

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

STUDY OF THE INFLUENCE OF COMPUTER DEPENDENCE ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

**E. Lebedeva
I. Koroleva
A. Mitrofanova
E. Lutsenko**

Summary: Today one of the most important problems is the impact of a computer on human health. When immersed in the virtual world, a person loses track of time, escapes from reality and gradually ceases to show interest in the real world, preferring the computer. Computer addiction is especially dangerous for children and adolescents; they are easily influenced by negative influences, since their personalities are not formed. In addition to dependence and impact on a persons mental health, the computer also has an impact on physical health.

Keywords: addiction, computer, health, risk factor.

Лебедева Евгения Геннадьевна

*Доцент, Северо-Западный институт (филиал) Универси-
тета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)
jenya1433@yandex.ru*

Королева Ирина Валентиновна

*Старший преподаватель, Вологодский государственный
университет*

Митрофанова Анастасия Геннадьевна

*Старший преподаватель, Вологодский государственный
университет*

Луценко Евгения Владимировна

*Старший преподаватель, Вологодский государственный
университет*

Аннотация: На сегодняшний день одной из самых важных проблем является влияние компьютера на здоровье человека. При погружении в виртуальный мир, человек теряет счет времени, сбегает от реальности и постепенно перестает проявлять интерес к реальному миру, отдавая предпочтение компьютеру. Особенно опасна компьютерная зависимость у детей и подростков, они легко поддаются негативному влиянию, так как их личности не сформированы. Кроме зависимости и влияния на психическое здоровье человека компьютер также оказывает влияние и на физическое здоровье.

Ключевые слова: зависимость, компьютер, здоровье, фактор риска.

Компьютеры прочно вошли в жизнь современного человека. Ни одна сфера деятельности уже не может обойтись без применения информационных технологий, которые сегодня выступают не только как средства передачи, обработки и хранения данных, но и играют культуuroобразующую роль, так как на основе современных компьютерных технологий все больше развивается особая социокультурная среда. К сожалению, чрезмерное и неконтролируемое использование компьютера превращается в компьютерную зависимость.

Термин «компьютерная зависимость» появляется в 90-х годах XX века и характеризуется навязчивым желанием уйти от повседневной жизни, проблем, забот в виртуальную реальность, улучшив таким образом свое эмоциональное самочувствие. Основным средством такого ухода могут стать компьютерные игры [1].

Компьютерная зависимость (аддикция – от лат. *addictus*: зависимый, пристрастившийся к чему-либо, полностью преданный, поработанный, лишенный) — это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как неконтролируемое и чрезмерное использование компьютера, которое сохраняется, несмотря на

серьезные негативные последствия для личных, социальных и профессиональных функций, а также приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности и ограничению общения с окружающими.

В настоящее время выделяют 2 основных психологических механизма образования компьютерной зависимости, которые всегда проявляются одновременно, но один из них может доминировать: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого (в ролевых играх – роли виртуального героя, в социальных сетях – роли «вымышленного себя») [3].

К признакам патологического использования компьютера относятся:

1. Пропуск пищи или нерегулярное питание, игнорирование физиологических потребностей
2. Пренебрежение личной гигиеной
3. Постоянная тяга проверять почту
4. Невозможность или нежелание контролировать время проведенное за компьютером
5. Увеличение времени, проводимого за компьютером
6. Пренебрежение родными, работой, обязанностями
7. Нарушения сна

8. Невозможность планирования сеанса за компьютером
9. Жалобы окружающих людей на долгое проведение за компьютером
10. Человек продолжает пользоваться компьютером, несмотря на ухудшение здоровья
11. Уход близких людей
12. Чувство опустошенности, апатия, раздражение вне работы за компьютером
13. Невозможность или нежелание остановить работу или общение в интернете
14. Хорошее самочувствие или эйфория во время компьютерных игр.

Пристрастие к компьютеру касается всех сфер человеческой деятельности. В первую очередь, конечно же, страдает психическое здоровье. Апатия и раздражение впоследствии приводит к проблемам со здоровьем. Нередко люди, которые страдают данным видом зависимости, склонны также к другим видам зависимостей. Совокупность этих факторов негативно сказывается на психическом и физическом здоровье и могут привести к плачевному исходу [2].

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- отсутствие навыков самоконтроля;
- неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- дефицит общения и внимания;
- стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка
- подражание, уход из реальности вслед за друзьями [4].

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья. Проявляются такие физические отклонения от нормы у человека, страдающего компьютерной зависимостью, как: нарушение зрения; снижение иммунитета; головные боли; повышенная утомляемость.

Каковы последствия зависимости для здоровья человека?

1. Наркотическая зависимость
2. Нарушение сна, депрессия и т.д.
3. Нарушение осанки
4. Частые головные боли
5. Нарушение работы желудочно-кишечного тракта
6. Заболевания сердечно-сосудистой системы
7. Нарушение зрения [5].

На базе Вологодского государственного универси-

тета было проведено исследование, в котором приняло участие 75 человек в возрасте от 17 до 21 года.

Исследование проводилось с помощью теста К. Янг для определения компьютерной зависимости. Анкеты включали в себя вопросы по следующим разделам: демографический раздел; блок вопросов, определяющий временной промежуток нахождения студента за компьютером; вопросы, определяющие психическое самочувствие; блок вопросов, содержащих информацию о заболеваниях, косвенно связанных с чрезмерной работой за компьютером и приобретенных в сравнительно недавнее время. Каждый из блоков вопросов оценивался по частоте наблюдаемого признака у каждого из опрошенных студентов: ситуация никогда не возникала, ситуация проявлялась редко, ситуация отмечается респондентом регулярно, ситуация возникает часто или постоянно.

Таким образом, метод выделяет четыре уровня компьютерной зависимости:

1. До 10 баллов - 0 % риска развития компьютерной зависимости;
2. 10-20 балла - стадия увлеченности;
3. 20-30 баллов - риск развития компьютерной зависимости.
4. более 30 баллов - наличие компьютерной зависимости.

На стадии увлеченности человек способен преодолеть тягу и остановить ее формирование. Если же этого не произошло, то в будущем у человека формируется психологическая зависимость от компьютера.

Во время стадии риска развития зависимости человек начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Почему же человек проводит большее время за компьютером? Компьютерная реальность позволяет осуществить свои мечты и сбежать от реальности. Чтобы избежать зависимости стоит провести профилактические программы.

Если более 30 баллов, то уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере человека. Происходит изменение самосознания и самооценки. Такие люди страдают от зависимости и часто проводят время за компьютером. Их потребность в компьютере не проходит, даже если у них удовлетворены все физиологические потребности. Для них компьютерная игра сродни наркотическим веществам. Человек может испытывать ломки, раздражительность, агрессию и другие отрицательные эмоции. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию.

После проведения теста были получены следующие

результаты:

1. 52 % опрошенных на стадии увлеченности. У людей на этом этапе наблюдается утомляемость, существует тяга. Также 46,1% опрошенных данного уровня отметили, что испытывают сухость глаз.
2. 32 % с риском развития компьютерной зависимости. На данной стадии необходимо провести профилактические программы. Также 75% опрошенных данного уровня отмечают, что иногда забывают о домашних делах, испытывают сухость глаз, боль в спине и ногах, нарушение режима сна.
3. 16 % отсутствие компьютерной зависимости. Человек спокойно ограничивает свое время проведенное за компьютером, ему не угрожает зависимость.

В результате данного исследования также было выявлено, что только 36% ведут здоровый образ жизни, т.е. регулярно занимаются спортом, правильно питаются, своевременно посещают врача, не употребляют алкоголь.

В свою очередь у 48% опрошенных были выявлены нарушения здоровья такие как: проблемы с желудочно-кишечным трактом, нарушения сна, проблемы со зрением, головные боли, апатия.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно выявить, что компьютерная зависимость негативно сказывается не только на психическом, но и на физическом здоровье.

Во избежание компьютерной зависимости можно проводить различные профилактические меры. Цель профилактики – помочь человеку побороть компьютерную зависимость через осознание ответственности за свои здоровье и жизнь, а также информирование в вопросах риска компьютерного мира. Предотвратить компьютерную зависимость проще, это по силам каждому человеку.

Профилактика игровой и компьютерной зависимости предполагает:

1. Выработка устойчивости к агрессивному влиянию компьютерной среды
2. Психологические тренинги и работа с психологом для снижения уровня тревожности, повышения самооценки и эмоциональной устойчивости
3. Следование своим интересам, занятие хобби, не связанным с компьютером, самореализация, удовлетворение своих потребностей
4. Умение понимать и работать со своими эмоциями
5. Повышение навыка самоорганизации
6. Организовать альтернативный отдых и установить лимит на время, проведенное за компьютером
7. Занятие спортом не только компенсирует недостаток двигательной активности, но и поможет избежать проблем со здоровьем. Девушки с помощью спорта могут обрести желаемую фигуру, а также улучшить состояние кожи, волос и т.д. Юношей спорт научит выносливости, поможет сформировать характер и развить силу воли.

Таким образом, основываясь на исследовании влияния компьютерной зависимости на здоровье студентов, можно сделать вывод, что компьютер хоть и упрощает жизнь человеку, но в то же время может вызывать серьезную зависимость, а это в свою очередь весьма негативно сказывается на здоровье. В группу риска особенно попадают дети и подростки, так как их личности не сформированы, вследствие этого они склонны к подобным зависимостям. Компьютер в современном мире является незаменимым помощником в учебе, на работе и в целом в жизни, но наряду с неоспоримой пользой, компьютер оказывает негативное и иногда непоправимое влияние на психическое и физическое здоровье. Поэтому очень важно следовать основным рекомендациям и беречь свое здоровье и психику.

ЛИТЕРАТУРА

1. Войсунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. – М.: Наука, 2000. – С. 100 – 131;
2. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. – М.: Феникс. 2010. – 221 с;
3. Ларионова С. Дегтярев А. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики// Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С.232-239
4. Руденкин Д. Интернет-зависимости российской молодежи: миф или реальность// Социум и власть. – 2019. – 4 (78). – С. 16 – 28;
5. Шилина М.Г. Интернет-коммуникация: исследовательские концепции XXI века // Медиаком. – 2012. – № 2. – С. 40.

© Лебедева Евгения Геннадьевна (jeyua1433@yandex.ru), Королева Ирина Валентиновна
Митрофанова Анастасия Геннадьевна, Луценко Евгения Владимировна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»