, связано с

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМ И Э Л № Ф С 77-68405 ISSN 2541-8327

худшими показателями психического здоровья, чем «активное» поведение (например, обмен сообщениями или публикация постов), так как функция бесконечной прокрутки, способствует ощущению потери самоконтроля у пользователей. Это может привести к чувству сожаления и снижению когнитивной вовлеченности, а также заставить пользователей сократить время, проводимое за использованием видеосервиса [11].

Исходя из всего выше сказанного, сформулирована цель исследования — анализ психоэмоционального состояния молодых людей в зависимости от скроллинга.

Цель достигалась через решение задач:

1. анализ научной литературы по вопросам проблемного поля;
2. разработка авторской анкеты, направленной на определение молодых людей психоэмоционального состояния в зависимости от скроллинга;
3. проведение эксперимента «цифрового детокса» по уменьшению количества скроллинга в смартфоне;
4. анализ психоэмоционального состояния молодых людей до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Гипотеза: цифровой детокс, заключающийся в уменьшении скроллинга в телефоне, улучшает психоэмоциональное состояние молодых людей.

Методы: анализ, обобщение, интерпретация результатов, анкетирование, эксперимент, описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона, критерий Альфа Кромбаха.

Выборку составили 62 студента ФГБОУ ВО Ижевский ГМУ, ФГАОУ ВО К(П)ФУ, ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, ФГБОУ ВО УУНиТ (из них 22,6% юношей, 77,4% девушек, средний возраст 19 лет). Экспериментальную группу составили 31 человек, контрольную группу — 31 человек. Участие в эксперименте было добровольным.

Авторская анкета включала в себя вопросы:

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМ И Э Л № Ф С 77-68405 ISSN 2541-8327

1. Чувствуете ли вы раздражение, если телефон находится в другой комнате?
2. Часто ли бывает, что пролистав ленту в соцсетях 15-20 минут, вы ловите себя на мысли, что настроение стало хуже, чем до того, как вы взяли телефон в руки?
3. Возникает ли у вас ощущение «пустоты в голове» или усталости после длительного просмотра коротких видео (рилс, шортс)?
4. Приходилось ли вам откладывать важные дела (работу, сон, разговор с близкими) под предлогом «еще 5 минуточек посмотрю ленту»?
5. Вызывает ли у вас мысль об отказе от бесконечного скроллинга на 3 дня легкое беспокойство или страх что-то упустить?
6. Любите ли вы бывать в одиночестве?
7. Насколько вы согласны с утверждением: «Если бы вы меньше сидели в телефоне, успевали бы вы больше»?
8. Для чего вы чаще всего используете телефон?
9. Какое у вас в среднем экранное время (за день)?

После проведения эксперимента анкета дополнена вопросами:

10. Насколько сложно было контролировать себя?
11. Замечали ли вы за собой, что вы не смогли полностью соблюдать правила эксперимента?
12. Как изменилось ваше самочувствие?
13. Хотели бы вы еще раз повторить этот эксперимент?

В анкете использована шкала Лайкерта, согласно которой варианты ответы (всегда, часто, иногда, никогда) оцифрованы. В ходе эксперимента участники экспериментальной группы в течение недели использовали смартфон только для значимых задач (учеба, общение с близкими), исключая просмотр ленты новостей социальных сетей, скроллинга. Участники экспериментальной группы использовали смартфоны в обычном режиме.

Критерий Альфа Кромбаха ($\alpha = 0.845$) доказал внутреннюю согласованность анкеты, направленной на изучение психоэмоционального состояния молодых людей в зависимости от скроллинга.

С помощью U-критерия Манна-Уитни выявлено отсутствие статистически значимых различий показателей участников контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента, что свидетельствует о возможности проведения исследования на данной выборке.

В таблицах 1-2 представлены значения T-критерия Вилкоксона для показателей психоэмоционального состояния участников контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента. Жирным шрифтом выделены статистически значимые показатели.

Таблица 1. Значения описательной статистики, T-критерия Вилкоксона для показателей психоэмоционального состояния участников контрольной группы до и после эксперимента

Показатели	Раздражение		Настроение хуже после скроллинга		Усталость после рилс		Откладывание дел		Беспокойство из-за отсутствия скроллинга		Одиночество	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
М	3,58	3,52	2,16	2,13	2,00	2,19	1,87	2,03	3,32	3,03	2,77	2,39
Т	-0,40		-0,30		-1,41		-1,03		-1,38		-1,04	
р	0,686		0,767		0,159		0,304		0,167		0,299	

Как видно из таблицы 1, в контрольной группе динамика показателей психоэмоционального состояния участников до и после эксперимента не достигают статистически достоверных значений.

Таблица 2. Значения описательной статистики, T-критерия Вилкоксона для показателей психоэмоционального состояния участников экспериментальной группы до и после эксперимента

Показатели	Раздражение		Настроение хуже после скроллинга		Усталость после рилс		Откладывание дел		Беспокойство из-за отсутствия скроллинга		Одиночество	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после

	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
М	3,17	1,55	2,40	3,39	2,00	3,35	1,97	3,74	3,57	1,68	3,27	4,03
Т	-3,47		-2,76		-3,60		-4,33		-4,12		-1,92	
р	0,001		0,006		0,000		0,000		0,000		0,055	

Данные в таблице 2 показывают, что практически все показатели психоэмоционального состояния участников экспериментальной группы улучшились на статистически значимом уровне. После цифрового детокса студенты стали спокойнее относиться к нахождению телефона в другой комнате. С уменьшением количества скроллинга в телефоне настроение улучшилось, усталость ощущается реже, уменьшается беспокойство, откладывание важных дел (работа, сон, разговоры с близкими и т. п.). Постоянный просмотр новостей в социальных сетях, коротких видеороликов воспринимается организмом как хронический стрессор, активирующий симпатическую нервную систему. Исключение скроллинга снижает кортизол, что подтверждается снижением раздражения. Треть студентов из экспериментальной группы признались, что сложно было себя контролировать и в течение недели не смотреть «автоматически» социальные сети, риллсы. В то же время большинство участников показало, что хотели бы повторить эксперимент с цифровым детоксом. 81% респондентов из экспериментальной группы отметили, что их самочувствие улучшилось после недели эксперимента.

Таким образом, гипотеза подтверждена: ограничение скроллинга в телефоне в течение 7 дней приводит к статистически значимому улучшению психоэмоционального состояния молодых людей. Наиболее выражено снижение беспокойства, усталости, прокрастинации, улучшение настроения и самочувствия. Иначе говоря, даже краткосрочный (недельный) отказ от пассивного потребления короткого контента может служить экспресс-методом регуляции эмоционального фона и повышения самоконтроля в студенческой среде.

Библиографический список

1. Баранов, А. А. Самооценка академических достижений в экзаменационной ситуации и личностные особенности студентов возрастного периода молодости / А. А. Баранов, О. Н. Малахова, О. А. Жученко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2023. – Т. 12, № 2(46). – С. 102-113. – DOI 10.18500/2304-9790-2023-12-2-102-113.
 2. Благоразумова, М. Г. Арт-терапия как один из методов психокоррекции агрессивного поведения студентов медицинского вуза / М. Г. Благоразумова, О. А. Жученко, А. А. Исакова // Актуальные вопросы современного медицинского образования: традиции и инновации : Материалы IV Международной научно-практической конференции, Ижевск, 25 ноября – 28 2024 года. – Ижевск: Ижевская государственная медицинская академия, 2024. – С. 206-208.
 3. Борзунова, В. М. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов / В. М. Борзунова, Т. И. Патлахова // Наука. Медицина. Транспорт. Инновации: сохраняя прошлое - создаем будущее : Материалы IV Международной молодежной научно-практической конференции, Оренбург, 05–06 февраля 2025 года. – Оренбург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Приволжский государственный университет путей сообщения", 2025. – С. 191-193.
 4. Голованова, У. А. Воздействие информационной среды на возникновение стресса у студентов в современных условиях / У. А. Голованова, С. С. Савельева // Актуальные проблемы социально-педагогической деятельности : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции посвящённой видному советскому учёному-педагогу, профессору Куфаеву Василию Исидоровичу (1894-1977), Коломна, 08 декабря 2023 года. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2024. – С. 221-230.
- Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

5. Жученко, О. А. Многозадачность деятельности врачей-ординаторов как фактор риска развития профессионального стресса / О. А. Жученко, О. Г. Комкова, Н. П. Галиахметова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы и устойчивость в мире неопределенности : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Кострома, 18–20 сентября 2025 года. – Кострома: Костромской государственный университет, 2025. – С. 394-398.
6. Зайцева, С. А. Роль диагностики самооценки психических состояний студентов младших курсов аграрного университета / С. А. Зайцева, О. Н. Малахова, И. Т. Русских // *Studia Humanitatis*. – 2023. – № 1.
7. Илькевич, Т. Г. Применение средств здоровьесберегающих технологий в профилактике информационного стресса у студентов / Т. Г. Илькевич, К. Б. Илькевич, А. В. Гусев, Г. С. Афонина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 235-240. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p235-240.
8. Помыткина, Т. Ю. Современные тенденции образования: вызовы постиндустриального общества / Т. Ю. Помыткина // Педагогическое взаимодействие: возможности и перспективы : Материалы III международной научно-практической конференции, Саратов, 25–26 марта 2021 года. – Саратов: Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского, 2021. – С. 188-192.
9. Ушков И.М. Ценностные маяки в культуре студентов: психология общения / И. М. Ушков, М. В. Кузьмина, И. Т. Русских, О. Н. Малахова // Молодежная наука: тенденции развития. – 2024. – № 2. – С. 13-23.
10. Чумейка, Е. В. Особенности информационного стресса у студентов вуза / Е. В. Чумейка, Д. Н. Пересыпкина // Наука и практика: Вестник Приднестровского научного центра РАО. – 2024. – № 23(23). – С. 38-42.
11. Park J., Jung Y. Unveiling the dynamics of binge-scrolling: A comprehensive analysis of short-form video consumption using a Stimulus-Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМ И Э Л № Ф С 77-68405 ISSN 2541-8327

Organism-Response model. // Telematics and Informatics. - 2024. - Vol. 95, 102200.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2024.102200>.

12. Sharpe A.T.R., Tyndall I., Poulus D.R., Obine E.A.C., Sharpe B.T. The influence of doomscrolling on mental health: a scoping review // Mental Health and Digital Technologies. – 2026. – Vol. 3, Is. 3. - P. 290-342.
<https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068>.

13. Smout S., Slade T., Hunter E., Thornton L., Gardner L.A., Newton N.C., Champion K.E., Chapman C. Scrolling, Chatting, and Posting: Longitudinal Changes in Distinct Social Media Behaviors and Their Relationship With Psychological Distress and Mental Wellbeing in Adolescents // Journal of Adolescence. - 2026. – Vol. 98, Is. 1. - P. 237 – 249.

14. Wang C., Weng R., Zhou R. Why we cannot stop repetitive scrolling on short-form video apps: The roles of content types and recommendation systems. // Information and Management. - 2026. – Vol. 63, Is. 3. 104316.
HYPERLINK