

## **Влияние компьютерной зависимости на адаптационные резервы организма**

*Сычевич Анастасия Григорьевна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Лабодаева Жанета Петровна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Компьютерные технологии, получившие ведущие роли в развитии современной информационной цивилизации, активно внедряются в жизнь общества. Чрезмерная психическая вовлеченность в работу за компьютером порождает зависимость. Весьма актуальным является знание особенностей формирования компьютерной зависимости среди молодежи.

### **Цель исследования**

Оценить влияние компьютерной зависимости на психический статус, стрессоустойчивость организма и состояние кардиореспираторной системы.

### **Материалы и методы**

Обследована 71 студентка третьего курса медико-профилактического факультета. Изучены уровни компьютерной зависимости по тестам, психический статус и стрессоустойчивость организма по методикам САН, эмоциональное выгорание, состояние кардиореспираторной системы: индекс Скибинской, проба Серкина, КЭК, КВ, АП, КРС.

### **Результаты**

Среди студентов медицинского ВУЗа отсутствие компьютерной зависимости отмечено у 25,4% респондентов, стадия увлечения – 47,8%, первая стадия зависимости – 26,8%, второй стадии зависимости не выявлено. Установлено, что компьютерная зависимость может оказывать влияние на психическое состояние организма. Исследование психического состояния по самочувствию, активности и настроению (САН) позволило установить, что нормальное психическое состояние наблюдалось у студенток, находящихся в стадии увлечения – 17% и с отсутствием зависимости – 12,7%, при первой стадии зависимости только 5,6%. Неудовлетворительное самочувствие, низкая активность и плохое настроение отмечены у испытуемых в стадии увлечения – 29,6% и при первой стадии зависимости – 18,3%. При использовании опросника В.В. Маркова по тесту А установлено, что низкая стрессоустойчивость выявлена у студенток в стадии увлечения – 38%, первой стадии зависимости – 19,7% и при отсутствии зависимости – 18,3%. Изучение вопросов эмоционального выгорания позволило определить доминирующие фазы: при первой стадии зависимости – преобладает резистентность; в стадии увлечения – доминирует резистентность; при отсутствии зависимости не наблюдается эмоционального выгорания. Наибольшее количество фаз «напряжения и истощения» наблюдается в стадии увлечения. При этом доминирующими симптомами были «тревога и депрессия» при первой стадии зависимости и в стадии увлечения и отсутствовали у студенток без компьютерной зависимости.

### **Выводы**

Выявлено влияние компьютерной зависимости на психический статус и стрессоустойчивость организма.