

УДК 159.923

ББК 88.37

А-47

ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Алексеева Е.Б., Твердохлебова Д.А.

МАОУВО «Краснодарский муниципальный медицинский институт
высшего сестринского образования»

Краснодар, Россия.

Поскольку научно-технический прогресс постоянно стимулирует развитие и совершенствование компьютерных технологий, они с каждым днем приобретают все большую популярность у всех слоев населения, становятся более доступными, то, можно предположить, что проблема компьютерной зависимости со временем становится все более глобальной, т.к. отсутствуют комплексные меры, включающие профилактику данного вида аддикции. Компьютерная аддикция является разновидностью зависимого поведения и характеризуется стремлением уйти от жизненных реалий в виртуальный мир с помощью трансформации собственного эмоционального состояния. Патологическое пристрастие к времяпрепровождению за компьютером приводит к ограничению интересов и других видов деятельности, сужает круг социальных контактов. Студенты, чья специальность связана с использованием информационных технологий, в большей степени подвержены к развитию компьютерной зависимости. Они меньше ориентированы на настоящее, имеют проблемы с самооценкой и неуверенностью в себе, у них повышенный уровень тревожности, низкая способность выражать свои чувства. Индивиды, которые находятся в группе риска формирования компьютерной зависимости, не доверяют окружающим, не уверены в себе, скованы в проявлении своих чувств, эмоций, отмечается повышенная тревожность, что может спровоцировать к «уходу» в виртуальный мир с целью снижения тревоги, ощущения всемогущества за счет принятия желаемой роли в компьютерной игре или интернет - чатах.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, интернет-аддикция, компьютерные технологии.

As scientific and technological advances constantly stimulates the development and improvement of computer technology, they are every day becoming more and more popular among all strata of the population, are becoming more affordable, it can be assumed that over time computer addiction problem becomes more global, because There are no comprehensive measures, including the prevention of this type of addiction. Computer addiction is a kind of addictive behavior and is characterized by the

desire to escape from the realities of life in the virtual world with the help of the transformation of their own emotional state. The pathological addiction to pastime of the computer leads to restriction of interest and other activities, narrows the range of social contacts. Students, whose specialty is related to the use of information technology, are more prone to the development of computer addiction. They are less focused on the present, have problems with self-esteem and self-doubt, they have elevated levels of anxiety, poor ability to express their feelings. Individuals who are at risk of formation of computer addiction, do not trust others, not self-confident, shackled in the manifestation of their feelings and emotions, there is increased anxiety that can trigger a "maintenance" in the virtual world in order to reduce anxiety, feelings of omnipotence for through the adoption of the desired role in a computer game or online - chat rooms.

Keywords: computer addiction, internet addiction, computer technologies.

С момента изобретения первого прототипа настоящего компьютера наша жизнь значительно изменилась. Компьютерные технологии настолько тесно внедрились в нашу жизнь, что сегодня мы даже не осознаем, насколько зависим от их работоспособности.

Иногда взаимодействие с компьютером приобретает формы, подобные по содержанию психологической зависимости. Поскольку научно-технический прогресс постоянно стимулирует развитие и совершенствование компьютерных технологий, они с каждым днем приобретают все большую популярность у всех слоев населения, становятся более доступными, что актуализирует проблему компьютерной зависимости, которая со временем становится более глобальной, т.к. отсутствуют комплексные меры, включающие профилактику данного вида аддикции. Стремительный рост числа зависимых от компьютера пользователей связан с тем, что у четверти студенчества, зависимость от компьютерных технологий формируется уже после полугода их использования.

Благодаря информационным технологиям осуществляется не только передача, обработка и хранение информации, но на их основе формируется новая социокультурная среда со своей определенной спецификой.

Так, по результатам опросов фонда «Общественное мнение» преобладающей группой пользователей Интернета в России являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, представляющие студенческую аудиторию. Данная группа составляет 48% от общего числа пользователей Интернета. Согласно полученным данным 53% представителей этой возрастной группы испытывают интернет – зависимость, а 44% утверждают, что слишком много времени тратят на социальные сети [3].

М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг, Т. Больбот, М. Орзак, А.В. Котляров, А.Е. Войскунский, И. Голдберг и др. исследователи изучали зависимость от компьютерных технологий. Исследования этих авторов указывают, что факторами формирования компьютерной зависимости являются прежде всего острая необходимость ухода от реальности, личные проблемы, индивидуальные особенности.

Таким образом, широкое распространение компьютерной зависимости в современном обществе подтверждает необходимость выявления зависимых личностей, изучения психологических характеристик их личности и разработки эффективных профилактических мероприятий.

Актуальность темы исследования подтверждается тем, что существует противоречие между возрастающим количеством лиц студенческого возраста с компьютерной зависимостью и недостатком мер профилактики данного вида аддикции.

Методологическая основа исследования: данное исследование базируется на работах М. Орзак, К.Янг, И. Голдберг, А.В. Войскунский, М. Шоттон, А.В. Котляров, Иванов М.С., Дж. Грохол, Н.В. Чудова, М.И. Дрепа, С.Каплан, Егоров А.Ю., Р.Роджерс.

Исследование проводилось на базе МАОУПО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования», и ГБОУ «Краснодарский колледж электронного приборостроения».

В исследовании принимали участие 28 респондентов: 14 человек - студенты медицинского института и 14-студенты Краснодарского колледжа электронного приборостроения.

Вопрос о компьютерной зависимости возник еще в 80-х годы прошлого столетия, когда английский психолог М. Шоттон провел тщательное исследование компьютерной аддикции у профессиональных программистов и людей, часто работающих за компьютером. Сам термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году, обозначающий патологическое пристрастие к работе и времяпрепровождение за компьютером.

Говоря о компьютерной зависимости, мы имеем в виду и зависимость от компьютерных игр, интернет-аддикцию.

Компьютерная аддикция является разновидностью зависимого поведения и характеризуется стремлением уйти от жизненных реалий в виртуальный мир с помощью трансформации собственного эмоционального состояния. Патологическое пристрастие к времяпрепровождению за компьютером приводит к ограничению интересов и других видов деятельности, сужает круг социальных контактов.

М. Орзак провела систематизацию критериев интернет-зависимости с выделением физических и психологических симптомов. К психологическим относятся эйфория,

возникающая, когда индивид пребывает в виртуальном мире, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером, проблемы с работой или учебой, невозможность вовремя прекратить работу за компьютером: к физическим - сухость в глазах, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приема пищи, расстройства сна, изменение режима сна и т.д.

Так что же «затягивает» людей во всемирную интернет паутину?

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у студентов, как утверждает М. И. Дрепа, является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, что проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции; интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса [1].

В научной литературе выделяют ряд факторов привлекательности киберпространства:

- 1) анонимность позволяет человеку ощутить свободу в общении, особенно если он в реальной жизни застенчив;
- 2) неограниченный доступ к информации, различным видам развлечений;
- 3) виртуальная реализация желаний и фантазий;
- 4) возможность нахождения желаемых собеседников, удовлетворяющих любым требованиям;
- 5) участие в самых разнообразных играх;
- 6) отсутствие ответственности.

Психологические характеристики личности могут повышать или снижать риск развития компьютерной зависимости. Например, у одних людей наблюдается толерантность, у других - резистентность к формированию аддикции от компьютерных игр.

Трудность заключается в выделении тех психологических черт, которые уже присутствовали до возникновения аддикции и способствовали ее формированию, от тех черт, которые стали следствием сформированной аддикции.

Для решения поставленных задач в исследовании мы использовали следующие методики: «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот, 2005); «Шкала интернет-зависимости Чена» или «Китайская шкала зависимости от Интернета (CIAS)», «Опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ» (А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калиной); «Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора».

Анализ исследования компьютерной зависимости выявил следующее: среди студентов медицинского института у 7% существует риск формирования зависимости от

компьютера, 14% не имеют риска компьютерной зависимости и 79%, находятся на стадии увлеченности. 50% студентов технического колледжа имеют риск формирования компьютерной зависимости и 50%-на стадии увлеченности.

В опросник САМОАЛ включены 11 шкал. Мы проанализировали данные шкалы в каждой группе, значительные отличия были выявлены по шкале «аутосимпатия»: у студентов медицинского института среднее значение по данной шкале составило 59,52%, а у студентов технического колледжа- 43,32%. Можно предположить, что индивиды, выбравшие специальность, связанную с информационными технологиями, в большей степени неуверенны в себе, имеют низкую самооценку по сравнению со стоматологами. Также значения по шкалам «спонтанность», «автономность» у студентов колледжа ниже, чем у студентов медицинского ВУЗа, что может означать, что фрустрированная потребность в выражении чувств, эмоций, мыслей в реальном мире удовлетворяется в виртуальном пространстве. Высокий показатель по шкале «Ориентация во времени» свидетельствует, что студенты медицинского института способны в большей степени наслаждаться актуальным моментом, не акцентируясь на прошлом, чем студенты технического колледжа. Исходя из этого, допустима мысль о том, что «застревание» на прошлом или будущем создает тревожное состояние, которое устраняется на время пребывания в виртуальном мире.

Также у студентов, чья специальность связана с применением информационных технологии, наблюдается высокий уровень (50%) и средний уровень тревожности (50%); когда у студентов-медиков преобладает средний уровень тревожности (65%).

Далее мы разделили 28 респондентов на две группы по степени зависимости от компьютера: 1 группа- минимальный риск развития компьютерной зависимости (39%); 2 группа- склонны к интернет-зависимости (61%).

Проводя сравнительный анализ двух групп, мы выявили следующее: значительные отличия были обнаружены по шкале «Взгляд на природу человека», в I группе среднее значение по данной шкале составило-51,66%, во второй-36,87%. Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Можно сделать вывод, что люди с риском развития компьютерной зависимости склонны не доверять людям, предвзято к ним относиться. Также показатели по шкале «Ориентация во времени» во второй группе ниже, чем в первой. Индивиды с риском компьютерной зависимости менее ориентированы на «здесь и теперь». Также у лиц с риском компьютерной зависимости наблюдается повышенный уровень тревожности.

Анализируя результаты исследования, можно сделать вывод, что, люди, чья специальность связана с использованием информационных технологий, в большей степени подвержены к развитию компьютерной зависимости. Они меньше ориентированы на

настоящее, имеют проблемы с самооценкой и неуверенностью в себе, у них повышенный уровень тревожности, низкая способность выражать свои чувства. Индивиды, которые находятся в группе риска формирования компьютерной зависимости, не доверяют окружающим, не уверены в себе, скованы в проявлении своих чувств, эмоций, отмечается повышенная тревожность, что может спровоцировать к «уходу» в виртуальный мир с целью снижения тревоги, ощущения всемогущества за счет принятия желаемой роли в компьютерной игре или интернет - чатах.

Аннотация. Исследование компьютерной зависимости у студенческой молодежи.

Алексеева Е.Б., Твердохлебова Д.А.

Поскольку научно-технический прогресс постоянно стимулирует развитие и совершенствование компьютерных технологий, они с каждым днем приобретают все большую популярность у всех слоев населения, становятся более доступными, то, можно предположить, что проблема компьютерной зависимости со временем становится все более глобальной, т.к. отсутствуют комплексные меры, включающие профилактику данного вида аддикции.

Компьютерная аддикция является разновидностью зависимого поведения и характеризуется стремлением уйти от жизненных реалий в виртуальный мир с помощью трансформации собственного эмоционального состояния. Патологическое пристрастие к времяпрепровождению за компьютером приводит к ограничению интересов и других видов деятельности, сужает круг социальных контактов.

Студенты, чья специальность связана с использованием информационных технологий, в большей степени подвержены к развитию компьютерной зависимости. Они меньше ориентированы на настоящее, имеют проблемы с самооценкой и неуверенностью в себе, у них повышенный уровень тревожности, низкая способность выражать свои чувства. Индивиды, которые находятся в группе риска формирования компьютерной зависимости, не доверяют окружающим, не уверены в себе, скованы в проявлении своих чувств, эмоций, отмечается повышенная тревожность, что может спровоцировать к «уходу» в виртуальный мир с целью снижения тревоги, ощущения всемогущества за счет принятия желаемой роли в компьютерной игре или интернет - чатах.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, интернет-аддикция, компьютерные технологии.

Annotation. The study of computer addiction among students.

EB Alexeeva, DA Tverdokhlebova

As scientific and technological advances constantly stimulates the development and improvement of computer technology, they are every day becoming more and more popular among all strata of the population, are becoming more affordable, it can be assumed that over time computer addiction problem becomes more global, because There are no comprehensive measures, including the prevention of this type of addiction.

Computer addiction is a kind of addictive behavior and is characterized by the desire to escape from the realities of life in the virtual world with the help of the transformation of their own emotional state. The pathological addiction to pastime of the computer leads to restriction of interest and other activities, narrows the range of social contacts.

Students, whose specialty is related to the use of information technology, are more prone to the development of computer addiction. They are less focused on the present, have problems with self-esteem and self-doubt, they have elevated levels of anxiety, poor ability to express their feelings. Individuals who are at risk of formation of computer addiction, do not trust others, not self-confident, shackled in the manifestation of their feelings and emotions, there is increased anxiety that can trigger a "maintenance" in the virtual world in order to reduce anxiety, feelings of omnipotence for through the adoption of the desired role in a computer game or online - chat rooms.

Keywords: computer addiction, internet addiction, computer technologies.

Литература:

1. Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / М. И. Дрепа ; Северо-Кавказ. соц. ин-т. Ставрополь, 2009.
2. Мехтиханова, Н.Н., Психология зависимого поведения/Серия «Библиотека психолога (МПСИ)», http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9359468, 2014.
- Плешаков В.А., «Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens а до Homo Cyberus а.
3. Юрьева Н.Л., Больбот Т.Ю.; Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция, профилактика: Монография; Днепропетровск: Пороги, 2006.
4. <http://webtrafff.ru/statistika-zavisimosti-ot-interneta.html>
5. Шапкин А.С. «Компьютерная игра, новая область психологических исследований», Психологический журнал, 1999, № 1.