

*А. В. Лях*

## ДОНОЗОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

*Научный руководитель ассист. А. В. Кушнерук*

*Кафедра гигиены детей и подростков,*

*Белорусский государственный медицинский университет г. Минск*

*A. V. Lyakh*

## PRENOSOLOGICALDIAGNOSTICSOFCOMPUTERADDICTIONIN STUDENTS

*Tutor assistant A. V. Kushneruk*

*Department of Hygiene of Children and Adolescents,*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В данной статье отражен риск формирования компьютерной зависимости среди студентов 18-25 лет, а также влияние компьютерной аддикции на уровень стресса и невропсихический статус опрошенных. Было обследовано 152 студента с применением скринингового теста, теста Люшера, теста Роршаха и специально разработанной анкеты.

**Ключевые слова:** компьютерная зависимость, студенты, тест Роршаха, тест Люшера, скрининговый тест.

**Resume.** This article reflects the risk of computer addiction among students aged 18-25, as well as the impact of computer addiction on the level of stress and neuropsychiatric status. 152 students were examined using a screening test, Lusher test, Rorschach test and a specially designed questionnaire.

**Keywords:** computer addiction, students, Rorschach test, Lusher test, screening test.

**Актуальность.** Научно-технический прогресс способствовал активному развитию компьютерных технологий, ставших неотъемлемой частью жизни современного человека. Электронные устройства сегодня выступают не только в качестве средств передачи, обработки и хранения информации, они также наносят огромный вред, изменяя психическую и социальную составляющие здоровья общества [5]. Компьютерная аддикция – специфическая эмоциональная зависимость, вызванная проведением длительного времени за экраном монитора компьютера или иного электронного технического средства. Механизм ее формирования аналогичен развитию последствий других форм нехимического влияния [1]. Студенческая молодежь имеет специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями молодых людей, так и тем, что их социально-экономическое положение и духовный мир находятся в состоянии становления, формирования. В связи с этим именно данная категория предрасположена к возникновению различных видов зависимости, в том числе компьютерной [3]. Это один из наиболее значимых возрастных этапов в определении конкретных маркеров нормы и патологии и первичной профилактики различных заболеваний. Все вышеперечисленное указывает на необходимость своевременной диагностики риска возникновения развития компьютерной зависимости среди молодежи.

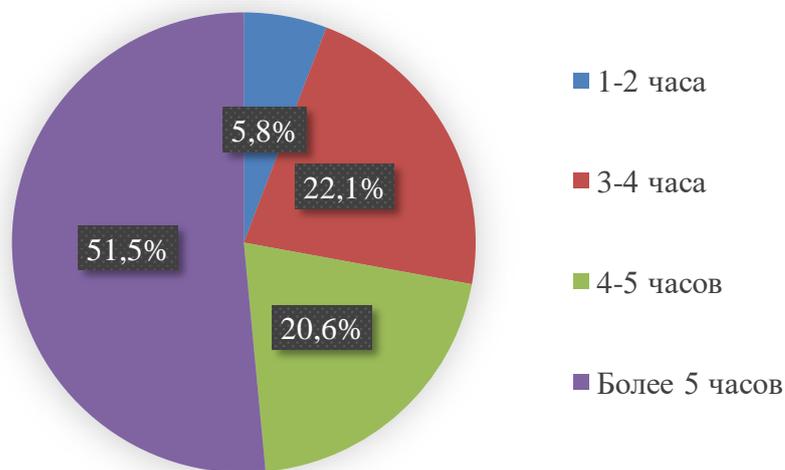
**Цель:** донозологическая диагностика компьютерной зависимости среди студентов медицинского ВУЗа.

### Задачи:

1. Исследовать у студентов наличие компьютерной зависимости.
2. Определить наиболее посещаемые студентами веб-ресурсы.
3. Исследовать уровень стресса среди студенческой молодежи.
4. Изучить психофизиологический статус студентов.

**Материал и методы.** Всего обследовано 152 студента в возрасте 18-25 лет. Риск формирования компьютерной зависимости оценивался с применением теста для скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот). С целью оценки уровня стресса студентов использовался цветовой тест Люшера [2]. Для исследования личности применялся психодиагностический тест Роршаха [4]. Для выявления наиболее просматриваемых интернет-сайтов была разработана специальная анкета. Статистическая обработка проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

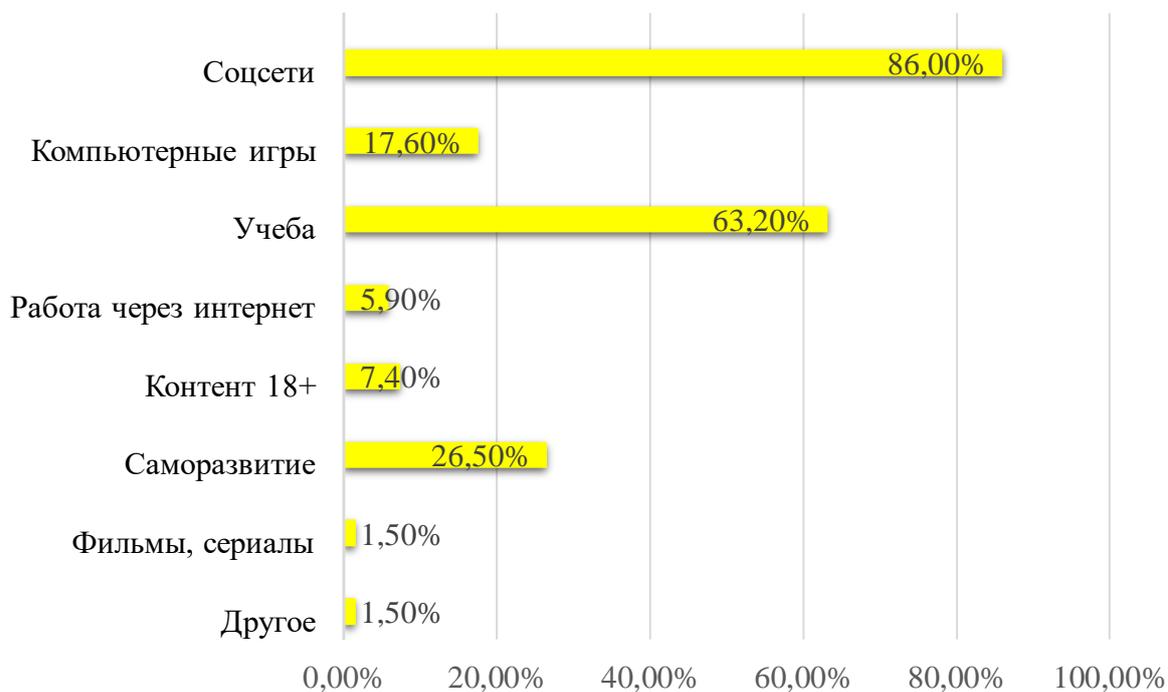
**Результаты и их обсуждение.** По результатам проведенного анкетирования 20% студентов не имеют компьютерной зависимости, 52% - находятся в стадии увлеченности и 28% исследуемых имеют первую стадию зависимости. Одним из критериев наличия у студентов компьютерной зависимости, является длительность времени, проводимого за компьютером или в гаджетах. В связи с этим, одним из исследуемых показателей выделяется продолжительность времени, которое респонденты уделяют своему увлечению. Изучение количества времени, проведенного студентами в гаджетах, показало, что 51,5% опрошенных студентов проводят в гаджетах более 5 часов в день, при рекомендованных не более 2 часов (диаграмма 1).



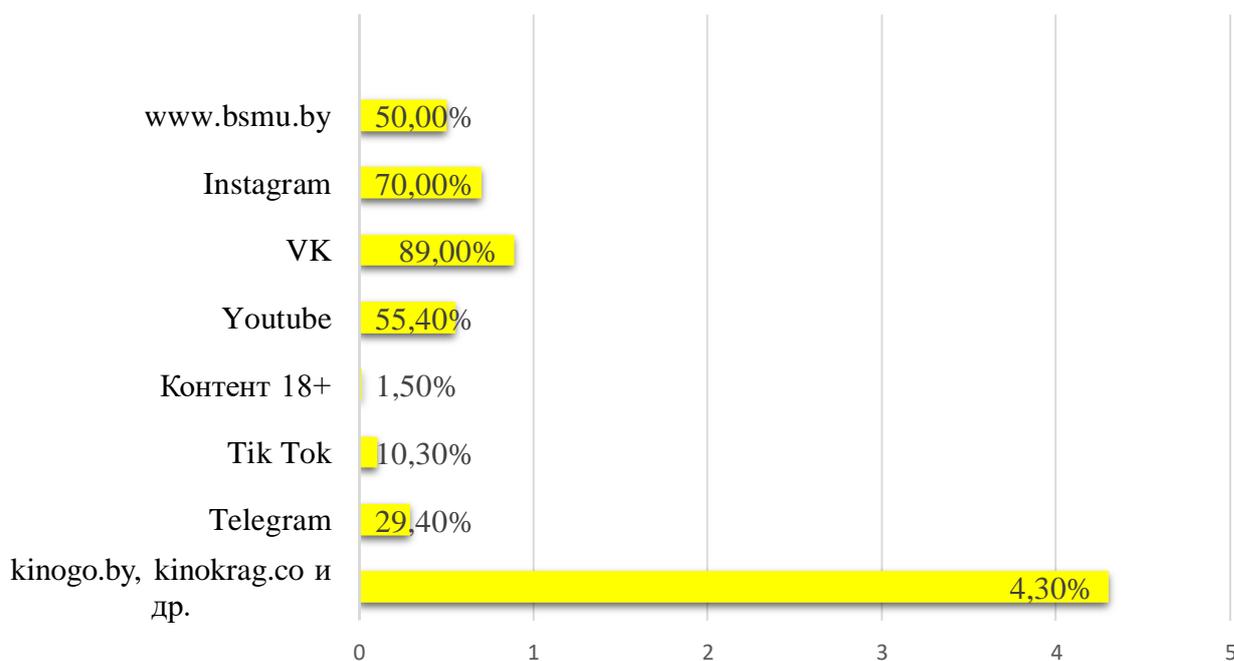
**Диагр. 1** - Количество времени, проводимого студентами в гаджетах (телефон, компьютер, планшет, приставка др.)

Больше всего экранного времени студенческая молодежь тратит на посещение социальных сетей, учебу и саморазвитие. Наиболее посещаемыми студентами сайтами являются vk.com, Instagram.com, youtube.com (все представленные сайты относятся к соцсетям).

Полученные данные показали, что студенты используют интернет-ресурсы чаще с целью развлечения и досуга, чем с целью изучения учебного материала (диаграмма 2, диаграмма 3).

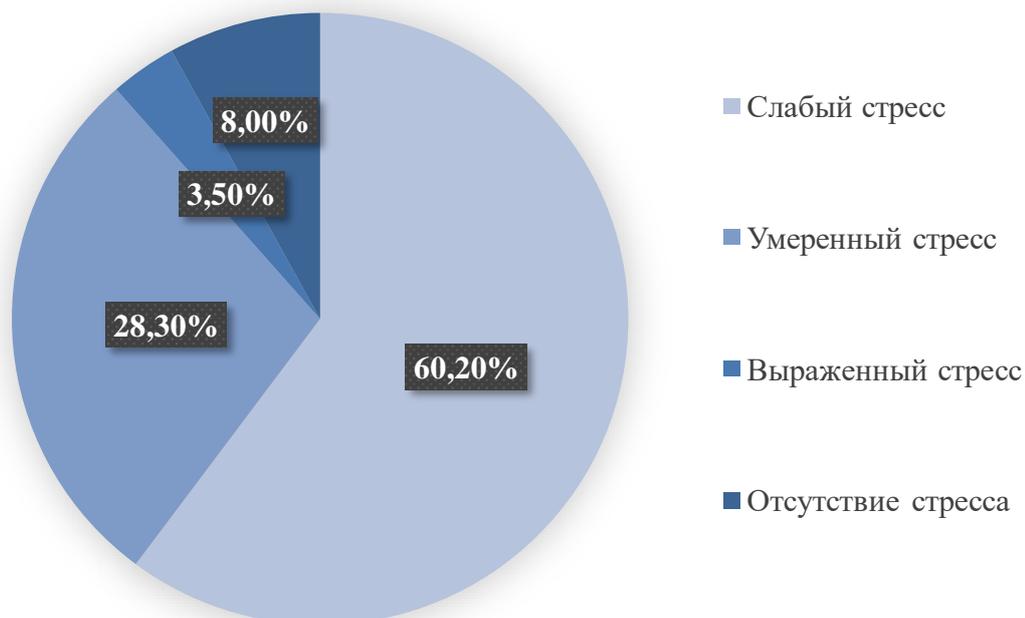


Диagr. 2 -Основные занятия студентов в интернете

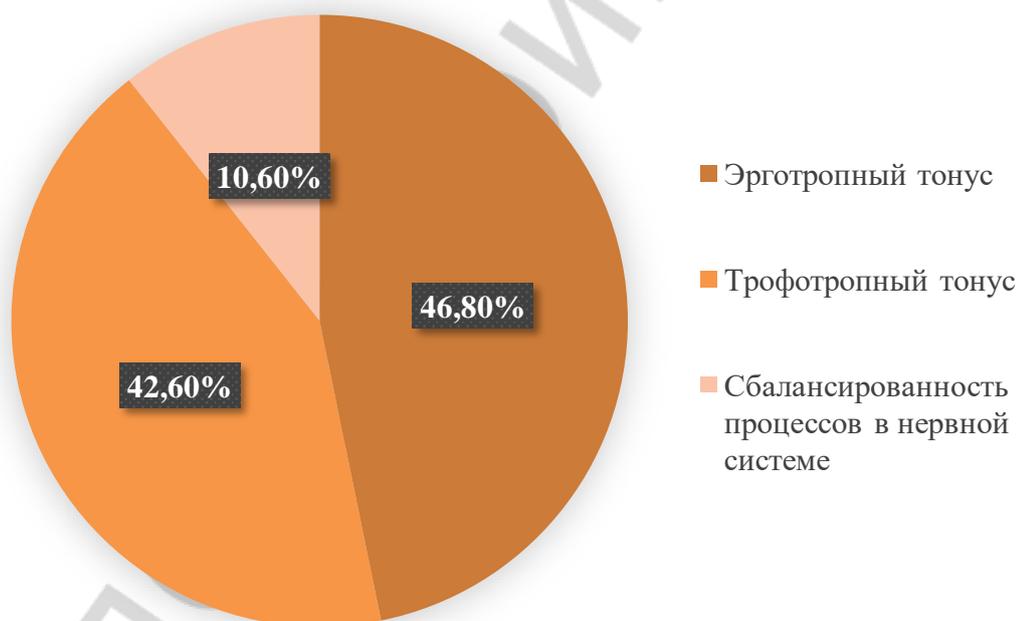


Диagr. 3 -Наиболее посещаемые студентами сайты

По результатам исследования теста Люшера 92% учащихся с зависимостью находятся в состоянии стресса(диаграмма 4). У 46,8% студентов определяется эрготропный тонус, т.е. доминирование симпатической нервной системы, что может указывать на психоэмоциональную и вегетативную напряженность. У 42,6% исследуемых выявлен трофотропный тонус, что свидетельствует о преобладании парасимпатической нервной системы, и что можно рассматривать как действие гомеостатической и защитной функции организма. У10,6% наблюдается сбалансированность процессов нервной системы (диаграмма 5).



Диагр. 4 – Уровень стресса у студентов по результатам цветового теста Люшера



Диагр. 5 – Вегетативно-эмоциональный статус студентов

По результатам теста Роршаха 74% опрошенных имеют проблемы в общении с окружающими, проблемы с самооценкой, склонны подавлять эмоции и держать их в себе. Из них по 65,8% респондентов имеют низкую самооценку и проблемы в общении с окружающими соответственно, 78,9% - склонны подавлять чувства и держать их в себе, 39,5% студентов неспособны идентифицировать себя с реальными людьми. Могут иметь трудности в сфере межличностных отношений 40% исследуемых.

### **Выводы:**

1 Оценка результатов теста для скрининговой диагностики компьютерной зависимости показала, что 52% респондентов находятся в стадии увлеченности и 28% исследуемых студентов имеют первую стадию зависимости.

2 Среди опрошенных студентов 51,5% более 5 часов ежедневно проводят свободное время в гаджетах или находятся в сети Интернет, что позволяет включить исследуемых в группу риска формирования компьютерной или интернет-зависимости.

3 Определенную опасность представляет интернет-зависимость как форма ухода из реальной среды в виртуальную, так как среди почти 90% студентов наиболее востребованными интернет-ресурсами являются социальные сети.

4 По данным цветового теста психологический статус «увлеченных» студентов характеризуется высоким уровнем психического напряжения, тревоги. Суммарное отклонение коэффициента вегетативного тонуса в сторону преобладания симпатического отдела вегетативной нервной системы наблюдается у 46,8%, что может указывать на психоэмоциональную напряженность у данных студентов.

5 Комплексное исследование нервно-психического статуса студентов с зависимостью показало, что более 70% исследуемых предрасположены к определённым психологическим проблемам, склонны к депрессиям, уязвимы к стрессовым факторам.

6 Все вышеперечисленное свидетельствует о необходимости разработки профилактических мероприятий по коррекции образа жизни молодежи, своевременной диагностики риска формирования компьютерной аддикции с целью поддержания психоэмоционального статуса и сохранения здоровья.

### **Литература**

1. Валеология: учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. - Минск: Вышэйшая школа, 2018. - 352 с.
2. Валеология. Практикум / Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Е.В. Волох; под ред. Т.С. Борисовой. - Минск: Вышэйшая школа, 2018. - 271 с.
3. Ларионова, С.О. Интернет – зависимость у студентов: вопросы профилактики / С.О. Ларионова, А.С. Дегтерев // Психолого-педагогические проблемы образования. –2013. – №.2. – С. 232 – 239.
4. Тест Роршаха: Практическое руководство/ Н.К. Рауш де Траубенберг. — М.: Когито-Центр, 2005. — 255 с.
5. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги. – 2006. – 196 с.