

Компьютерная зависимость у студентов

К. Д. Яшин,

кандидат технических наук, доцент,
заведующий кафедрой,

С. С. Заливако,

ассистент,

Е. А. Мельникова,

ассистент,

Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники;

К. Н. Месяня,

врач-психиатр-нарколог, Центр коррекционно-
развивающего обучения Партизанского р-на г. Минска;

К. М. Корневский,

студент, Белорусский государственный
медицинский университет

В статье рассматривается распространенность зависимости от компьютерных игр среди студентов. Группу для исследования составили студенты, обучающиеся информационным технологиям в техническом университете г. Минска с 1-го по 4-й курс.

Согласно критериям Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) установлено, что компьютерной зависимости подвержены 33,8 % от общего числа респондентов, еще у 30,5 % выявлены признаки начала ее формирования. Невротические расстройства в форме тревожных синдромов обнаружены у 19,2 % студентов, физическое истощение после игры – у 47 %, переутомление – у 30,5 %. В 33 % случаев студенты для получения самоудовлетворения выбирают жанры игр с жестокостью и применением насилия.

Проведенное анонимное скрининговое исследование позволяет сделать вывод о широкой распространенности компьютерных игр в студенческой среде, что приводит к развитию компьютерной зависимости.

Мир новых идей предвещает появление новых вещей и новых отношений. Сегодня катализатором идей является виртуальный мир – коллективное творение людей. В этом мире каждый человек может отыскать для себя что-то новое и интересное, а при желании – предложить другим свое творение. Этот процесс увлекает, превращается в зов, направленный к духовной жизни человека. Он вторгается в его психическую деятельность, органически включается во все психические процессы, но, в конечном итоге, может превратиться в компьютерную зависимость. Важнейшим показателем, отражающим в обществе

этот процесс, является число пользователей персональным компьютером.

В 2010 г. прирост их числа в нашей стране приобрел взрывообразный характер и составил 1,3 млн, из них около 0,4 млн – это лица моложе 15 лет, т. е. около 600 тыс. человек. Сегодня в Беларуси уже 60 % молодых людей имеют доступ к Интернету. Столь стремительное вхождение в новую компьютерную культуру создает опасность психических и поведенческих расстройств у пользователей. Проведенное ранее исследование среди школьников г. Минска выявило, что компьютерной зависимостью страдают более 15 % опрошенных [1].

Согласно МКБ-10 этот вид расстройства здоровья можно классифицировать как «зависимое расстройство личности» (F60.7) [2]. На практике эта проблема считается сугубо психологической.

Известны как позитивные, так и негативные эффекты компьютеризации [3–5]. Мир виртуальных игр навязывает человеку свои правила игры – достижение цели любой ценой, в то время как большинство компьютерных игр имеет один алгоритм: «Убей их всех». Получаемая человеком информация в этой случае не обязательно обрабатывается с позиций установления отношений между объектами и идеями, свойственных когнитивному мышлению. Моральные оценки запаздывают или блокируются. Ресурсы памяти человека задействуются формально, по механизму переключателя. В результате функция построения целостной картины познания нарушается.

В настоящее время выделяют шесть типов компьютерной зависимости: компьютерные игры, навязчивый серфинг, страсть к торгам и азартным играм, просмотр телесериалов, виртуальные знакомства и киберсекс. По количеству пользователей на первом месте компьютерные игры. Эмоциональная насыщенность игровой деятельности, возможность ухода в другую реальность более высокого уровня и самоутверждения в ней, а также присущий игре сакральный характер, изученный в исследованиях Й. Хейзинга [6], являются важной составной частью этого развлечения, которое по своей увлекательности значительно превосходит другие. Психологи считают, что в основе такого поведения лежит нарциссизм, изученный Э. Фроммом [7].

В этой новой для общества ситуации уже осознается тот факт, что виртуальный мир имеет свои свойства, влияние которых на человека пока мало изучено [3; 4]. В настоящее время идет интенсивный процесс накопления знаний как об эпидемиологии, так и о характерных симптомах [5; 8]. Исследования по эпидемиологии компьютерной зависимости в нашей стране не проводились с 2006 г.

Цель нашего исследования – изучение распространенности компьютерных игр в студенческой среде и их негативных последствий, в том числе возможности болезнетворного влияния, на здоровье студентов.

Задачи исследования:

- 1) определение распространенности зависимости от компьютерных игр среди различных групп студентов;
- 2) изучение влияния игрового процесса на психическое и физическое здоровье студентов;
- 3) определение ведущих сознательных мотивов в выборе жанров игр геймером и их связь с желательным для него изменением психофизиологического состояния.

Объект исследования – студенты различных курсов технического вуза, обучающиеся информационным технологиям.

Для выявления игровой зависимости и изучения влияния виртуального мира на физиологическое и психическое здоровье геймеров была разработана специальная анкета, включающая вопросы для диагностики. Компьютерная зависимость определялась согласно критериям МКБ-10, F 63.0 [2].

Проведено анкетирование 155 студентов с 1-го по 4-й курс методом сплошного исследования. Из их числа исключены 4 человека, не играющие в компьютерные игры. Таким образом, в исследование включен 151 студент: юноши – 116 (76,8 %), девушки – 35 (23,2 %). По условиям проживания: проживающие на съемной квартире, СК – 52 человека (34,5 %), в общежитии, ОБ – 39 (25,8 %), с родителями или родственниками, РИР – 60 (39,7 %). Возраст анкетированных – от 17 до 24 лет, средний возраст – 19 лет. Средняя продолжительность игрового стажа студентов составила 9 лет. Студенты 1-го курса (17–18 лет) составили 72 человека (47,7 %) от числа всех исследуемых (юноши – 50, девушки – 22).

Было выявлено, что студенты играют в разные типы и жанры игр, как правило, не ограничиваясь одним из них, но предпочтительными являются ролевые – 97 человек (64,2 %) и стратегии – 92 человека (60,9 %). Игру преимущественно в режиме онлайн выбирают 82 человека (54,3 %).

Анализ установил три степени вовлеченности в компьютерные игры. Это соответствует результатам проведенных ранее исследований, которые показали, что формирование игровой психологической зависимости проходит несколько стадий [4; 9].

Первая стадия характеризуется легкой степенью вовлеченности. Студенты играют 1–2 раза в неделю или реже, продолжительность сеанса – до 5 часов, а суммарно в течение недели – не более 10 часов. У них отсутствует непреодолимое желание отыгаться, они, как правило, не устанавливают лимит времени на игру, а если устанавливают, то соблюдают, вне игры сохраняют уравновешенное состояние.

Вторая стадия – формирование компьютерной зависимости, «условное благополучие». На этой стадии студенты играют от 3 до 6 раз в неделю с продолжительностью сеанса до 5 часов, а суммарно в течение недели не более 25–30 часов. Устанавливая лимит времени на сеанс, они часто уже не в состоянии его соблюдать. В случае невозможности вернуться к игре развивается невротическое состояние. По окончании сеанса у геймеров имеет место расстройство нервной системы, в отдельных случаях появляются кошмарные сновидения, образ виртуального мира остается зафиксированным в сознании и/или появляется в сновидениях.

Понятие «условного благополучия» подразумевает, что при отказе от игры и сокращении времени игры появившиеся симптомы расстройства здоровья на этой стадии формирования зависимости могут исчезнуть.

Третья стадия – сформированная компьютерная зависимость. В нее включены студенты, играющие 5 раз в неделю или ежедневно с продолжительностью сеанса, как правило, более 5 часов (в некоторых случаях сутки и более), а суммарная продолжительность игры в течение недели колеблется от 30–40 до 100 и более часов. У геймеров сформировалось непреодолимое желание отыгаться. Соблюдать лимит времени они не в состоянии, а при отсутствии возможности вернуться к игре развивается невротическое состояние. После выхода из игры у геймеров имеют место симптомы дисфункции ЦНС, в том числе продолжение игры в сновидениях, возможно появление снохождений и фетишизации образа виртуального героя.

Полученные в результате анкетирования данные проанализированы с целью определения у респондентов стадии компьютерной зависимости (рис. 1).



Рис. 1. Распределение студентов по стадиям формирования компьютерной зависимости (среди всех и в группе 1-го курса обучения)

Как видно на рис. 1, по степени вовлеченности в компьютерные игры все исследуемые разделились примерно в одинаковых соотношениях. Анализ показал, что 51 респондент (33,8 %) страдает игровой зависимостью, еще 46 человек (30,5 %) имеют склонность к этому, что свидетельствует о распространенности зависимости среди студентов на уровне эпидемии.

Таблиця 1

Распределение ответов по факторам, характеризующим влияние игрового процесса на состояние здоровья студентов

Фактор	Вариант ответа	Кол-во ответов
Психологическая реакция на невозможность вернуться к игре (невротические расстройства)	да (имеется)	29
	нет	117
	другие варианты	5
Самочувствие после игры	плохое + симптомы дисфункции ЦНС	71
	нормальное	80
Испытывают переутомление	да	46
	нет	105

Анализ степени зависимости среди студентов 1-го курса (72 человека) показывает: признаки 1-й стадии имеют 28 человек (38,9 %), 2-й – 20 человек (27,8 %), 3-й – 24 человека (33,3 %).

Факторы, характеризующие причины и степень вовлеченности в игровой виртуальный мир. В таблице 1 представлено распределение ответов студентов по факторам, характеризующим некоторые личностные характеристики геймеров и самочувствие после выхода из игры.

Невротическое состояние в виде беспокойства, раздражительности и подавленного настроения при отсутствии возможности вернуться к игре характерно для 29 человек (19,2 %) из числа опрошенных. Плохое самочувствие после игры отметил 71 человек (47 %), в том числе такие симптомы дисфункции ЦНС, как тошнота, головная боль и цветные пятна перед глазами, а также оцепенение или агрессивность, которые, по нашему мнению, являются важным предиктором компьютерозависимого поведения. 23 человека (15,2 %) отметили наличие у себя нескольких симптомов одновременно. Испытывают переутомление 46 человек (30,5 %).

В таблице 2 представлено распределение ответов студентов по факторам, характеризующим психологические мотивы увлечения компьютерными игра-

ми. Видно, что стремление к проявлению покровительства, спасению и защите других проявляется в игре 61 человек (40,4 %), 42 человека (27,8 %) реализуют свою потребность в достижении первенства. 41 человек (27,2 %) стремится к подавлению и подчинению других, что имеет место и в играх по достижению первенства. Следует отметить, что из 61 человека, стремящегося к спасению и защите других, 16 человек для достижения такой цели применяют насилие и уничтожение в виртуальном мире, указывая на чувство удовлетворения при этом и «много адреналина». Равнодушные к агрессии и насилию в играх испытывают 33 человека (21,9 %).

Подавляющее большинство студентов – 122 (80,8 %) – не видят в компьютерной игре возможности для самовыражения – это позволяет предположить, что игра для них стала обыденной реальностью и частью повседневной жизни. Ученые установили, что как компьютер, так и виртуальный мир, который создает человек, в процессе взаимодействия перестают восприниматься как нечто внешнее, оппозиционное человеку. Эта система переходит из сферы «они» в сферу «мы», что превращает компьютер в неотъемлемую часть повседневности [10].

Следует отметить, что условия проживания фактически не влияют на продолжительность сеанса игры.

Таблиця 2

Распределение ответов по факторам, характеризующим психологические мотивы увлечения компьютерными играми

Фактор	Вариант ответа	Кол-во ответов
Цель действий виртуального образа	защита	61
	подавление	41
	первенство и ориентирование	42
	остальные	7
Возможность самовыражения в игре	да	29
	нет	122
Равнодушие к агрессии	да	33
	нет	118

Студенты, проживающие на СК, чаще играют ежедневно и в меньшей степени соблюдают установленный ими лимит времени на игру, чему способствует большая степень изоляции от влияния авторитетного окружения. В игре они проявляют больше стремления к подавлению и подчинению окружающих, а также к разрушению – уничтожению окружающего, что, возможно, носит компенсаторный характер. Плохое самочувствие после игры в одинаковой степени испытывают все независимо от условий проживания. В то же время студенты, проживающие с родителями, обнаруживают равнодушие к агрессии и насилию в играх в 27,3 % против 16 % в СК и 17,9 % в ОБ. Переутомлением в большей степени страдают студенты, проживающие в ОБ – 38,5 %, РИР – 30,3 %, СК – 22 %.

Анализ влияния переживаний, индуцированных определенным сюжетом игры, на психофизиологическое состояние. На рис. 3 представлено распределение типов эмоциональных реакций у геймеров, увлекающихся играми с красочными сценами насилия в жанре экшен-слешеров.

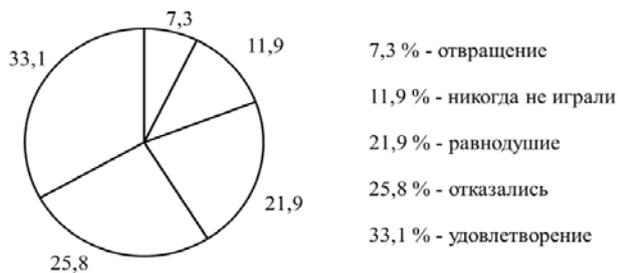


Рис. 3. Типы эмоциональных реакций геймеров на сюжеты экшен-слешеров, %

Как видно из рис. 3, группа лиц, никогда не игравших в игры с такими сюжетами, отказавшихся и испытывающих отвращение к ним, составила 68 человек (45 % от общего числа). Однако даже испытывая отвращение к таким сценам или равнодушие, некоторые геймеры продолжают в них играть. Анализ показал, что 50 человек (33,1 %) из общего числа (юноши – 34,5 %, девушки – 25 %) увлекаются такой тематикой, испытывая при этом удовлетворение и эмоциональное возбуждение. Особенная увлеченность подобными сюжетами обнаружена у студенток 1-го курса – 8 человек из 25 (32 %). В то же время некоторые из девушек продолжают игру до полного изнеможения, а по окончании сеанса у них имеют место такие симптомы дисфункции ЦНС, как агрессия, раздражение, головная боль, тошнота, рвота, бессонница и тревога. Из общего числа лиц, предпочитающих сюжеты с красочными сценами насилия, 20 человек отметили наличие у себя одновременно нескольких симптомов после выхода из игры, что свидетельствует о патогенном воздействии таких жанров на их здоровье. Другие игры, типа квестов и си-

муляторов, согласно ответам, способствуют расслаблению со снятием напряжения и усталости.

Анализ по курсу обучения показал, что удовлетворение и возбуждение, в том числе сексуального характера, во время игр с использованием насилия чаще испытывают студенты 1-го и 3-го курсов (37,5 % и 43,3 % соответственно), реже – 2-го и 4-го курсов (19,4 % и 18,1 %), что, возможно, объясняется временными периодами угасания интереса.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о массовой распространенности компьютерной зависимости среди анкетированных студентов, которая в данном случае имеет характер эпидемии – 33,8 %. Переутомлением страдают 30,4 % опрошенных, что влечет за собой истощение как нервно-психических процессов, так и физического здоровья. Имеет место массовое злоупотребление играми со сценами насилия – 33 % от общего числа опрошенных студентов сознательно выбирают такие сюжеты с целью достижения самоудовлетворения и эмоционального подъема.

Список литературы

1. Желдак, О. И. Компьютерная зависимость школьников. Сравнительный анализ за 2005–2006 годы / О. И. Желдак // Актуальные проблемы современной медицины. – Минск, 2006. – Ч. 1 – С. 157–159.
2. Международная классификация болезней (10 пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике / пер. с англ.; под ред. Ю. Л. Нуллера, С. Я. Циркина. – 2-е изд. – К.: Сфера, 2005. – 308 с.
3. Войскунский, А. Е. Вместо предисловия: «за» и «против» интернет-зависимости / А. Е. Войскунский // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. – М.: Акрополь, 2009. – С. 5–22.
4. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
5. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
6. Хейзинга, Й. Человек играющий / Й. Хейзинга. – СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2011. – 416 с.
7. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – Минск: Поппури, 1998. – 672 с.
8. Аветисова, А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А. А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т. 8, № 4. – С. 35–58.
9. Иванов, М. А. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М. А. Иванов // Психол. журнал. – 2003. – Т. 24, № 2. – С. 10–14.
10. Бондаренко, Т. А. Виртуальная реальность в современной социальной ситуации / Т. А. Бондаренко. – Режим доступа: www.proector.org. – Дата доступа: 07.10.2013.