

Н.Г. Аринчина, В.И. Дунай, В.Н. Сидоренко

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ

Компьютерная зависимость – форма ухода от реальности. В большинстве случаев компьютерная, интернет-зависимость, игровая зависимость возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворённости окружающим миром, невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым. Реальность чревата конфликтами, разочарованиями, горькими потерями. Виртуальная жизнь кажется идеальным выходом для человека, ещё не научившегося существовать во взрослом, жестоком мире. По данным литературы около 30 % людей, увлекающихся компьютерными играми, злоупотребляют нахождением в виртуальности, а 10 % - находятся на стадии психологической зависимости [1, 2, 3].

Постоянное сидение за компьютером может привести к тому, что у молодого человека не будет друзей в реальном мире, он будет замкнут, раздражителен, агрессивен. Постоянное переутомление, отставание в учёбе, утрата ощущения грани между реальным миром и виртуальным – это основные последствия компьютерной зависимости [4, 5].

Цель исследования – выявить психологические особенности студентов с компьютерной зависимостью.

В исследовании участвовали 90 студентов гуманитарного факультета БГУ. Средний возраст обследуемых составил $22,7 \pm 1,3$ года. Разделение по половому признаку было следующим: 70 % составили лица женского пола, 30 % - лица мужского пола. Все обследуемые студенты были разделены на две группы: 1 группа с признаками компьютерной зависимости ($n=50$), 2 группа без признаков компьютерной зависимости ($n = 50$). Диагностику наличия компьютерной зависимости осуществляли при помощи анкеты. Вопросы анкеты были составлены в соответствии с критериями компьютерной зависимости: выраженная физическая и эмоциональная вовлечённость в процесс игры, пренебрежение правилами гигиены, сном, отдыхом; трата значительных сумм на увлечение, небрежение к выполнению текущих дел в бытовой, профессиональной, учебной деятельности [6]. Применяли следующие методики: методика исследования уровня субъективного контроля (УСК); методика экспресс-диагностики уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел, М. Фергюсоон); опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И.Г. Сенина; методика диагностики копинг-поведения в стрессе (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс) [7, 8, 9].

Студенты, не имеющие признаков компьютерной зависимости (II группа обследованных), играли в компьютерные игры время от времени, не тратили деньги на постоянную модернизацию компьютера, следили за своим здоровьем, временем сна и отдыха, не испытывали существенных отрицательных эмоций при прекращении игр, активно общались с друзьями,

родственниками, окружающими людьми. Их средний возраст составил $24,5 \pm 1,3$ года.

Уровень социальной изолированности студентов группы без компьютерной зависимости, в среднем составил $8,5 \pm 1,0$ балла, что соответствовало ощущению низкого уровня одиночества.

При исследовании уровня субъективного контроля было установлено, что испытуемые этой группы имели средний уровень выраженности интернальности (средний балл 5,7). Уровень субъективного контроля был наиболее выражен в профессиональной сфере и в сфере семейных отношений (6,1); менее всего в сфере межличностных отношений (4,9 балла) и здоровья (4,5 балла).

Выраженность значимости терминальных ценностей у студентов, не имеющих зависимости от компьютерных игр, была следующая: *материальное положение, развитие себя, индивидуальность, креативность, собственный престиж, достижения, активные контакты, духовное удовлетворение.*

По значимости жизненных сфер у этих лиц следует отметить наиболее важную *семейную и профессиональную сферы*, наименее значима - *сфера досуга и развлечений.*

Анализ копинг-поведения в стрессовых ситуациях у лиц, не склонных к компьютерным играм; свидетельствовал о том, что наиболее выраженной у них является стратегия, направленная *на решение задачи*, на мобилизацию сил в сложной ситуации, на поиск решения задачи. Значительно менее выраженной является стратегия, направленная *на эмоции* и избегание проблем - чрезмерные эмоциональные переживания и пассивность, которые ведут к истощению сил и осложняют рациональное осмысление ситуации.

Студенты I группы, имеющие признаки компьютерной зависимости, посвящают компьютерным играм от 2 до 10 часов в день (20 % проводили за играми от 2 до 5 часов, 80 % - более 5 часов). Эти лица тратили на приобретение компьютерного обеспечения, компьютерных игр, посещение компьютерных клубов до 50 % своего бюджета. Они забрасывали свои домашние дела, учебу, исполнение рабочих обязанностей в 70% случаев. Жертвовали приемами пищи, отдыхом, сном ради игр 53 % студентов этой группы. Предпочитали проводить время за компьютером общению с друзьями 82 % лиц этой группы. Испытывали крайне негативные чувства, раздражение, агрессию при невозможности проведения времени за компьютерной игрой 64 % студентов. Средний возраст по группе составлял $20,9 \pm 1,2$ года.

Уровень социальной изолированности студентов с признаками компьютерной зависимости составил в среднем, $24,7 \pm 1,1$ балла, что соответствовало среднему уровню одиночества.

Уровень субъективного контроля у студентов этой группы в целом был средний (6,0). Наиболее выражена была интернальность в области неудач (средний балл 8,2); менее всего была выражена интернальность в области здоровья (средний балл 3,9) и в области межличностных отношений (средний балл 3,5).

У студентов I группы с компьютерной зависимостью среди терминальных ценностей наиболее значимой была ценность - это стремление к достижениям, а также развитие себя и стремление к сохранению собственного престижа. Наименее значимой ценностью у этих лиц отмечалась ценность в социальных контактах и необходимость в духовном удовлетворении.

Анализ значимости различных сфер жизни у студентов с зависимостью от компьютера свидетельствовал о том, что наиболее значима для них - *сфера развлечений*; наименее значима - *общественная жизнь*.

Анализ копинг-поведения в стрессовых ситуациях у студентов, имеющих компьютерную зависимость, свидетельствовал о том, что особо выраженной у них была стратегия, ориентированная на избегание.

Кроме того, отмечалась выраженная тенденция к чрезмерным *эмоциональным переживаниям* в условиях стресса. Решая реальные жизненные проблемы, эти лица стремились снять напряжение либо уходом в виртуальный мир, либо посредством эмоциональных реакций.

Сопоставляя изучаемые показатели студентов обеих групп, необходимо отметить, что студенты с признаками компьютерной зависимости были достоверно младше по возрасту ($p < 0,05$), чем студенты II группы, нередко уже имеющих семейные и общественные обязанности.

Оценивая уровни субъективного контроля у студентов обеих групп было выявлено, что общий уровень интернальности у них не различался. Однако при рассмотрении выраженности интернальности по отдельным шкалам выявлены следующие статистически значимые различия:

- в области *достижений* ($p < 0,001$) - у студентов с признаками компьютерной зависимости основными достижениями являлись успехи в компьютерных играх, что зависит от личности игрока. Они ориентированы на то, чтобы их игровой уровень был выше, чем у других геймеров;

- в области *неудач* ($p < 0,01$) - студенты без компьютерной зависимости в реальной жизни сталкиваясь со сложными жизненными ситуациями, старались контролировать эти ситуации, однако при неблагоприятном исходе, принимали его, приобретая опыт для дальнейшей жизни. Студенты с признаками компьютерной зависимости обладали достоверно большим уровнем интернальности в этой сфере. Весь смысл жизни заключается для них в прохождении определенного уровня, в спасении мира и т.д. Только они сами могут это сделать, поэтому они ориентированы на избегание неудач;

- в отношении *здоровья* ($p < 0,05$) - студенты, не имевшие признаков зависимости, считали себя ответственными за здоровье, с соблюдением правил гигиены, правильного питания, отдыха. Студенты с признаками компьютерной зависимости пренебрегали своим здоровьем, сном, питанием, считая, что здоровье не связано с собственными усилиями.

Определяя уровни *социальной изолированности, одиночества* были выявлены статистически значимые различия, ($p < 0,05$). Студенты с признаками компьютерной зависимости, увлеченные только игровым про-

цессом, имели достоверно более высокий уровень одиночества по сравнению со студентами без признаков компьютерной зависимости, сохранивших общение с окружающими.

Определены статистически значимые различия выраженности терминальных ценностей у студентов: *стремление к высокому материальному положению* ($p < 0,001$). Это стремление было больше выражено у студентов без зависимости. Стремление к активным контактам более выражено у студентов без зависимости от компьютера, которые дорожат своим материальным и социальным положением ($p < 0,001$). Студенты с признаками компьютерной зависимости стремились только к получению удовольствия от игры, пренебрегая контактами с людьми.

Были получены статистически значимые различия важности жизненных сфер у студентов: студенты с признаками компьютерной зависимости отмечали меньшую значимость *профессиональной жизни* для них ($p < 0,001$), меньшую значимость сферы *образования* ($p < 0,05$), меньшую значимость *семейной жизни* ($p < 0,001$) по сравнению со студентами, не имеющими компьютерной зависимости. В то же время *сфера увлечений* была ($p < 0,001$) достоверно более значима для студентов с компьютерной зависимостью по сравнению с группой без зависимости от компьютерных игр. Это сфера у зависимых студентов стоит на первом и главном месте. Все остальное - на втором плане.

При сравнении копинг-поведения у студентов обследуемых групп были выявлены следующие статистически значимые отличия:

- в области *стратегии, ориентированной на решение задачи* ($p < 0,001$) - в группе студентов, зависимых от компьютера, эта стратегия была выражена достоверно меньше, чем в группе лиц без зависимости;

- в области стратегии, ориентированной на *избегание* ($p < 0,001$) - в группе студентов, зависимых от компьютера, эта стратегия была выражена значительно больше, чем в группе лиц без зависимости. Молодые люди, зависимые от компьютера, боялись принимать на себя какую-либо ответственность, они стремились избегать решения проблем, предпочитали пассивную жизненную позицию, и активную позицию в виртуальном мире.

В ходе проведенного исследования выявлены следующие психологические особенности студентов с признаками компьютерной зависимости:

- молодые люди посвящают компьютерным играм более 5 часов в день, тратят значительную часть бюджета на апгрейд компьютера; забрасывают свои домашние дела, учебу, пренебрегают приемом пищи, отдыхом, (ином ради игры; предпочитают общение с компьютером общению с друзьями и родственниками; при отвлечении от игры становятся раздражительными и агрессивными;

- такие студенты имеют высокий общий уровень интернальности. Наиболее выражена интернальность в области достижений, причем под достижениями понимается прохождение определенных компьютерных

уровней. Менее всего выражена интернальность в области здоровья и в области межличностных отношений;

-эти студенты отмечают наибольшую значимость такой терминальной ценности, как стремление к достижениям и наибольшую значимость такой жизненной сферы как сфера развлечений. При этом самой незначительной для них сферой явилась сфера общественной жизни;

-данная группа студентов значительно больше изолирована социально, больше испытывает чувство одиночества по сравнению со студентами без компьютерной зависимости;

-у этих студентов наиболее часто используется такая копинг-стратегия, как избегание или эмоциональные переживания в стрессовых ситуациях, а не мобилизация сил на решение ситуационной задачи, как это происходит у студентов без зависимости.

Таким образом, выявлены характерные психологические особенности студентов с компьютерной зависимостью. Для формирования адекватных механизмов поведения этих лиц необходимо в первую очередь, чтобы человек осознал наличие зависимости; во-вторых, необходима помощь всех лиц, окружающих зависимого человека; в-третьих, определить первопричину зависимости, ухода в виртуальность.

Литература

1. Иванов, Д. В. Феномен компьютеризации как социологическая проблема // электронный ресурс. - [http:// www.socpublications/pts /divanov.html](http://www.socpublications/pts/divanov.html) - 24.02.2011.
2. Прибылова, Ю. О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий / Ю. О. Прибылова // Естественное знание в школе. - 2005. - №4.-С. 35-38.
3. Тихомирова, О. К. Психология компьютеризации / О. К. Тихомирова. М., 2006. - 106 с.
4. Фомичева, Ю. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. Сер.14. - Психология. – 20001. - № 3- С. 27-39.
5. Шапкин, С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. - 2009.Т 20. - № 1. - С. 86 - 102.
6. Караковский, В. А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности - основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва, 1993. - 103 с.
7. Реан, А. А. Практическая психодиагностика личности / А. А. Реан. Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2001.
8. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. - М., 2002. —С. 24 - 25.
9. Основы психологии. Практикум / Под ред. Л. Д. Столяренко. Ростов н/Д; «Феникс», 1999. - С. 548 - 549.

