

УДК 796.799

Л.В. Патрушева

**СТЕПЕНЬ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ АМГУ**

*В статье рассмотрены проблемы Интернет-зависимости среди студентов Амурского государственного университета. Автором проведены анкетирование и тестирование по тесту-опроснику на степень компьютерной зависимости, а затем анализ на степень такой зависимости среди студентов 1-4-х курсов. Предложены меры профилактики для снижения Интернет-зависимости.*

*Ключевые слова: студенты, Интернет-зависимость, компьютерная зависимость.*

**DEGREE OF COMPUTER DEPENDENCE OF STUDENTS OF AMGU**

*This article examines the problems of Internet addiction among students of the Amur State University. The author conducted questionnaires and tests on the questionnaire test for the degree of computer dependence. A comparative analysis was made for the degree of computer dependence among students of the 1st and 4th courses. Proposed prevention measures to reduce Internet addiction.*

*Key words: students, Internet addiction, computer addiction.*

В результате повышения обеспеченности образовательных учреждений компьютерами и подключения к Интернету пользовательская активность молодежи за последние годы значительно возросла. Компьютерная зависимость стала настоящей социально-психологической проблемой во многих развитых странах мира.

В России, по данным исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), максимальный уровень вовлеченности среди молодежи в группе 18-24 года почти ежедневно – 91%, среди опрошенных 25-34 лет таких 69% (в группе старше 60 лет – только 15%).

По мере распространения и развития информационных технологий возрастает и количество аддиктов (Интернет-зависимых людей), что обуславливает необходимость выявления степени такой зависимости среди молодежи, а также определения средств профилактики Интернет-зависимости среди категорий, составляющих группу риска. Чаще всего это дети, подростки, молодые девушки и юноши до 25 лет [4].

У данных категорий пользователей по мере нарастания степени Интернет-зависимости происходят негативные изменения в физическом развитии и подготовленности. Они не соответствуют нормативным показателям [2]. Использование компьютера приводит к малоподвижности, а в сочетании с нерациональным питанием способствует ожирению и увеличению числа людей, имеющих избыточную массу тела. Кроме того, чрезмерная работа за компьютером приводит к заболеваниям органов зрения (происходит ухудшение зрения, возникает дисплейный синдром, или синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривления позвоночника, нарушения осанки), пищевари-

тельной и нервной систем. Состояние здоровья Интернет-зависимых подростков гораздо хуже, чем у среднего типа учащихся [1, 4].

В ходе исследования мы постарались выявить степень компьютерной зависимости среди студентов 1-4-х курсов АмГУ и провести сравнительный анализ.

Методами исследования были: социальная анкета; тест-опросник на степень компьютерной зависимости К. Янг под редакцией В.А. Лоскутовой.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ библиографических источников по проблеме исследования;
- 2) провести тестирование по тесту-опроснику на степень компьютерной зависимости;
- 3) провести анкетирование и проанализировать полученные данные;
- 4) сравнить степень компьютерной зависимости среди студентов 1-4-х курсов АмГУ.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты позволят обратить внимание юношей и девушек на свое здоровье и до минимума сократить пользование гаджетами, Интернетом, больше времени посвящать занятиям спортом и реальному общению.

Интернет-зависимость снижает учебную успеваемость. Согласно исследованиям американского департамента коммерции, сотрудники, зависимые от социальных сетей и веб-серфинга, проводят в Интернете в 10 раз больше времени, чем на своей основной работе. Это снижает производительность труда на 40%. Нередки случаи, когда по этой причине из компаний увольняли даже квалифицированных работников.

А исследования британских ученых показали, что студенты, которые посвящали больше времени общению в Интернете, чем учебе, на сессии получали оценки на 20% ниже, чем их не столь зависимые от Всемирной паутины сокурсники.

По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире. Интернет-зависимость уже принимается в расчет во многих странах мира но не в России. Например, в Финляндии молодым людям с Интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии. В Китае есть специальные трудовые лагеря для Интернет-зависимой молодежи. До настоящего времени в них, кроме трудотерапии и спорта, использовался электрошок, который убрали из программы под давлением общественности. Правительство Южной Кореи признало Интернет-зависимость серьезной проблемой общественного здравоохранения и лечит молодежь психотропными препаратами и помещением в стационарные психиатрические больницы.

Вот некоторые печальные факты, связанные с виртуальной реальностью:

1. Многодневный сеанс одной из самых популярных онлайн-игр в мире в 2005 г. привел к смерти от истощения китайскую школьницу. Она не отрывалась от экрана даже на сон и еду.
2. В 2011 г. житель Пекина почти не отрывался от монитора в Интернет-кафе в течение 27 дней и скончался от истощения.
3. В 2015 г. в Башкирии подросток-спортсмен после получения травмы 22 дня просидел перед монитором. Из-за увлеченности игрой вовремя не обратился к врачу, вследствие чего образовавшийся тромб оторвался и старшеклассник скончался. И, к сожалению, таких печальных примеров очень много.

Впервые Интернет-зависимость была описана в 1995 г. психиатром Айвенем Голдбергом.

Специалисты относят это расстройство к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения (стремление уйти от повседневности, трансформируя собственное эмоционально-психическое настроение).

Согласно исследованиям Кимберли Янг, были определены следующие предвестники, причины возникновения и преимущества Интернет-зависимости (таблица).

**Интернет-зависимость (предвестники, причины возникновения и преимущества)**

| Предвестники  | Причины возникновения  | Преимущества   |
|---|--|--|
| Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту   | Желание снять эмоциональное напряжение и тревогу   | Широкий выбор партнеров по общению, удовлетворяющий практически любым критериям поиска   |
| Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет  | Желание уйти от проблем, переключиться и забыть  | Возможность анонимного и «невидимого» общения, что гарантирует максимальную безопасность   |
| Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете и тратит на это слишком много средств | Поиск друзей, поддержки, общения, особенно одинокими людьми и теми, кто имеет сложности в установлении контактов | Удовлетворение потребности в самореализации: Интернет дает неограниченный доступ к информации, в том числе и возможности для творческой деятельности |

Таким образом, Интернет для компьютерных аддиктов является практически идеальным способом быстрого удовлетворения любых нереализованных потребностей [3, 5].

Нами было проведено анкетирование и тестирование для выяснения того, кто в большей степени подвержен Интернет-зависимости.

Практически 63% респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, однако это не согласуется с полученными результатами в ходе тестирования. Исследование показало, что на всех курсах более половины студентов имеет среднюю и высокую степень компьютерной зависимости. Причем процентное соотношение на всех курсах разное. Так, на первом курсе студентов с высоким и средним уровнем зависимости – 59% (20% и 39% соответственно). На втором и третьем курсах этот процент незначительно снижается. А вот на четвертом курсе этот показатель становится выше – 61% (23% и 38% соответственно).

На наш взгляд, высокий процент Интернет-зависимости среди первокурсников обусловлен тем, что, поступая в вуз, они пытаются наладить контакты и адаптироваться к новым знакомствам и условиям. К тому же они выходят из-под родительской опеки и контроля. Многие студенты не могут сразу найти себе занятия и увлечения по интересам. Несмотря на то, что организованы занятия физической культурой и спортивные секции, они недостаточно вовлечены в них.

На втором и третьем курсах наступает снижение (по 4% на каждый год) количества учащихся с высокой и средней степенью зависимости. Студенты становятся более адаптированными, начинают заниматься самостоятельно в свободное от учебы время в различных спортивных секциях и кружках. Снижение процента студентов с высоким и средним уровнем Интернет-зависимости связано, видимо, с этим фактором.

На четвертом курсе количество учащихся с высокой и средней степенью зависимости резко возрастает – на 10%. Это связано, вероятнее всего, с тем, что организованных занятий по физической культуре нет. К тому же многие перестают заниматься и другими видами физической деятельности, поскольку начинают работать. На выпускном курсе все пишут и защищают выпускную квалификационную работу, а это связано с частым и долгим нахождением за компьютером.

Результаты опроса позволили сделать вывод, что юноши и девушки склонны недооценивать последствия отрицательного влияния Интернет-зависимости на свое здоровье. Вместе с тем, по данным научной литературы, Интернет-зависимость провоцирует в головном мозге человека изменения, подобные тем, которые возникают под влиянием алкоголя или наркотиков. Нарушаются функции мозга и работа участков, отвечающих за способность принятия решений, самоконтроль, проявление

эмоций. Длительное нахождение за компьютером приводит к нарушению зрения, осанки, кроме отрицательного влияния на нервную систему и психику.

Известно, что компьютерная зависимость относится к факторам риска, как и алкоголь, курение, низкая физическая активность, неправильное питание. Выявлено, что среди лиц со средней и высокой степенью Интернет-зависимости большинство составляют девушки: они более эмоционально зависимы от общения и стремятся таким образом расширить его границы.

Также было отмечено, что те из опрошенных, кто занимается в спортивных секциях или кружках, имеют более низкий уровень Интернет-зависимости. Активная досуговая деятельность, спорт и хобби способствуют тому, что подростки проводят меньше времени в Интернете. Юноши и девушки, у которых отмечается высокий уровень Интернет-зависимости, указывают, что у них нет особых интересов и увлечений. Свое свободное время они стремятся заполнить онлайн-играми. Это вызывает необходимость в непрерывном общении в виртуальном мире. Бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводят к потере продуктивности и информационной перегрузке.

Для снижения Интернет-зависимости необходимо активно заниматься досуговой деятельностью – спортом или хобби, что позволит сократить до минимума пользование гаджетами, Интернетом и больше времени посвящать реальному общению.

---

1. Баловсяк, Н.В. Компьютер и здоровье // Компьютер и здоровье. – СПб.: Питер, 2008. – С. 60-78.

2. Василенко, Ю.А., Физическая культура и спорт как средство профилактики компьютерной зависимости подростков // Физическая культура и спорт в современном обществе. Труды Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2010. – С. 30-32.

3. Воронов, Д.И. Профилактика и психокоррекция компьютерной зависимости комплексом средств психотренинга и физической культуры // Вестник Череповецкого гос. ун-та. – Череповец: Изд-во ЧГУ. – 2014. – № 5. – С. 123-126.

4. Декларация о гигиенической безопасности для детей и подростков цифровой среды // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – М.: Изд-во Всероссийского общества развития школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – № 3. – С. 62-63.

5. Финюшин, К.А. Профилактика Интернет-зависимого поведения как одно из условий формирования здорового образа жизни молодежи // Молодой ученый. – 2016. – № 15.1. – С. 24-27. – URL <https://moluch.ru/archive/119/33085/> (дата обращения: 12.03.2018).