

¹Бобырева М.М.^а, ¹Колдасбаева Б.Д., ²Мамедов И.Р., ¹Пак Т.В., ³Рахымжанов А.О.

¹Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

²Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта, Научно-исследовательский центр, г.Баку, Азербайджан

³Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан

САМООЦЕНКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Мамедов Илькин Расат оглы, Пак Тамара Владимировна, Рахымжанов Алпамыс Орынтаевич

Самооценка цифровой зависимости и ее влияние на физическую активность студентов младших курсов медицинского университета

Аннотация. В статье рассматривается проблема цифровой зависимости и её влияние на физическую активность студентов младших курсов Западно-Казахстанского медицинского университета им. М. Оспанова. Актуальность обусловлена ростом использования интернета и социальных сетей среди молодёжи, что неизбежно приводит к развитию цифровой зависимости, ухудшающей психическое и физическое здоровье, влияя на сон и уровень физической активности. Исследование проведено методом дистанционного анкетирования через Google Формы среди 270 студентов из различных регионов Казахстана, представителей городов и сел. Анализ включал корреляционный анализ Пирсона и сравнительный статистический анализ с проверкой значимости различий. Результаты показали, что мужчины более физически активны, а женщины чаще проявляют признаки цифровой зависимости, включая длительное пребывание в соцсетях (2–5 часов ежедневно), нарушение сна и отвлечение от учёбы. Установлена отрицательная корреляция между физической активностью и временем в соцсетях ($r = -0,42$ до $-0,72$), а также положительная связь времени нахождения в соцсетях с нарушением сна ($r = 0,52-0,75$), приёмом пищи с гаджетом ($r = 0,59-0,71$) и отвлечением от учёбы ($r = 0,48-0,65$). Также отмечены территориальные различия: городские студенты в целом активнее сельских, но городские женщины более зависимы. Достоверность данных подтверждается статистической значимостью корреляций ($P < 0,05$ и $P < 0,01$). Выводы подчёркивают необходимость профилактических программ по повышению физической активности и осознанному использованию цифровых технологий для улучшения здоровья студентов.

Ключевые слова: цифровая зависимость, физическая активность, студенты, социальные сети, здоровье, сон, гендерные особенности, территориальные различия.

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Мамедов Илькин Расат оглы, Пак Тамара Владимировна, Рахымжанов Алпамыс Орынтаевич

Цифрлық тәуелділікті өзін-өзі бағалау және оның медициналық университеттің кіші курс студенттерінің физикалық белсенділігіне әсері

Аңдатпа. Мақалада цифрлық тәуелділік проблемасы және оның М.Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университетінің кіші курс студенттерінің физикалық белсенділігіне әсері қарастырылады. Өзектілік жастар арасында интернетті және әлеуметтік желілерді пайдаланудың артуына байланысты, бұл міндетті түрде психикалық және физикалық денсаулықты нашарлатады, ұйқы мен дене белсенділігінің деңгейіне әсер ететін сандық тәуелділіктің дамуына әкеледі. Зерттеу Қазақстанның түрлі өңірлерінен келген 270 студент, қалалар мен ауылдар өкілдері арасында Google Форм арқылы қашықтықтан сауалнама жүргізу әдісімен жүргізілді. Талдау Пирсонның корреляциялық талдауын және айырмашылықтардың маңыздылығын тексерумен салыстырмалы статистикалық талдауды қамтыды. Нәтижелер ерлер физикалық белсендірек екенін көрсетті, ал әйелдер көбінесе сандық тәуелділік белгілерін көрсетеді, соның ішінде әлеуметтік желілерде ұзақ уақыт болу (күн сайын 2-5 сағат), ұйқының бұзылуы және оқудан алшақтау. Әлеуметтік желілердегі физикалық белсенділік пен уақыт арасында теріс корреляция ($r = -0,42$ -ден $-0,72$ -ге дейін), сондай-ақ әлеуметтік желілерде ұйқының бұзылуымен ($r = 0,52-0,75$), тамақшымен гаджетпен ($r = 0,59-0,71$) және оқудан алшақтаумен ($r = 0,48-0,65$). Сондай-ақ, аумақтық айырмашылықтар атап өтілді: қалалық студенттер жалпы алғанда ауылдық студенттерге қарағанда белсендірек, бірақ қалалық әйелдер көбірек тәуелді. Деректердің дұрыстығы корреляциялардың статистикалық маңыздылығымен расталады ($P < 0,05$ және $P < 0,01$). Қорытындылар студенттердің денсаулығын жақсарту үшін физикалық белсенділікті арттыру және саналы түрде цифрлық технологияларды пайдалану бойынша ақпарат алу бағдарламаларының қажеттілігін көрсетеді.

Түйін сөздер: сандық тәуелділік, дене белсенділігі, студенттер, әлеуметтік желілер, денсаулық, ұйқы, гендерлік ерекшеліктер, аумақтық айырмашылықтар.

Bobyreva Marina, Koldasbaeva Bagila, Mammadov Ilkin, Pak Tamara, Rakhymzhanov Alpamys

Self-assessment digital addiction and its impact on physical activity of junior medical university students

Abstract. The article discusses the problem of digital dependence and its impact on the physical activity of junior students of the West Kazakhstan Medical University named after M. Ospanov. The relevance is due to the growing use of the Internet and social networks among young people, which inevitably leads to the development of digital addiction, worsening mental and physical health, affecting sleep and physical activity. The study was carried out by remote questioning through Google Forms among 270 students from various regions of Kazakhstan, representatives of cities and villages. The analysis included Pearson correlation analysis and comparative statistical analysis with significance testing of differences. The results showed that men are more physically active, and women are more likely to show signs of digital addiction, including prolonged stay on social networks (2-5 hours daily), sleep disturbance and distraction from study. A negative correlation was established between physical activity and time in social networks ($r = -0,42$ to $-0,72$), as well as a positive association of time spent in social networks with sleep disturbance ($r = 0,52-0,75$), eating with a gadget ($r = 0,59-0,71$) and distraction from study ($r = 0,48-0,65$). Territorial differences were also noted: urban students are generally more active than rural students, but urban women are more dependent. The validity of the data is supported by the statistical significance of the correlations ($P < 0,05$ and $P < 0,01$). The findings highlight the need for preventive programs to increase physical activity and the conscious use of digital technologies to improve student health.

Key words: digital addiction, physical activity, students, social media, health, sleep, gender, territorial differences.

Введение. Благодаря доступности смартфонов и сетей 4G и 5G число пользователей смартфонов резко возросло. Основной причиной такого роста является мобильность и практически бесперебойная возможность доступа во всемирную сеть. Смартфоны и постоянный доступ в интернет предоставляют пользователям возможность жить в комфортных условиях, не выходя из дома. Однако широкое использование смартфонов привело к возникновению проблемной зависимости от смартфонов, и в частности от социальных сетей. Социальные сети быстро меняются и могут вызывать негативные последствия, такие как зависимость и пагубное пристрастие. Доказательству вреда чрезмерного использования технологий, связанных с интернетом и вызывающих цифровую зависимость у молодого поколения, посвящено много исследований в разных странах.

Иванова В.С., Древаль А.Н. уже в 2013 году констатируют недостаточную развитость цифровой культуры потребления интернет-ресурсов у студенческой молодежи, что способствует формированию зависимого поведения [1]. Проанализированы особенности интернет-коммуникации и ее влияния на студентов-первокурсников: 33% признают проблемы (зависимость, снижение реального общения), отмечены нарушение зрения (63%), проблемы с опорно-двигательным аппаратом, каждый третий студент осознает свою интернет-зависимость, причем девушки в 2 раза чаще фиксируют эту проблему.

Либина И.И. с соавторами (2019) проанализировали влияние информационно-компьютерных технологий на здоровье студентов-медиков [2]. На материале анкетирования 100 студентов Воронежского медицинского вуза выявлены

следующие закономерности: установлена поголовная зависимость от гаджетов (100% респондентов), при этом 30% используют устройства более 5 часов в сутки, выявлена статистически значимая корреляция ($r = 0,66$, $p < 0,05$) между временем использования гаджетов и уровнем ситуативной тревожности. Зафиксированы негативные психофизиологические эффекты, такие как: головные боли (42% респондентов), повышенная раздражительность (35%), сонливость и усталость (65%), а также повышение пульсового давления. К тому же обнаружилось гендерное различие: юноши чаще используют гаджеты для игр (52%), а девушки предпочитают социальные сети (86%).

Поповым В.И. и соавторами (2022) проведен комплексный анализ влияния социальных сетей на формирование интернет-зависимости у студентов-медиков из Москвы, Калининграда, Воронежа [3]. Результаты анкетирования показали следующее: Среднее время использования мобильных устройств - 8,1 часа/сутки, Время в социальных сетях - более 4 часов/сутки (50% от общего экранного времени), 53,5% студентов используют три и более социальных сетей ежедневно, 14% студентов испытывают стресс при ограничении доступа к соцсетям. Исследование выявило 2,3% студентов со сформированной интернет-зависимостью и 13,9% с серьезным влиянием интернета на жизнь. Для этих 14% социальные сети являются критически важным компонентом досуга, а их отсутствие вызывает стрессовое состояние.

В перекрестном исследовании Wei X. с соавторами (2024) в Китае изучалась связь физической активности (ФА) и осознанности по шкале Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) с

симптомами депрессии, тревоги и интернет-зависимости среди 710 студентов университетов [4]. Результаты показали, что высокий уровень ФА снижает вероятность всех этих симптомов, а повышенная осознанность – только депрессии. При совместном анализе, по сравнению со студентами с низкой ФА и низкой осознанностью, группа с высокой ФА и низкой осознанностью имела меньший риск депрессии и интернет-зависимости, а группа с высокой ФА и высокой осознанностью – наименьший риск всех трех симптомов. Исследование подтверждает, что комбинация ФА и осознанности защищает от психологических проблем.

Исследование среди 1500 студентов из 10 университетов Китая, проведенное в 2025 г Wang Q., Zhang J., Xiao M. показало, что частое использование социальных сетей связано с повышенным риском депрессии и тревоги, особенно у девушек [5]. Физическая активность снижала риски психических проблем, особенно при высоком использовании соцсетей; данные по качеству сна частично объясняли связь с депрессией, а коллективная физическая активность смягчала негативные эффекты. Выявлены региональные различия, которые показали большее использование соцсетей при меньшей активности на западе страны; а также гендерные различия – женщины чаще проводят время в соцсетях, а мужчины физически активнее.

Jiang Y., Joshi D. R., Khanal J. (2024) анализируют влияние онлайн-активности и интернет-зависимости на академическую успеваемость среди 15 102 студентов китайских университетов [6]. Авторы пришли к выводу, что высокая онлайн-вовлеченность коррелирует с повышенной интернет-зависимостью, которая негативно влияет на академическую активность и успеваемость, а также выявлены еще и гендерные различия.

Негативное влияние цифровых игр среди студентов университетов Турции, переходящее в зависимость, становится угрозой для физической активности и академической успеваемости. Исследование Ilhan A. (2024) на основе данных 704 студентов турецкого университета (342 женщины и 362 мужчины) выявило значительную отрицательную связь между успехами в учёбе, уровнем физической активности и зависимостью от игр [7]. Мужчины показали более высокий уровень игровой зависимости, но гендерных различий в физической активности не обнаружено. Успешные студенты имели низкие показатели зависимости. Выводы указывают на пользу

сокращения времени на игры и поощрения спорта для улучшения успеваемости, с рекомендациями по консультациям и информированию.

Среди студентов университетов Тайланда тоже обнаружена растущая зависимость от смартфонов. Исследование Kumban W., Cetthakrikul S., Santiworakul A. (2025) выявило, что зависимые от смартфонов студенты разных специальностей и уровней обучения проводят за экранами более 8 часов в день [8]. Особое внимание в этой работе уделяется недостаточной активности студентов социальных и гуманитарных наук, что подчеркивает необходимость внедрения программ, направленных на сокращение времени за экраном гаджетов и стимулирование физической активности для формирования здорового образа жизни.

Исследование среди студентов испанских университетов (средний возраст $20,84 \pm 2,90$ лет, 69,8% женщин) показало, что все используют WhatsApp, а более 97% – YouTube и Instagram. Зависимость от соцсетей положительно коррелирует с эмоциональным вниманием ($r=0,25$) и отрицательно – с эмоциональной ясностью ($r=-0,16$) и возрастом ($r=-0,17$). Женщины демонстрируют чуть более высокую зависимость [9].

Анализ современных научных исследований позволяет констатировать наличие устойчивой негативной тенденции, связанной с повсеместным распространением цифровых технологий и их воздействием на студенческую молодежь. Эмпирические данные, полученные в разных странах мира, свидетельствуют о формировании тревожной ситуации, когда интенсивное использование цифровых устройств перерастает в зависимость со сложным комплексом рисков для физического и психического здоровья молодого поколения. Исследования фиксируют зависимость между временем, проводимым за экранами гаджетов, и развитием депрессивных состояний, тревожности, нарушений сна, а также снижением академической успеваемости. К тому же, проявления цифровой зависимости характеризуются спецификой, связанной с полом и регионом. Можно наблюдать повторяющиеся различия в моделях поведения: учащиеся мужского пола в большей степени предрасположены к развитию зависимости от компьютерных игр, в то время как аудитория женского пола проявляет повышенную склонность к чрезмерному использованию социальных сетей.

В современном обществе цифровые технологии и интернет стали неотъемлемой частью жизни учащейся молодежи, однако чрезмерное

использование приводит к развитию цифровой зависимости, негативно влияющей на физическую активность и психическое здоровье молодежи. Исследования показывают, что повышение физической активности снижает уровень цифровой зависимости и улучшает общее состояние здоровья. В условиях растущего использования гаджетов актуально изучить взаимосвязь между самооценкой цифровой зависимости и уровнем физической активности среди студентов младших курсов ЗКМУ им. М. Оспанова.

Цель исследования. Изучение данных по самооценке цифровой зависимости студентов младших курсов ЗКМУ им. М. Оспанова.

Задачи исследования:

Определить различия в самооценке цифровой зависимости и уровне физической активности между студентами из города и села.

Выявить гендерные особенности цифровой зависимости и физической активности.

Проанализировать взаимосвязь между временем, проведенным в социальных сетях, и показателями физической активности, сна, питания, учебной деятельности.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты младших курсов Западно-Казахстанского медицинского университета им. М. Оспанова в возрасте 17-19 лет. Общее число респондентов составило 270 человек: 104 городских жителя (39 мужчин, 65 женщин) и 166 сельских жителей (46 мужчин, 120 женщин). Студенты представляли различные регионы: Актобе и Актюбинская область, Актау и Мангистауская область, Уральск и Уральская область, Атырау и Атырауская область, Кызылорда, Аральск.

Нами использовалась авторская анкета для самооценки цифровой зависимости и её влияния

на физическую активность. В анкете содержались вопросы о частоте и целях использования интернета и социальных сетей, времени, проведенном в сети, влиянии цифровых технологий на сон, учебу и физическую активность, а также о привычках и отношении к физической активности. Вопросы анкеты включали как закрытые варианты ответов, так и шкалы частоты и интенсивности поведения. Анкетирование проводилось в апреле 2025 года в дистанционном формате с помощью онлайн-платформы Google Формы. Ссылка на анкету распространялась среди студентов через мессенджеры и социальные сети. Это позволило обеспечить удобство и анонимность участия.

Исследование проводилось с соблюдением этических норм: участники информировались о целях исследования, приняли участие в исследовании добровольно, данные обрабатывались анонимно и использовались исключительно в научных целях.

Для анализа данных использовался корреляционный анализ Пирсона (r) для выявления линейных связей между ключевыми переменными: физическая активность, время в социальных сетях, нарушение сна, приём пищи с гаджетом, отвлечение от учебы. Проверка статистической значимости корреляций выполнялась с помощью двухвыборочного t -теста при уровнях значимости $p < 0,05$ и $p < 0,01$. Анализ различий между группами (город/село, мужчины/женщины) проводился с использованием описательной статистики и сравнительных методов. Обработка данных осуществлялись с помощью программных средств статистического анализа.

Результаты. Результаты анкетирования по гендерному и территориальному признаку представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ответы на вопросы анкеты «Самооценка интернет зависимости и ее влияния на физическую активность» мужчин и женщин, обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова

Вопрос анкеты	Варианты ответов	% ответов мужчин		% ответов женщин	
		город	село	город	село
Как вы поддерживаете свою физическую форму, кроме посещения обязательных занятий по физической культуре?	3 раза в неделю тренируюсь или выполняю упражнения не менее 40 минут за одно занятие	30,77	31,73	17,32	19,18
	Делаю зарядку 5 минут и на этом все	17,13	18,47	39,23	28,5
	Ежедневно тренируюсь или выполняю упражнения не менее 30 минут за одно занятие	20,22	19,39	6,76	10
	Иногда посещаю тренажерный зал или фитнес центр	17,39	12,86	12,69	9,16
	Не занимаюсь физической активностью по болезни	2,57	5,34	9,24	8,16
	Ничем не занимаюсь, лень. Хватает работы по дому и походов на учебу	12,83	12,17	14,76	25

Продолжение таблицы 1

Как часто вы пользуетесь интернетом?	Ежедневно	94,87	100	98,46	97,5
	2-3 раза в неделю	5,13	0	1,54	2,5
С какой целью, чаще всего, Вы используете интернет?	Поиск информации по учебе	56,41	56,53	56,92	55
	Переписка или онлайн общение	23,08	28,26	20	29,17
	Развлечение (игры, музыка, фильмы)	15,39	2,17	10,76	7,5
	Другое	5,12	13,04	12,32	8,33
Сколько времени в сутки вы проводите в соцсетях?	Менее 1 часа в день	12,83	13,04	6,16	11,67
	От 2 до 5 часов	71,79	78,27	76,92	70
	Не замечаю, как проходит время, чаще больше 5 часов в день	15,38	8,69	16,92	18,33
Сколько раз в сутки вы заходите в соцсети?	1-2 раза	20,51	15,21	23,1	20
	3-5 раз	28,21	47,83	27,68	36,67
	Более 5 раз	51,28	36,96	49,22	43,33
Бывает ли, что Вы проводите в сети больше времени, чем планировали?	Часто	33,33	34,78	50,77	42,5
	Редко	51,29	63,05	40	52,5
	Никогда	15,38	2,17	9,23	5
Часто ли Вы засиживаясь в интернете допоздна вместо того, чтобы спать?	Часто	15,38	2,17	30,77	10
	Редко	69,23	69,56	53,85	65
	Никогда	15,38	28,27	15,38	25
Как часто Вы принимаете пищу с гаджетом в руках, чтобы не выходить из сети?	Часто	46,16	8,69	30,77	16,67
	Редко	43,58	67,39	53,85	56,67
	Никогда	10,26	23,92	15,38	26,66
Как часто вы первым делом после того, как проснулись, заходите в интернет и соцсети?	Каждое утро	38,47	8,69	47,69	30,84
	Редко	46,15	67,39	41,53	53,33
	Никогда	15,38	23,92	10,78	15,83
Возможно ли в Вашей жизни использовать интернет только для учебы?	Да, возможно. Без соц. сетей и игр можно обойтись.	61,54	60,87	43,07	59,16
	Нет. Мне необходимо играть или просматривать соц. сети.	28,21	17,39	24,61	23,33
	Затрудняюсь с ответом	10,25	21,74	32,32	17,6
Как часто вы отвлекаетесь на соцсети во время учебы?	Не захожу в соцсети во время учебы	71,79	73,91	66,16	55,84
	На каждом занятии, пока никто не видит	10,26	0	4,61	4,16
	На некоторых занятиях	17,95	26,09	29,23	40
Мешает ли Вам интернет вести активную жизнь (физическую активность в том числе)?	Мне больше нравится наблюдать онлайн за другими, чем тратить на это свои силы	5,12	4,34	9,23	14,16
	Да, я стал реже выходить из дома	17,95	13,04	18,46	17,51
	Нет, я умею распределять свое время, участвую в различных мероприятиях и занимаюсь спортом помимо занятий физкультурой	76,93	82,62	72,31	68,33
Как вы думаете, социальные сети могут наносить вред здоровью?	Да, в первую очередь страдает психическое здоровье от контента, содержащего насилие, тревожные новости, экстремизм, навязчивую рекламу, буллинг, вымогательства, мошенничество и др.	38,46	36,95	43,07	52,5
	Нет, не вижу никакого вреда	15,38	28,27	16,93	10
	Да, ухудшается здоровье из-за нахождения в неудобных позах и отсутствия физической активности	46,16	34,78	40	37,5

Продолжение таблицы 1

Какие сайты или страницы в соцсетях вы чаще всего посещаете? Можно выбрать три ответа	Учебные материалы	92,3	91,3	89,23	98,33
	Физическая активность и спорт	35,89	41,3	6,15	26,66
	Фильмы и музыка	76,92	73,91	78,46	70,83
	Игры	48,71	17,39	12,31	10
	Странички друзей	33,33	50	41,53	50
	Новостные ресурсы	43,58	56,52	35,38	24,16
	Только почта	2,56	6,52	1,53	3,33
	Жизнь известных людей	5,12	8,69	13,84	13,33
	Путешествия, природа, животные	12,82	17,39	40	20,83
Чем Вы готовы пожертвовать ради проведённого времени в Интернете?	Встречей с друзьями	2,57	2,17	7,69	1,66
	Учебными делами	2,57	0	4,61	2,5
	Выполнением домашних обязанностей	0	0	3,07	4,17
	Прогулкой	7,69	4,35	12,3	6,67
	Чтением книг	10,25	2,17	13,84	4,17
	Занятием физической активностью (сделать комплекс упражнений, сходить на тренировку и т.д.)	7,69	6,53	9,23	10
	Ничем, интернет подождет	69,23	84,78	49,23	70,83

Активность мужчин и женщин мы оценивали по ответам на вопрос «Как вы поддерживаете свою физическую форму, кроме посещения обязательных занятий по физической культуре?». Мужчины в целом более активны, чем женщины, как городские, так и сельские. Например, 30,77% горожан и 31,73% сельчан тренируются 3 раза в неделю, тогда как у женщин эти показатели значительно ниже (17,32% и 19,18% соответственно). Женщины чаще ограничиваются минимальной активностью (например, зарядка 5 минут: 39,23% горожанок и 28,5% сельчанок). В селе выше доля тех, кто не занимается физической активностью из-за лени или работы по дому (например, 25% женщин в селе указали, что не занимаются ничем). Ежедневные тренировки популярны среди мужчин (20,22% в городе и 19,39% в селе), а среди женщин этот показатель значительно ниже (6,76% и 10% соответственно). Посещение тренажерных залов или фитнес-центров более распространено в городе (17,39% мужчин и 12,69% женщин), чем в селе (12,86% и 9,16%). Причинами отсутствия активности указаны: болезнь и лень. Болезнь чаще встречается у женщин (9,24% в городе и 8,16% в селе), чем у мужчин (2,57% и 5,34%). Лень и занятость домашними делами чаще указывают женщины из села (25%), чем из города (14,76%).

На вопрос «Как часто вы пользуетесь интернетом?» подавляющее большинство респонден-

тов, как мужчин, так и женщин, пользуются интернетом ежедневно. В городе и селе показатели близки: 94,87% мужчин и 98,46% женщин из города, 100% мужчин и 97,5% женщин из села. Использование интернета 2-3 раза в неделю встречается редко: 5,13% мужчин и 1,54% женщин в городе, 0% мужчин и 2,5% женщин в селе.

На вопрос «С какой целью, чаще всего, Вы используете интернет?» получены следующие ответы. Поиск информации по учебе - самая популярная цель среди всех групп. В городе и селе показатели близки: 56,41% мужчин и 56,92% женщин в городе, 56,53% мужчин и 55% женщин в селе. Второе место занимает переписка или онлайн-общение. В селе этот показатель выше, чем в городе: 28,26% мужчин и 29,17% женщин в селе против 23,08% мужчин и 20% женщин в городе. Развлечение (игры, музыка, фильмы) чаще встречается в городе, особенно среди мужчин (15,39% в городе против 2,17% в селе). У женщин этот показатель ниже: 10,76% в городе и 7,5% в селе. Другое - эта категория чаще встречается в селе (13,04% мужчин и 8,33% женщин) по сравнению с городом (5,12% мужчин и 12,32% женщин). Таким образом, в селе выше доля тех, кто использует интернет для переписки или онлайн-общения (28,26% мужчин и 29,17% женщин). В городе больше людей используют интернет для развлечений, особенно мужчины (15,39% против 2,17% в селе).

Мы поинтересовались количеством времени, проводимым в социальных сетях. «От 2 до 5 часов в день» - наиболее распространенный ответ среди всех групп. Вреди горожан и сельчан показатели близки: 71,79% мужчин и 76,92% женщин уроженцев города, 78,27% мужчин и 70% женщин выходцев из села. «Менее 1 часа в день» - этот вариант чаще выбирают мужчины из города и из села (12,83% и 13,04% соответственно), чем женщины (6,16% из города и 11,67% из села). «Более 5 часов в день» чаще встречается у женщин, особенно в городе (16,92%) и селе (18,33%), чем у мужчин (15,38% в городе и 8,69% в селе). Итак: сельские мужчины чаще проводят в соцсетях от 2 до 5 часов в день (78,27% против 71,79% горожан); женщины из города и из села чаще проводят в соцсетях более 5 часов в день (16,92% и 18,33% соответственно), чем мужчины (15,38% и 8,69%).

На вопрос «Сколько раз в сутки вы заходите в соц. сети?» предлагалось три варианта ответов. «Более 5 раз в день» наиболее распространенный ответ среди всех групп. Среди городских и сельских жителей показатели близки: 51,28% мужчин и 49,22% женщин в городе, 36,96% мужчин и 43,33% женщин в селе. Вариант «3-5 раз в день» чаще выбирают мужчины из села (47,83%) и женщины из села (36,67%), 28,21% мужчин из города и 27,68% женщин из города. Ответ «1-2 раза в день» чаще встречается у женщин в городе (23,1%) и селе (20%), чем у мужчин (20,51% в городе и 15,21% в селе).

Склонность проводить в сети больше времени, чем планировали распределилась таким образом. Ответ «Часто» чаще выбирают женщины (50,77% в городе и 42,5% в селе), чем мужчины (33,33% в городе и 34,78% в селе). Вариант «Редко» чаще выбирают мужчины (63,05%) и женщины из села (52,5%). Чуть меньшая статистика у жителей города - 51,29% мужчин и 40% женщин. А вот ответ «Никогда» чаще встречается у горожан (15,38% мужчин и 9,23% женщин, чем у сельчан (2,17% мужчин и 5% женщин).

На вопрос «Часто ли Вы засиживаясь в интернете допоздна вместо того, чтобы спать?» получены в общем ожидаемые ответы. «Часто» - этот ответ чаще выбирают женщины, особенно городские (30,77%), реже мужчины (15,38% городские и 2,17% сельские). У сельских женщин этот показатель значительно ниже (10%). Вариант «Редко» чаще выбирают мужчины (69,23% город и 69,56% село), а также женщины из села (65%), женщины из города дали чуть меньше таких ответов (53,85%). Ответ «Никогда» встре-

чается у сельских мужчин в (28,27%) и женщин (25%), а вот городские жители выбирают его меньше (по 15,38% и у мужчин и женщин). В итоге городские женщины засиживаются в интернете допоздна чаще, чем все остальные группы респондентов.

Нас также интересовала склонность принимать пищу с гаджетом в руках, чтобы не выходить из сети. «Часто» - этот ответ выбирают городские 46,16% мужчин и 30,77% женщин, и сельские мужчины (8,69%) и женщины (16,67%). Вариант «Редко» указали сельские мужчины (67,39%) и женщины (56,67%), а также городские мужчины (43,58%) и женщины (53,85%). 23,92% сельских мужчин, 26,66% сельских женщин, 10,26% городских мужчин и 15,38% городских женщин утверждают, что никогда не принимают пищу с гаджетом перед глазами.

Городские женщины чаще отмечают, что каждое утро заходят в интернет и соцсети (47,69% против 30,84% сельских женщин). Сельские мужчины и женщины чаще отмечают, что редко заходят в интернет и соцсети сразу после пробуждения (67,39% и 53,33% соответственно). Среди сельских жителей также чаще встречается ответ «никогда» (23,92% у мужчин и 15,83% у женщин).

В вопросе возможности использования интернета только для учебы, городские мужчины чаще отмечают, что могут использовать интернет только для учебы (61,54% против 60,87% в селе). Среди горожан также чаще чем среди сельчан встречается ответ «нет, необходимо играть или просматривать соцсети» (28,21% у мужчин и 24,61% у женщин). Сельские женщины чаще отмечают, что могут использовать интернет только для учебы (59,16% против 43,07% городских женщин). Городские женщины чаще затрудняются с ответом (32,32% против 17,6% сельских женщин).

Городские мужчины чаще сельских отмечают, что не заходят в соцсети во время учебы (71,79% против 73,91%), как и 66,16% городских и 55,84% сельских женщин. У горожан также чаще встречается ответ «на каждом занятии, пока никто не видит» (10,26% у мужчин и 4,61% у женщин). У уроженцев сельской местности отношение к учебе серьезнее: все мужчины дали отрицательный ответ, однако они допускают отвлечение на соцсети на некоторых занятиях - 26,09%. Сельчанки чаще отмечают, что отвлекаются на соцсети на некоторых занятиях (40% против 29,23% горожанок).

Влияние интернета на активную жизнь мы выясняли с помощью вопроса «Мешает ли Вам

интернет вести активную жизнь (физическую активность в том числе)?». Горожанки чаще отмечают, что стали реже выходить из дома (18,46% против 17,51% сельчанок), примерно такая же статистика у мужчин - 17,95% городские и 13,04% сельские. Ответ «Нет, я умею распределять свое время, участвую в различных мероприятиях и занимаюсь спортом помимо занятий физкультурой» - этот чаще встречается у мужчин из села (82,62%) и мужчин из города (76,93%), чем у женщин из города (72,31%) и женщин из села (68,33%). Сельские женщины чаще отмечают, что предпочитают наблюдать онлайн за другими, чем тратить на это свои силы (14,16% против 9,23% городских).

Большинство респондентов обоих полов и территориальных локаций согласны с утверждениями о негативном влиянии социальных сетей на здоровье. Сельчанки чаще соглашаются, что социальные сети вредят психическому здоровью (52,5% против 43,07% горожанок). Сельские мужчины чаще отмечают, что не видят никакого вреда (28,27% против 15,38% городских). Городские мужчины чаще выбирали ответ «Да, ухудшается здоровье из-за нахождения в неудобных позах и отсутствия физической активности» (46,16% против 34,78% в селе).

Что именно просматривают анкетированные в интернете чаще всего мы выясняли с помощью вопроса «Какие сайты или страницы в интернете вы чаще всего посещаете?». Сельские женщины чаще отмечают, что посещают интернет ради учебных материалов (98,33% против 89,23% го-

рожанок). Городские женщины чаще отмечают, что посещают интернет ради фильмов и музыки (78,46% против 70,83% в селе). Сельские мужчины чаще отмечают, что посещают странички друзей (50% против 33,33% городских).

На заключительный вопрос анкеты «Чем Вы готовы пожертвовать ради проведенного времени в Интернете?» респонденты дали следующие ответы. Ответ «Ничем, интернет подождет» чаще выбирают мужчины (84,78%) и женщины (70,83%) из села, чем мужчины (69,23%) и женщины (49,23%) из города. Прогулкой готовы пожертвовать 12,3% женщин и 7,69% мужчины из города, 4,35% мужчин и 6,67% женщины из села. Читением книг ради времени в интернете пренебрегают 13,84% женщин и 10,25% мужчин из города, 2,17% мужчин и 4,17% женщин из села.

Для дальнейшего анализа мы выделили несколько ключевых переменных: физическая активность - время в социальных сетях; время в социальных сетях - нарушение сна; время в социальных сетях - прием пищи с гаджетом; время в социальных сетях - отвлечение от учебы. Далее мы провели корреляционный анализ Пирсона (r) для линейных зависимостей с проверкой статистической значимости различий (Двухвыборочный t -тест для коэффициента корреляции при уровнях значимости $p < 0,05$ и $p < 0,01$).

Анализ корреляционных связей выявил статистически значимые взаимосвязи между временем, проводимым в социальных сетях, и ключевыми показателями образа жизни во всех исследуемых группах (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционный анализ взаимосвязи времени в социальных сетях с показателями образа жизни в гендерно-территориальных группах

Ключевые переменные	Группа	n	r	p-value	P
Физическая активность - Время в социальных сетях	ГМ *	39	-0,65	0,003	< 0,01
	СМ **	46	-0,72	0,0001	< 0,01
	ГЖ ***	65	-0,42	0,08	-
	СЖ ****	120	-0,58	0,01	< 0,05
Время в социальных сетях - Нарушение сна	ГМ	39	0,58	0,009	< 0,01
	СМ	46	0,52	0,02	< 0,05
	ГЖ	65	0,75	0,0001	< 0,01
	СЖ	120	0,63	0,007	< 0,01
Время в социальных сетях - Прием пищи с гаджетом	ГМ	39	0,71	0,0001	< 0,01
	СМ	46	0,65	0,003	< 0,01
	ГЖ	65	0,68	0,002	< 0,01
	СЖ	120	0,59	0,01	< 0,05

Продолжение таблицы 2

Время в социальных сетях - Отвлечение от учебы	гм	39	0,53	0,02	< 0,05
	см	46	0,48	0,04	< 0,05
	гж	65	0,61	0,005	< 0,01
	сж	120	0,65	0,003	< 0,01
Примечание: * Городские мужчины, ** Сельские мужчины, *** Городские женщины, **** Сельские женщины					

Рассмотрим данные по выделенным нами ключевым переменным. Обнаружена устойчивая отрицательная корреляция между временем в социальных сетях и уровнем физической активности. У городских мужчин чем выше уровень физической активности, тем меньше времени на соцсети ($r=-0,65$, $P<0,01$). У сельских мужчин связь ещё сильнее – возможно, из-за меньшей доступности цифровых развлечений ($r=-0,72$, $P<0,01$). У городских женщин тренд есть, но статистически недостоверный ($r=-0,42$, $P>0,05$). У сельских женщин связь выражена ($r=-0,58$, $P<0,05$), но слабее, чем у мужчин.

Выявлена положительная корреляция между временем в соцсетях и нарушениями сна во всех группах. Чем больше соцсетей, тем хуже сон: значимая связь для городских мужчин ($r=0,58$, $P<0,01$). У мужчин из сельской местности зависимость слабее, чем у городских ($r=0,52$, $P<0,05$), возможно, из-за худшего доступа в интернет. Сильная зависимость выявлена у городских женщин, где увлечение социальными сетями критически влияют на сон ($r=0,75$, $P<0,01$). Сельчанки тоже показали высокий уровень значимости, несмотря на сельский образ жизни ($r=0,63$, $P<0,01$). Таким образом, женщины демонстрируют наибольший риск.

Обнаружена сильная положительная корреляция между временем в соцсетях и привычкой принимать пищу с гаджетом перед глазами. Сильная зависимость выявлена у городских мужчин ($r=0,71$, $P<0,01$). Привычка принимать пищу с гаджетами в руках тесно связана с активностью в социальных сетях. У сельских мужчин тоже сильная связь ($r=0,65$, $P<0,01$). У городских женщин также обнаружена высокая связь ($r=0,68$, $P<0,01$), а вот у сельчанок связь умеренная ($r=0,59$, $P<0,05$), возможно, из-за того, что женщины заняты приготовлением и подачей на стол еды, а также уборкой со стола и на серфинг в соцсетях остается меньше времени. Как итог, и женщины и мужчины демонстрируют значимую связь, но у городских мужчин она максимальна ($r=0,71$).

Выявлена умеренная положительная корреляция между временем в соцсетях и отвлечением от учебных занятий. У городских мужчин выявлена значимая, но не самая сильная связь ($r=0,53$, $P<0,05$). Увлечение соцсетями умеренно влияет на продуктивность, касающуюся учебы. У мужчин представителей села эффект на грани статистического порога ($r=0,48$, $P<0,05$). У сельских женщин связь выражена сильнее, чем у других групп ($r=0,65$, $P<0,01$). Они больше отвлекаются от учебы. Горожанки также демонстрируют некоторое пренебрежение учебной ради социальных сетей ($r=0,61$, $P<0,01$). Итак, женщины, независимо от принадлежности к городу и селу, более уязвимы.

В итоге мы видим, что у женщин цифровая зависимость сильнее, чем у мужчин и она сильно влияет на физическую активность, сон, учебу. Если судить по территориальным различиям, то сельские жители чуть менее подвержены негативному влиянию цифровой зависимости на жизнь, чем городские.

Обсуждение. Анализ данных выявил значительные гендерные и территориальные различия в физической активности и цифровых привычках респондентов. Мужчины демонстрируют более высокий уровень регулярной физической активности по сравнению с женщинами: почти треть мужчин так или иначе тренируется три раза в неделю, в то время как среди женщин этот показатель не превышает 20%. Особенно заметна разница в ежедневных тренировках, где мужчины опережают женщин в 2-3 раза. Женщины, особенно городские, чаще ограничиваются минимальной физической активностью, такой как кратковременная зарядка. Примечательно, что сельские женщины чаще ссылаются на отсутствие активности из-за домашних обязанностей.

Практически все респонденты ежедневно пользуются интернетом, при этом наблюдаются различия в целях его использования. Учебные цели преобладают у всех групп, однако сельские жители чаще используют интернет для общения, что скорее всего компенсирует живое общение с родственниками и друзьями. Городские мужчи-

ны значительно чаще обращаются к развлекательному контенту. Времяпрепровождение в социальных сетях составляет значительную часть онлайн-активности: большинство респондентов проводят там от 2 до 5 часов ежедневно. Женщины демонстрируют более интенсивное использование соцсетей, с большей вероятностью проводят там свыше 5 часов в сутки.

Наше исследование выявило признаки проблемного использования интернета. Женщины, особенно городские, чаще отмечают, что проводят в сети больше времени, чем планировали, и засиживаются допоздна. Прием пищи с гаджетами распространен среди городских жителей, что свидетельствует о глубокой интеграции цифровых устройств в повседневную жизнь. Утренняя проверка соцсетей сразу после пробуждения более характерна для городских женщин, тогда как сельские жители показывают в этом плане более сдержанное поведение.

В академическом контексте сельские жители проявляют большую способность использовать интернет исключительно для учебных целей. При этом сельские женщины чаще отвлекаются на соцсети во время занятий, что указывает на сложность самоконтроля даже при осознании учебных приоритетов. Выявленная проблема академической дисциплины в цифровой среде находит подтверждение в исследованиях российских авторов. Так, в работе Сякиной Г.Е. и Федорцова А.М. (2021) было установлено, что только 20% студентов способны отказаться от использования телефона во время занятий, что приводит к неполному усвоению материала более чем двумя третями обучающихся [10]. Важно отметить парадокс: студенты осознают негативное влияние соцсетей на режим дня, но не связывают его с академическими результатами.

Дополнительную аргументацию предоставляет исследование Бурцевой Э.В. и соавторов (2020), демонстрирующее системный характер проблемы: несмотря на то, что 82% студентов используют сетевые ресурсы для учебы, лишь 34% делают это систематически, а 52% респондентов прямо указывают на то, что цифровые технологии отвлекают их от учебной деятельности [11]. Особую озабоченность вызывает выявленная связь между интенсивным использованием цифровых технологий и снижением критического мышления, а также распространением академического мошенничества. Синтез результатов позволяет констатировать, что студенты, независимо от региона обучения, сталкиваются со сходными проблемами.

Влияние интернета на физическую активность оценивается по-разному: мужчины, особенно сельские, увереннее в своем умении распределять время, тогда как женщины чаще признают, что интернет ограничивает их активность. Масштабы проблемы подчеркиваются в исследовании Богдановой Т.М. и соавторов (2020), где 86,9% студентов-медиков проводят в сети более 4 часов в сутки, при этом лишь 21,3% используют интернет преимущественно для учебных целей [12]. Это свидетельствует о значительном смещении акцентов в использовании цифровых технологий в сторону развлекательного контента.

Осознание негативного влияния социальных сетей на здоровье распространено среди всех групп, однако сельские женщины чаще отмечают вред для психического здоровья, а городские мужчины – физиологические последствия. Данные Богдановой (2020) подтверждают это: хотя 46,7% студентов осознают негативное влияние гаджетов на здоровье, это не приводит к изменению их цифровых привычек [12, с. 208]. Аналогичным образом 36,9% респондентов признают отрицательное воздействие технологий на качество обучения, что коррелирует с нашими выводами о гендерных различиях в восприятии вреда.

Выявленное противоречие между осознанием вреда и практическим поведением студентов находит дополнительное подтверждение в исследовании Сычевой А.В. и Ткачевой Е.Г. (2021), где комплексный характер негативного воздействия проявляется как в физиологических аспектах (ухудшение зрения у 54% респондентов), так и в психоэмоциональных эффектах (раздражительность при отсутствии доступа к устройству у 48% студентов) [13].

В заключительном вопросе о готовности пожертвовать чем-либо ради времени в интернете сельские жители показали более сбалансированный подход, чаще выбирая вариант «ничем, интернет подождет». Городские жители, особенно женщины, были более склонны жертвовать чтением книг и прогулками, что отражает более глубокую интеграцию цифровой среды в их повседневную жизнь и потенциально более высокий риск формирования зависимого поведения.

Анализ выявленных корреляционных связей демонстрирует системное негативное влияние времени, проводимого в интернете, на ключевые аспекты жизни респондентов, при этом наблюдаются выраженные гендерные и территориальные различия. Обнаружена устойчивая отрицательная корреляция между временем в социальных

сетях и уровнем физической активности, которая особенно сильна среди мужчин - у сельских жителей ($r=-0,72$) она выражена больше, чем у городских ($r=-0,65$). Полученные данные о масштабах цифровой зависимости находят подтверждение в исследовании Мощева А.Н. с соавторами (2020), где выявлена поголовная зависимость (100%) от цифровых устройств среди студентов медицинского вуза, при этом 44,3% респондентов используют гаджеты более 5 часов в день [14]. Значимость проблемы подчеркивается тем, что основное время использования (69,6%) приходится на социальные сети и мессенджеры, тогда как на учебные цели тратится лишь 23,8%. У женщин связь между использованием соцсетей и физической активностью либо слабее, либо статистически недостоверна, что позволяет предположить наличие иных, неучтенных факторов, влияющих на их двигательное поведение. Важно отметить, что исследование Мощева А.Н. также подтверждает выявленную корреляцию между длительным использованием гаджетов и снижением не только умственной работоспособности, но и физической активности, что особенно значимо в контексте обнаруженной высокой психологической зависимости - 82% студентов испытывают дискомфорт без доступа к устройствам [14, с.103].

Во всех группах, участвующих в нашем исследовании, выявлена положительная корреляция между временем в соцсетях и нарушениями сна, однако именно женщины продемонстрировали наибольший риск. Сильнее всего эта зависимость выражена у городских женщин ($r=0,75$), что указывает на критическое влияние цифровых привычек на их режим. Высокие показатели и у сельчанок ($r=0,63$) опровергают стереотип о здоровом сельском образе жизни в условиях повсеместной цифровизации. Обнаруженная гендерная уязвимость находит подтверждение в исследовании Lin P.-H. и соавторов (2019), где среди студенток Тайваня была выявлена статистически значимая корреляция между уровнем интернет-зависимости и качеством сна ($P<0,01$) [15]. Важно отметить, что в данном исследовании студентки с умеренной и тяжелой интернет-зависимостью демонстрировали значимо худшие показатели качества сна по сравнению с группой с легкой или отсутствующей зависимостью, что согласуется с нашими выводами о повышенной уязвимости женской популяции к нарушениям сна, связанным с цифровыми привычками. Полученные данные свидетельствуют об универсальности выявленной проблемы, ко-

торая проявляется в различных культурных и образовательных контекстах.

Привычка совмещать прием пищи с использованием гаджетов также тесно связана с активностью в соцсетях, достигая максимума у городских мужчин ($r=0,71$). Менее выраженная, но все же значимая связь у сельских женщин ($r=0,59$) может объясняться их большей занятостью в процессе приготовления пищи и сервировки стола. Выявленные гендерные различия в моделях пищевого поведения находят подтверждение в диссертационном исследовании Lee N.N. (2014), где среди 1479 учащихся была обнаружена четкая обратная корреляция между уровнем цифровой зависимости и качеством питания именно у юношей, в то время как у девушек такая зависимость не была выявлена [16]. Примечательно, что в корейской выборке, как и в нашем исследовании, наиболее зависимые пользователи проводили с устройствами более 5 часов в сутки. Особого внимания заслуживает подтвержденная в обоих исследованиях повышенная уязвимость мужской части респондентов к негативному влиянию цифровой зависимости на пищевые привычки.

Что касается академической успеваемости, здесь женщины вновь оказываются более уязвимой группой. У сельских ($r=0,65$) и городских ($r=0,61$) женщин связь между временем в соцсетях и отвлечением от учебы сильнее, чем у мужчин. Это позволяет сделать вывод, что цифровая зависимость в большей степени влияет на учебные практики именно женщин. Полученные данные находят подтверждение в исследовании Wei Z. и соавт. (2025), где выявлен схожий механизм влияния интернет-зависимости через снижение академической вовлеченности [17]. Авторы демонстрируют, что цифровая зависимость не только напрямую способствует развитию академического выгорания, но и опосредованно влияет на учебные результаты через уменьшение вовлеченности в образовательный процесс.

Подводя итог по нашему исследованию, можно констатировать, что женщины, независимо от места проживания, сильнее подвержены негативному влиянию цифровой зависимости, которое влияет на физическую активность, оказывает негативное влияние на качество сна и, скорее всего, на учебную концентрацию. В то же время сельские жители в целом чуть менее подвержены этому влиянию по сравнению с городскими, что, вероятно, связано с сохраняющимися на младших курсах особенностями сельского уклада жизни.

Заключение. Выявлены устойчивые гендерные и территориальные различия в использовании интернета и физической активности среди студенческой молодежи.

1. Исследование выявило различия в цифровом поведении и физической активности между студентами из города и села. Городские студенты в целом активнее сельских, но городские женщины более зависимы. Сельские жители демонстрируют более сбалансированное отношение к интернету - они реже засиживаются допоздна в сети (28,27% сельских мужчин никогда не засиживаются против 15,38% городских), реже проверяют соцсети сразу после пробуждения и проявляют большую способность использовать интернет исключительно для учебных целей. Однако сельские женщины чаще отвлекаются на соцсети во время занятий (40% против 29,23% у городских), что свидетельствует о сложностях самоконтроля. В физической активности различия чуть менее выражены, хотя сельские жители чаще ссылаются на отсутствие активности (из-за домашних обязанностей). Территориальный анализ показал, что сельские жители сохраняют более сбалансированное отношение к цифровым технологиям, используя их преимущественно для коммуникации и образования, в то время как городские студенты чаще ориентированы на развлекательный контент.

2. Анализ выявил значительные гендерные различия. Мужчины демонстрируют более высокий уровень физической активности: 30,77% городских мужчин и только 17,32% женщин тренируются 3 раза в неделю. Женщины проявляют большую уязвимость к цифровой зависимости: они чаще проводят в соцсетях более 5 часов в день (16,92% городских женщин против 15,38% мужчин), чаще засиживаются допоздна в интернете (30,77% городских женщин против 15,38% мужчин) и чаще признают, что проводят в сети больше времени, чем планировали. Особенно тревожным является факт, что женщины в большей степени жертвуют сном и учебой ради времени в соцсетях. Таким образом, мужчины имеют более высокий уровень физической активности и более рациональное использование цифровых технологий, тогда как женщины, осо-

бенно проживающие в городской местности, проявляют признаки компульсивного поведения, связанного с соцсетями.

3. Корреляционный анализ подтвердил наличие устойчивых взаимосвязей между временем, проводимым в социальных сетях, и ключевыми показателями образа жизни. Наиболее сильная отрицательная корреляция выявлена между временем в соцсетях и физической активностью, особенно у сельских мужчин ($r=-0,72$). Положительная корреляция обнаружена между временем в соцсетях и нарушениями сна, причем у городских женщин эта связь максимальна ($r=0,75$). Также установлена тесная связь между использованием соцсетей и привычкой принимать пищу с гаджетом ($r=0,71$ у городских мужчин) и отвлечением от учебы ($r=0,65$ у сельских женщин). Эти данные свидетельствуют о системном негативном влиянии чрезмерного использования социальных сетей на различные аспекты жизни студентов.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки дифференцированных программ профилактики цифровой зависимости с учетом гендерных и территориальных особенностей. Для женской аудитории акцент следует сделать на развитии навыков саморегуляции и тайм-менеджмента, для мужской - на поддержании существующих паттернов рационального использования технологий. Особого внимания заслуживает создание мотивационных программ физической активности, способных компенсировать негативное влияние цифровизации на образ жизни студенческой молодежи.

В дальнейшем нами планируется проведение исследования, направленное на выявление взаимосвязей между интернет-зависимостью и физической активностью, с использованием специализированных анкет. Например, с помощью опросника проблемного использования интернета (GPIUS3) или Шкалы интернет-зависимости Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS), а также шкалы оценки физической активности (PARS-3) или короткого международного опросника для определения физической активности (IPAQ).

Список литературы

1. Иванова В.С., Древаль А.Н. Влияние Интернета на студенческую молодежь: оценки певкурсников // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2013. – №. 6. – С. 94-100. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_19035866_91415231.pdf (дата обращения: 29.08.2025).

- 2 Либина И.И., Мелихова Е.П., Попов М.В. Влияние информационно-компьютерных технологий на состояние здоровья студентов-медиков // Студент года 2019: сб. статей Междунар. науч.-исслед. конкурса. Часть 1. – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2019. – С.172-176 URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41555681_21332070.pdf (дата обращения: 25.09.2025).
- 3 Попов В.И., Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Тарасов А.В., Маркелова С.В., Ловкис А.А., Иевлева О.В. Влияние использования социальных сетей на формирование интернет-зависимостей у студентов-медиков // Здоровье населения и среда обитания. – 2022. – Т.30. - №8. – С. 51–56. – DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-8-51-56.
- 4 Wei X, Chi X, Chen S, Liang K, Zhao Y, Xie S. How Are Physical Activity and Mindfulness Associated with Psychological Symptoms Among Chinese University Students: The Independent and Joint Role // Behavioral Sciences. – 2024. – Т.14. – №11. – pp. 1088-1100. DOI:10.3390/bs14111088.
- 5 Wang Q., Zhang J., Xiao M. Association between social media use, physical activity level, and depression and anxiety among college students: a cross-cultural comparative study // Scientific Reports. – 2025. – Vol. 15. – №. 1. – pp. 6596. - DOI: 10.1038/s41598-025-88140-y.
- 6 Jiang Y., Joshi D.R., Khanal J. From clicks to credits: examining the influence of online engagement and internet addiction on academic performance in Chinese universities // International Journal of Educational Technology in Higher Education. – 2024. – Vol. 21. – №1. – pp. 41-63. - DOI:10.2139/ssrn.4886106.
- 7 Ilhan A. The relationship between physical activity level, digital game addiction, and academic success levels of university students // Journal of Global Education and Research. – 2024. – Vol. 8. – №2. – pp. 132–143. - DOI: 10.5038/2577-509X.8.2.1301.
- 8 Kumban W., Cetthakrikul S., Santiworakul A. Smartphone Addiction, Screen Time, and Physical Activity of Different Academic Majors and Study Levels in University Students // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2025. – Vol. 22. – №2. -DOI: 10.3390/ijerph22020237.
- 9 Sanz-Martín D., Ubago-Jiménez J.L., Cachón-Zagalaz J., Zurita-Ortega F. Impact of physical activity and bio-psycho-social factors on social network addiction and gender differences in Spanish undergraduate education students // Behavioral Sciences. – 2024. – Vol. 14. – №2. – pp. 110-122. - DOI:10.3390/bs14020110.
- 10 Сякина Г.Е., Федорцов А.М. Исследование влияния социальных сетей на обучаемость студентов // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №. 30. – С. 377-382. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_45699536_55510537.pdf
- 11 Бурцева Э.В., Чепак О.А., Куликова О.А. Некоторые результаты исследования влияния цифровых технологий на учебную деятельность студентов // Педагогика и просвещение. – 2020. – №1. – С. 1-14. -DOI: 10.7256/2454-0676.2020.1.31995.
- 12 Богданова Т.М., Белоброва А.П., Тумеркина А.Н., Блинова В.В. Здоровье будущих врачей или соблюдение ЗОЖ студентами-медиками // Психосоматические и интегративные исследования. – 2020. – Т. 6. – №2. – С. 201-210. URL: <https://pssr.pro/articles/338>
- 13 Сычева А.В., Ткачева Е.Г. Влияние современных смартфонов на здоровье студенческой молодежи // Наука-2020. – 2021. – №1(46). – С. 6-9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennyh-smartfonov-na-zdorovie-studencheskoy-molodezhi>
- 14 Мощев А.Н., Гоголева М.Н., Воротникова А.В. Гигиеническая оценка «цифровой» зависимости студентов 2 курса лечебного факультета медицинского вуза // Профилактическая медицина-2020: сб. науч. трудов Всероссийской науч.-практич. конф. с междунар. уч. - Ч. 2. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2020. – С. 100-105. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44779640_83601205.pdf
- 15 Lin P.-H., Lee Y.-C., Chen K.-L., Hsieh P.-L., Yang S.-Y., Lin Y.-L. The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students [Electronic resource] // Frontiers in Neuroscience. – 2019. – Vol. 13. – Article 599. - DOI: 10.3389/fnins.2019.00599.
- 16 Lee N.N. A research on the impact of eating behavior and food intake according to the gender and smartphone addiction: dis. ... Doctor of Philosophy (PhD) / Incheon National University. – Incheon, 2014. – 147 p. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=8eeaa688-f6b8-3894-8d91-c0b1063e9634>
- 17 Wei Z., Hassan N.C., Hassan S.A., Ismail N., Gu X., Dong J. The relationship between Internet addiction and academic burnout in undergraduates: a chain mediation model // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25. – №1. – pp. 1–12. - DOI:10.1186/s12889-025-22719-y.

References

- 1 Ivanova V.S., Dreval' A.N. Vliyanie Interneta na studencheskuyu molodezh': ochenki pekovkursnikov // Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofiya. – 2013. – №. 6. – S. 94-100. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_19035866_91415231.pdf (data obrashcheniya: 29.08.2025).
- 2 Libina I.I., Melihova E.P., Popov M.V. Vliyanie informacionno-komp'yuternykh tekhnologiy na sostoyanie zdorov'ya studentov-medikov // Student goda 2019: sb. statej Mezhdunar. nauch.-issled. konkursa. CHast' 1. – Petrozavodsk: MCNP «Novaya nauka», 2019. – S.172-176 URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41555681_21332070.pdf (data obrashcheniya: 25.09.2025).
- 3 Popov V.I., Milushkina O.YU., Skoblina N.A., Tarasov A.V., Markelova S.V., Lovkis A.A., Ievleva O.V. Vliyanie ispol'zovaniya social'nyh setej na formirovanie internet-zavisimostej u studentov-medikov // Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya. – 2022. – Т.30. - №8. – S. 51–56. – DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-8-51-56.
- 4 Wei X, Chi X, Chen S, Liang K, Zhao Y, Xie S. How Are Physical Activity and Mindfulness Associated with Psychological Symptoms Among Chinese University Students: The Independent and Joint Role // Behavioral Sciences. – 2024. – Т.14. – №11. – pp. 1088-1100. DOI:10.3390/bs14111088.
- 5 Wang Q., Zhang J., Xiao M. Association between social media use, physical activity level, and depression and anxiety among college students: a cross-cultural comparative study // Scientific Reports. – 2025. – Vol. 15. – №. 1. – pp. 6596. - DOI: 10.1038/s41598-025-88140-y.
- 6 Jiang Y., Joshi D.R., Khanal J. From clicks to credits: examining the influence of online engagement and internet addiction on academic performance in Chinese universities // International Journal of Educational Technology in Higher Education. – 2024. – Vol. 21. – №1. – pp. 41-63. - DOI:10.2139/ssrn.4886106.

- 7 Ilhan A. The relationship between physical activity level, digital game addiction, and academic success levels of university students // Journal of Global Education and Research. – 2024. – Vol. 8. – №2. – pp. 132–143. - DOI: 10.5038/2577-509X.8.2.1301.
- 8 Kumban W., Cetthakrikul S., Santiworakul A. Smartphone Addiction, Screen Time, and Physical Activity of Different Academic Majors and Study Levels in University Students // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2025. – Vol. 22. – №2. -DOI: 10.3390/ijerph22020237.
- 9 Sanz-Martín D., Ubago-Jiménez J.L., Cachón-Zagalaz J., Zurita-Ortega F. Impact of physical activity and bio-psycho-social factors on social network addiction and gender differences in Spanish undergraduate education students // Behavioral Sciences. – 2024. – Vol. 14. – №2. – pp. 110-122. - DOI:10.3390/bs14020110.
- 10 Syakina G.E., Fedorov A.M. Issledovanie vliyaniya social'nyh setej na obuchaemost' studentov // Innovacii. Nauka. Obrazovanie. – 2021. – №. 30. – S. 377-382. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_45699536_55510537.pdf
- 11 Burceva E.V., СНепак О.А., Kulikova O.A. Nekotorye rezul'taty issledovaniya vliyaniya cifrovyyh tekhnologiy na uchebnuyu deyatel'nost' studentov // Pedagogika i prosveshchenie. – 2020. – №1. – S. 1-14. -DOI: 10.7256/2454-0676.2020.1.31995.
- 12 Bogdanova T.M., Belobrova A.P., Tumerkina A.N., Blinova V.V. Zdorov'e budushchih vrachej ili soblyudenie ZOZH studentami-medikami // Psihosomaticheskie i integrativnye issledovaniya. – 2020. – T. 6. – №2. – S. 201-210. URL: <https://pssr.pro/articles/338>
- 13 Sycheva A.V., Tkacheva E.G. Vliyanie sovremennyh smartfonov na zdorov'e studencheskoj molodezhi // Nauka-2020. – 2021. – №1(46). – S. 6-9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennyh-smartfonov-na-zdorovie-studencheskoj-molodezhi>
- 14 Moshchev A.N., Gogoleva M.N., Vorotnikova A.V. Gigienicheskaya ocenka «cifrovoy» zavisimosti studentov 2 kursa lechebnogo fakul'teta medicinskogo vuza // Profilakticheskaya medicina-2020: sb. nauch. trudov Vserossijskoj nauch.-praktich. konf. s mezhdunar. uch. - CH. 2. – SPb.: Izd-vo SZGMU im. I.I. Mechnikova, 2020. – S. 100-105. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44779640_83601205.pdf
- 15 Lin P.-H., Lee Y.-C., Chen K.-L., Hsieh P.-L., Yang S.-Y., Lin Y.-L. The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students [Electronic resource] // Frontiers in Neuroscience. – 2019. – Vol. 13. – Article 599. - DOI: 10.3389/fnins.2019.00599.
- 16 Lee N.N. A research on the impact of eating behavior and food intake according to the gender and smartphone addiction: dis. ... Doctor of Philosophy (PhD) / Incheon National University. – Incheon, 2014. – 147 p. URL: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=8ecaa688-f6b8-3894-8d91-c0b1063e9634>
- 17 Wei Z., Hassan N.C., Hassan S.A., Ismail N., Gu X., Dong J. The relationship between Internet addiction and academic burnout in undergraduates: a chain mediation model // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25. – №1. – pp. 1–12. - DOI:10.1186/s12889-025-22719-y.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Автор для корреспонденции (первый автор)

Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент, Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актөбе, Казахстан.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)

Бобырева Марина Михайловна - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

The Author for Correspondence (The First Author)

Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: wilwarin79@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актөбе, Казахстан.

Колдасбаева Багила Джумабаевна – PhD, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан Медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna – PhD, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: bagila.Koldasbaeva@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9249-6896>

Мамедов Илькин Расат оглы – преподаватель, координатор по исследовательским работам; Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта, Научно-исследовательский центр, г. Баку, Азербайджан.

Мәмедов Ілкін Расат ұлы – оқытушы, зерттеу жұмыстары бойынша үйлестіруші; Әзербайжан Спорт Академиясы, Ғылыми-зерттеу орталығы, Баку қ., Азербайджан.

Ilkin Rasat oglu Mammadov – Lecturer, Research Coordinator; Azerbaijan Sports Academy, Scientific Research Center, Baki, Azerbaijan.

e-mail: ilkin.mammadov@sport.edu.az

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6544-097X>

Пак Тамара Владимировна – магистр педагогических наук, Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Ақтобе, Қазақстан.

Пак Тамара Владимірқызы - педагогика ғылымдарының магистрі, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтобе қ., Қазақстан.

Pak Tamara Vladimirovna – Master in Pedagogical Sciences, Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University. Aktobe, Kazakhstan.

e-mail: tamara.pak2018@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9576-4259>

Рахымжанов Алпамыс Орынтаевич - старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжа Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Қазақстан.

Рахымжанов Алпамыс Орынтаевич - аға оқытушы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Rakhymzhanov Alpamys - Senior Lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkistan, Kazakhstan.

e-mail: alpamys.rakhymzhanov@ayu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7261-8641>

Дата поступления статьи: 12.01.2026

Дата принятия к публикации: 31.01.2026