

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА И КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

Лях А.В., Кушнерук А.В.

*Белорусский государственный медицинский университет
кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск*

Ключевые слова: компьютерная зависимость, стресс, тест Люшера, скрининговый тест, студенты.

Резюме: в данной статье рассматривается распространенность компьютерной зависимости среди молодежи, риск ее формирования. Было обследовано 188 студента в возрасте 18-25 лет. Данные исследования показали статистически значимую связь между психоэмоциональным состоянием молодых людей и компьютерной аддикцией.

Resume: this article examines the prevalence of computer addiction and the risk of its formation among young people. 188 students aged 18-25 years were examined. These studies have shown a statistically significant relationship between the psycho-emotional state of young people and computer addiction.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается компьютеризация всех сфер жизни человека. Современные гаджеты и их совершенствование оказывают колоссальное влияние на состояние здоровья современной молодежи [1]. В настоящее время Интернет является мощным средовым фактором, под влиянием которого происходит формирование личности современных молодых людей [6]. Наряду с позитивным влиянием, обусловленным удобством использования ресурсов интернета, становится все более оформленной проблема интернет-зависимого поведения среди молодежи [4]. Так, студенческий возраст является уязвимым для возникновения различных видов аддиктивного поведения в связи с возрастными особенностями и наличием большого количества стрессоров. Одним из таких факторов является информационный стресс. Информационная перегрузка притупляет когнитивные способности, ухудшает произвольное внимание, что существенно снижает качество учебной деятельности и приводит к возникновению дополнительного психологического напряжения [3]. Смена социального статуса, необходимость адаптироваться к новым учебным требованиям и критериям оценивания, неконтрольное использование гаджетов и интернет-ресурсов в качестве учебных материалов и социальных сетей для общения, обмена учебной информацией также оказывают влияние на физическое и психоэмоциональное состояние студентов [5].

Цель: гигиеническая оценка нервно-психического статуса и компьютерной зависимости у студентов.

Задачи: 1. Исследовать у студентов наличие компьютерной зависимости и риск ее формирования; 2. Изучить нервно-психический статус и вегетативно-эмоциональный тонус студентов.

Материал и методы. Для изучения компьютерной зависимости было проведено социологическое исследование среди студентов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Опрос был осуществлен среди обучающихся 3 курса медико-профилактического факультета, возраст ре-

спондентов – 18-25 лет. Риск формирования компьютерной зависимости оценивался с применением теста для скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)[7]. С целью оценки уровня стресса студентов использовался адаптированный вариант цветового теста Люшера [2]. Статистическая обработка проводилась с помощью программы Microsoft Excel, анализ связи между стрессом и компьютерной аддикцией проводился с использованием произвольных таблиц сопряженности (критерий хи-квадрат).

Результаты и их обсуждение. По результатам проведенного скрининг-тестирования 20% студентов не имеют компьютерной зависимости, 52% - находятся в стадии увлеченности и 28% исследуемых имеют первую стадию зависимости. Длительность времени, проведенного за компьютером или в гаджетах, является одним из факторов риска формирования у студентов компьютерной зависимости. Так, 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 (рисунок 1).

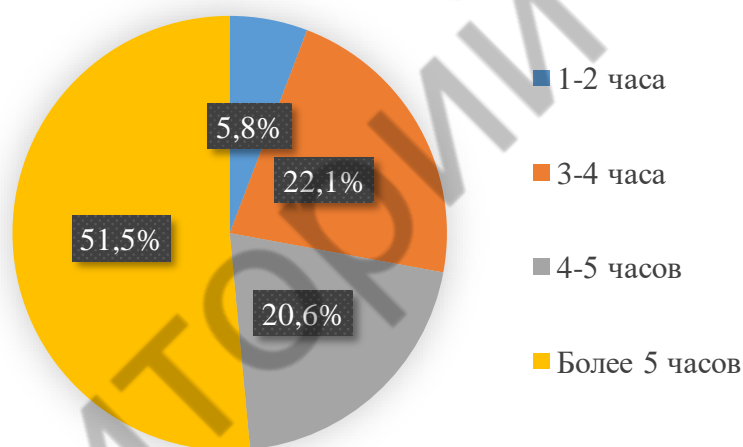


Рис. 1 - Количество времени, проводимого студентами в гаджетах (телефон, компьютер, планшет, приставка др.)

Аддикция начинается там, где возникает замещение удовлетворения реальных потребностей новой сверхценной потребностью к доступу в виртуальное пространство, которое позволяет в иллюзорно-виртуальном ключе избегать проблем, компенсировать дефицит общения. Проведенное нами исследование показало, что больше всего экранного времени студенческая молодежь тратит на посещение социальных сетей, учебу и саморазвитие. Наиболее посещаемыми студентами сайтами являются: социальные сети (vk.com, Instagram.com), и видеохостинги (youtube.com).

Анализ распределения времени, проведенного за компьютером или гаджетами, показал, что с целью обучения в сети Интернет проводят 63% респондентов, саморазвития – 26%, общения – 86%, развлечения – 78%. Таким образом, студенты используют интернет-ресурсы чаще для развлечения и досуга, чем для изучения учебного материала (рисунок 2, рисунок 3).

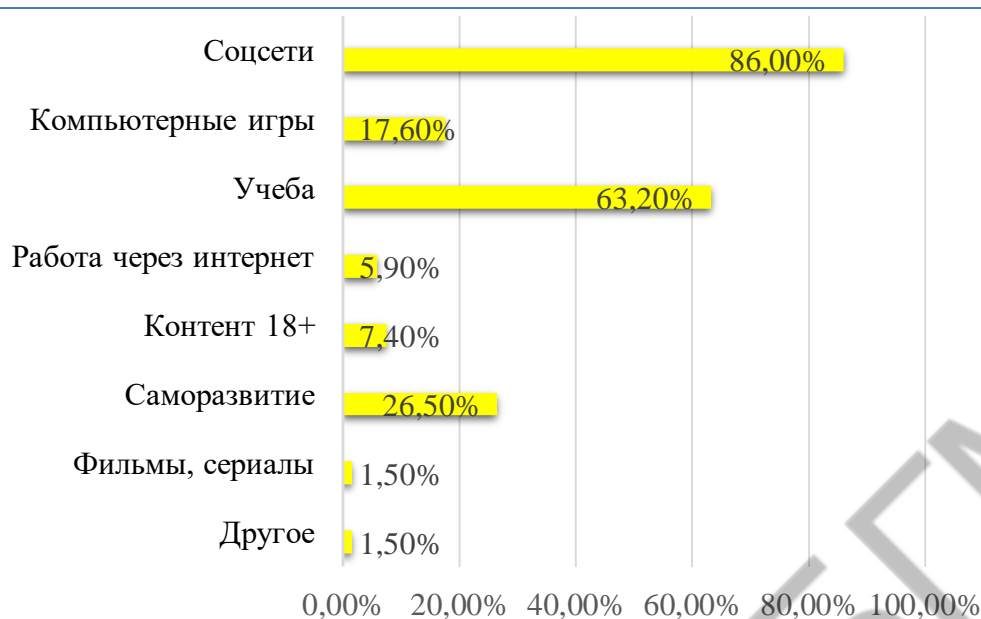


Рис. 2 - Основные занятия студентов в интернете

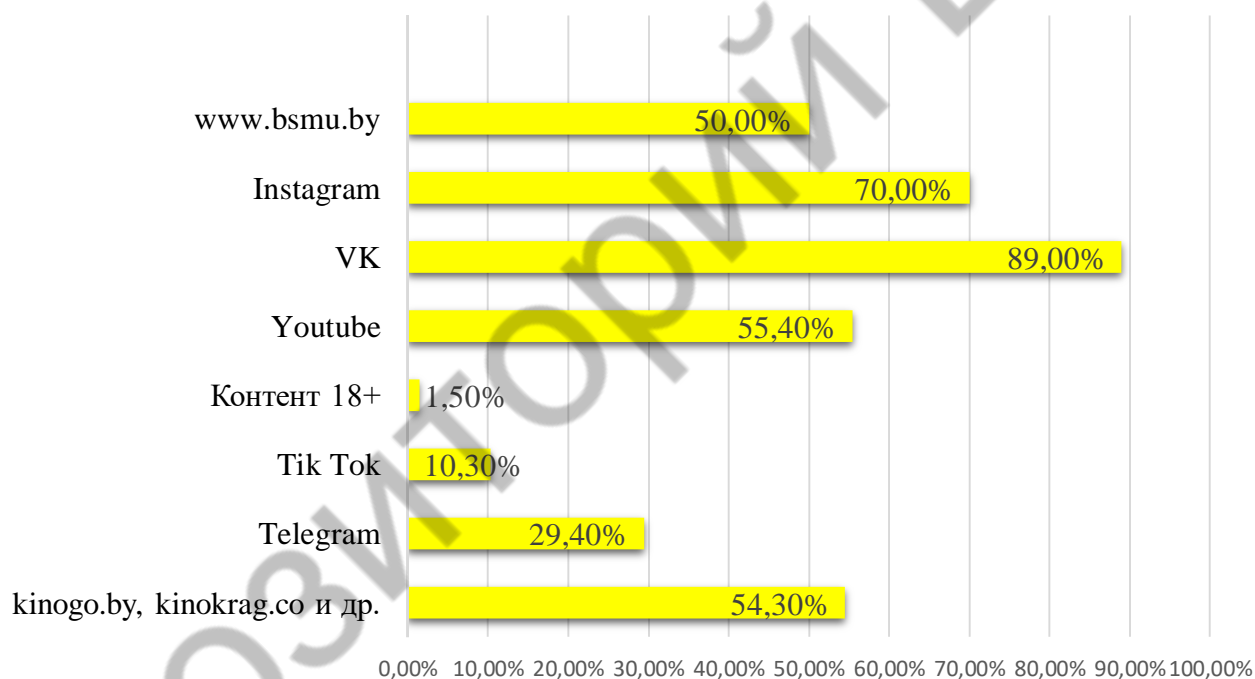


Рис. 3 - Наиболее посещаемые студентами сайты

Психоэмоциональное состояние студентов с компьютерной зависимостью и с ее отсутствием анализировалось с использованием цветового теста. Тест Люшера основан на выборе цвета, который отражает направленность человека на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние, а также раскрывает наиболее устойчивые черты его личности. Тест позволяет измерить психофизиологическое состояние исследуемого, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, а также определить причины возможного психологического стресса, который может привести к образованию физиологических симптомов и расстройств[]. По результатам исследования теста Люшера 92% учащихся с зависимостью находятся в состоянии стресса(рисунок 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. У 10,6% наблюдается сбалансированность процессов нервной системы (рисунок 5). С целью выявления связи между стрессом и формированием компьютерной зависимости использовался непараметрический аналог дисперсионного анализа (критерий хи-квадрат), который показал, что связь между факторным и результативным признаками (стресс и компьютерная зависимость) статистически значима (при уровне значимости $p < 0,01$).

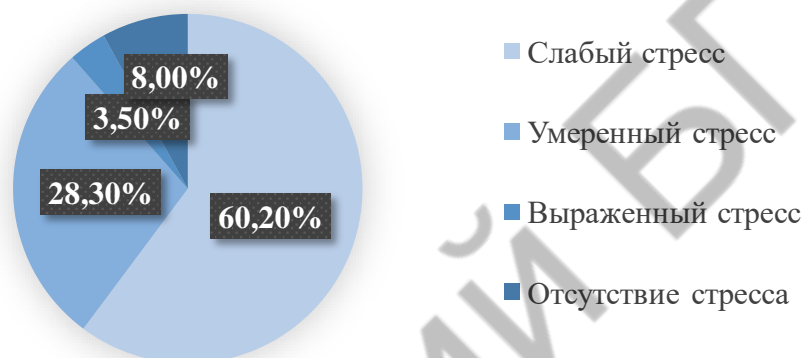


Рис. 4 – Уровень стресса у студентов по результатамцветового теста Люшера



Рис. 5 – Вегетативно-эмоциональный статус студентов

Выводы: 1 Оценка результатов теста для скрининговой диагностики компьютерной зависимости показала, что около 30% 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 сетевой 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 По результатам анализа произвольных таблиц сопряженности с использованием критерия хи-квадрат связь между факторным и результативным признаками (стресс и компьютерная зависимость) статистически значима;

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. Зотова, О.М. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов вузов / О.М. Зотова, В.В. Зотов // Человек и его здоровье. - 2015. - № 4. - С. 108 - 115.
4. Ларионова, С.О. Интернет – зависимость у студентов: вопросы профилактики / С.О. Ларионова, А.С. Дегтерев // Психолого-педагогические проблемы образования. –2013. – №.2. – С. 232 – 239.
5. Ненахов, И.В. Оценка риска развития компьютерной зависимости у студентов медицинского университета / И.В. Ненахов, Е.А. Черномор, А.А. Зацепина // Символ науки. – 2017. – 04-3. – С.140 – 143.
6. Худяков, А.В. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика, эпидемиология / А.В. Худяков, А.В. Урсу, А.М. Старченкова // Медицинская психология в России. – 2015. – №4. – С. 1 – 10
7. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги. – 2006. – 196 с.