ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9 (316.6)

Д.И. Воронов
Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор И.П. Волков

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

В статье рассматриваются результаты социопсихологического исследования, которые позволили выявить основные возрастные группы риска развития компьютерной зависимости и составить социопсихологический портрет типичного компьютерного аддикта. Определение основных социопсихологических факторов, оказывающих влияние на степень компьютерной зависимости, позволило разработать и апробировать комплексную методику психодиагностики, психокоррекции и профилактики компьютерной зависимости средствами психотренинга и физической культуры.

Компьютерная зависимость, интернет-зависимость, аддиктивное поведение, симптокомплекс компьютерной зависимости, физическая культура, психологический тренинг.

The article considers the results of socio-psychological research that identified the main age groups of risk of computer addiction and made the socio-psychological portrait of a typical computer addict. Identification of the main socio-psychological factors that influence the degree of computer addiction, allowed to develop and test a complex technique of psycho-diagnostics, psychological correction and prevention of computer addiction by means of psycho-training and physical culture.

Computer addiction, Internet addiction, addictive behavior, symptom-complex of computer addiction, physical training, psychological training.

Компьютерная зависимость (КЗ) есть форма аддикции – измененного состояния сознания (ИСС) человека, позволяющая ему жить и мыслить сразу в трех мирах – природной, социальной и виртуальной информационной реальности при доминировании последней. С термином «аддикция» тесно связано понятие «зависимого поведения», элементы которого в той или иной мере присущи любому из нас, ибо нельзя жить в мире информации и не зависеть от нее. Проблемы КЗ начинаются у личности лишь тогда, когда тяга к компьютеру становится навязчивым желанием [3, с. 47]. На рубеже XXI в. компьютерная зависимость (кибераддикция, компьютерная аддикция) превратилась в опасный для нормального физического развития и психического здоровья детей и подростков фактор их быта, учебы, досуга [1, с. 102].

Актуальность исследований различных форм кибераддикции ныне диктуется задачами охраны здоровья молодежи в связи с ее пристрастием к компьютерным играм. Патологические признаки личностных эффектов КЗ у подростков выражаются в сужении круга познавательных и социокультурных интересов, ограничении сферы межличностных контактов со сверстниками, отказа от ранее привычных игровых видов досуга на свежем воздухе, в блокировании потребностей психомоторной, спортивно-игровой, физкультурно-оздоровительной двигательной активности и др., что чревато снижением уровня здоровья и отклонениями в психическом и физическом развитии личности подростков [2, с. 59].

В условиях неуклонно нарастающей гиподинамии, технизации и компьютеризации труда и досуга необходимость профилактики кибераддикции у школьной и студенческой молодежи средствами и методами физической культуры и спорта является целью современных научно-педагогических и психологических исследований факторов и условий охраны здоровья и физического развития подрастающего поколения. Гипотеза нашего исследования предполагала, что основной группой риска развития компьютерной зависимости являются школьники и студенты, испытывающие проблемы с адаптацией к динамично меняющейся окружающей среде. Выявление основных факторов, способствующих развитию компьютерной зависимости, поможет разработать методику по профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости.

В 2006 г. на первом этапе исследования на базе игрового сервера l2server.ru онлайн MMORPG «LineAge 2» мы выявили группы риска развития КЗ – школьники и студенты, на выборке 737 чел. Нами была верифицирован социальный портрет среднестатистического пользователя компьютером (ПК) – это молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет, учащиеся средних и высших учебных заведений (рис. 1).

На втором этапе в 2008/09 г. в СПбГЭТУ и НГУ им. П.Ф. Лесгафта были проведены психодиагностические опросы и тестирования 120 испытуемых обоих полов в возрасте от 10 до 48 лет, что позволило:

1) выявить и уточнить основные группы риска развития кибераддикции в возрасте 14 – 25 лет;

2) определить структуру личностных черт типичного симптомокомплекса кибераддикта;

3) сформулировать предварительные практические рекомендации по профилактике КЗ средствами ФКиС.

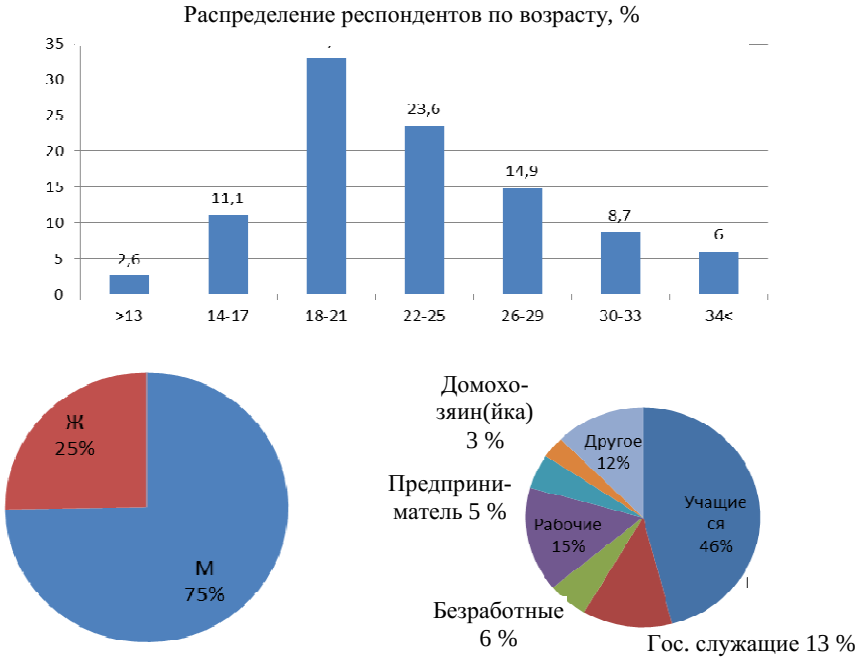


Рис. 1. Распределение респондентов по полу, возрасту и статусу

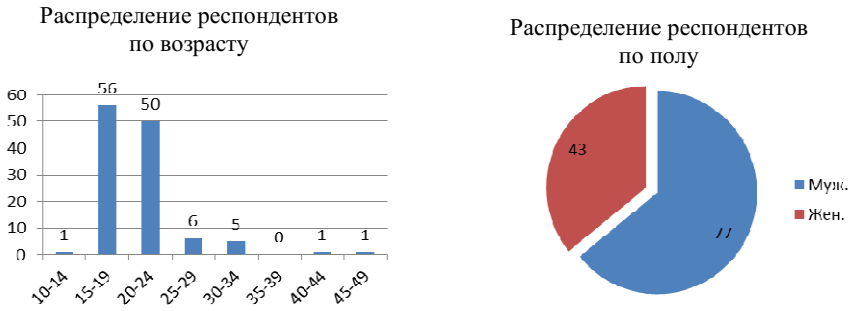


Рис. 2. Структура выборки испытуемых

На заключительном этапе исследования (2010/12 гг.) мы стремились апробировать полученные в исследованиях данные в учебной работе с студентами НГУ им. П.Ф. Лесгафта и Санкт-Петербургского института психологии и акмеологии, обучая их теории и методами профилактики КЗ и психорекции-кибераддикции на лекционных и практических занятиях. Структура выборки испытуемых показана на рис. 2.

Методы и процедуры в исследованиях включали следующие методики и тесты: авторский опросник выявления КЗ; тест-опросник К. Янг на степень компьютерной зависимости (под редакцией Лоскутовой В.А.); методика Роджерса-Даймонда оценки социально-психологической адаптированности личности: методики «Потребность в общении» Ю.М. Орлова и «Потребность в одобрении» методика Марлоу-Крауна; тест-опросник для измерения мотивации достижения Мехрабиана (в модификации М.Ш. Магомед-Эминова); отдельные шкалы 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла – вариант 16 ФЛО-105-С; тест Рокича «Ценностные ориентации», тест «Изучение самооценки личности старшеклассника». В осуществлении данного исследования автору помогали его коллеги по работе в полевых условиях.

По итогам опросов и тестирований выборка была разделена на четыре группы (табл. 1) в соответствии с выявленной у испытуемых степенью компьютерной зависимости.

Таблица 1

Группы респондентов по степени компьютерной зависимости (N = 120)

Группа	Кол-во испытуемых	Процент (%)	Диапазон КЗ
Отсутствие компьютерной зависимости	24	20	< 20
Увлеченность, расположенность к КЗ	38	31,6	21 – 40
Слабая КЗ	41	34,2	41 – 60
Компьютерная зависимость	17	14,2	> 61
Всего	120	100	-

Сравнительный анализ средних по измеренным показателям с использованием *t*-критерия Стьюдента выявил статистически достоверные различия между группами независимых (НЗ) и зависимых (КЗ) респондентов (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение групп независимых (НЗ) и зависимых (КЗ) от компьютера

Методики		Факторы	НЗ	КЗ	t	p
Социальная анкета		Компьютерная зависимость	10,96	66,29	33,926	0,000
		Возраст	21,67	19,18	2,194	0,034
		Пол	0,42	0,88	3,328	0,002
		Использование ПК в работе	0,92	0,35	4,645	0,000
		Спорт	0,58	0,00	4,758	0,000
Тест Рокича на ценностные ориентации	Терминальные ценности	Здоровье (t1)	55,67	15,29	3,641	0,001
		Красота в природе и искусстве (t5)	13,79	34,47	2,597	0,013
		Любовь (t6)	37,38	12,41	3,073	0,004
		Общественное призвание (t9)	8,42	35,18	3,474	0,001
		Свобода (t14)	22,17	36,82	2,048	0,047
	Инструментальные ценности	Воспитанность (i2)	33,83	7,59	3,122	0,003
		Высокие запросы (i3)	18,50	44,12	2,600	0,013
		Исполнительность (i5)	20,71	6,59	2,688	0,011
		Непримиримость к недостаткам (i7)	10,79	39,18	3,052	0,004
		Образованность (i8)	42,50	12,18	3,195	0,003
		Терпимость (i14)	13,46	32,94	2,450	0,019
		Честность (i16)	27,96	5,35	3,463	0,001
16-ти факторный личностный опросника Кеттелла	Факторы первого порядка	Общительность (A)	7,42	5,59	2,685	0,011
		Нормативность (G)	7,75	3,71	5,142	0,000
		Смелость (H)	8,04	4,71	3,706	0,001
		Чувствительность (I)	7,17	5,76	2,034	0,049
		Дипломатичность (N)	4,88	6,82	2,514	0,016
		Самоконтроль (Q3)	8,08	6,24	3,457	0,001
		Напряженность (Q4)	4,54	7,24	6,047	0,000
	Факторы второго порядка	Рискованное поведение (О/Р/П)	2,29	1,97	2,086	0,044
		Тревожность (Т)	1,96	2,32	2,640	0,012
		Потребность в общении (ПвО)	2,54	1,85	4,121	0,000
		Личностные регуляторы (ЛР)	2,58	1,88	4,457	0,000
Методика Роджерса-Даймонда		Потребность в одобрении	2,54	2,26	2,436	0,020
		Адаптивность	52,25	34,82	2,818	0,008
		Приятие себя	58,83	37,94	5,423	0,000
		Приятие других	54,71	44,65	3,104	0,004
		Эскапизм	8,83	14,12	4,869	0,000
Тест-опросник для измерения мотивации достижения Мехрабиана		Мотивация достижения	142,67	118,35	4,827	0,000
Тест «Изучение самооценки личности старшеклассника»		Самооцоценка	17,71	39,47	9,197	0,000

Как видно из табл. 2, статистически достоверные различия, помимо степени компьютерной зависимости, наблюдаются по следующим группам показателей.

1. Данные из социальной анкеты. Группа зависимых респондентов статистически достоверно отличается от группы независимых по половому и возрастному составу – зависимые респонденты младше и в основном мужчины. Эти молодые люди ведут малоподвижный образ жизни и не работают, эти выводы можно косвенно сделать на основании данных, что никто из них не занимается ФКиС и не использует компьютер для работы.

2. Ценностные ориентации. Система ценностных ориентаций двух групп различается почти полностью. Вместо ценностей здоровья и любви в группе зависимых респондентов на первое место выходит общественное призвание, т.е. потребность в уважении и признании со стороны окружающих. При этом респонденты этой группы ценят хорошую, обеспеченную жизнь и не ценят образованность, хорошие манеры, воспитанность, дисциплинированность, что может свидетельствовать об узком кругозоре и неумении переносить фрустрацию в процессе зарабатывания социальных благ.

3. Свойства личности. При сравнении групп видно, что уровень неудовлетворенности потребностей и тревожности высок. Тревожность и неудовлетворенность возникают из-за невозможности постоянного и одновременного присутствия в реальном и виртуальном мире. Необходимость выходить из виртуального мира в виртуальный – для аддикта большой стресс. Это следствие неэффективных стратегий поведения в социуме и невозможность аддиктом в реальном мире удовлетворить свои потребности. Об этом свидетельствуют показатели: адаптивность, приятие себя и других, мотивация достижений, эскапизм.

Для выявления корреляционных взаимосвязей в группе компьютерозависимых был проведен корреляционный анализ по Спирмену, который выявил статистически достоверные взаимосвязи с TestS – «степень компьютерной зависимости» (рис. 3).

На степень компьютерной зависимости положи-

тельное влияние оказывают показатели такие свойства личности, как: «MD» – самооценка (отклонение по модулю), «Т» и «О» – тревожность по опроснику Кеттелла (модификация 16 ФЛО-105-С), а также «Эскапизм» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Компьютерные аддикты изначально тревожны, и только при помощи компьютера они могут снизить уровень тревожности, уход от проблем в реальном мире и бегство в виртуальный никак их не решает. Каждый выход аддикта в реальный мир приводит к повышенному стрессу из-за накопившихся проблем в реальном мире и из-за появившихся проблем виртуальном. Живя в двух мирах, аддикты переживают стресс от накапливания проблем в обоих этих мирах.

Также на степень компьютерной зависимости оказывают положительное влияние такие ценностный ориентации, как: «t3» – Ценность красоты природы и искусства, «EC» – Эстетические ценности и «i3» – высокие запросы по Рокичу. Чем выше место этих ценностей в ценностных ориентациях, тем выше степень компьютерной зависимости. Возможности получения виртуальных благ стимулирует аддикта к дальнейшему бегству в виртуальный мир. Разработчики игр и создатели различных форумов давно знают об этом, поэтому для стимулирования посещаемости своих ресурсов вводят систему виртуальных поощрений, отличающих заядлых и бывалых пользователей от вновь пришедших.

Отрицательное влияние на степень компьютерной зависимости оказывают следующие свойства личности: мотивация достижения и адаптивность, «ЛП» – лидерский потенциал, «Е» – уступчивость по опроснику Кеттелла – модификация 16 ФЛО-105-С. Уход от проблем, уступчивость, низкий лидерский потенциал и адаптивность свидетельствует о проблемах личности в социуме. Невозможность реализовать себя, преодолеть препятствия на пути к цели и наладить отношения с окружающими толкает человека к созданию своего собственного мира, где правила «игры» более просты и понятны для него.

Кроме того, отрицательное влияние на степень компьютерной зависимости оказывают следующие ценностные ориентации: «ОС» – ценности общения, «t3» – здоровья, «t1» – активной жизни по Рокичу. Чем выше ценности здоровья, общения и активной жизни, тем меньше человек будет тратить свое время сидя за компьютером.

Проведенный анализ позволил определить основные факторы, обладающие психозащитным эффектом от воздействия компьютерной зависимости и фиксации ее в симптомах кибераддикции (табл. 3).

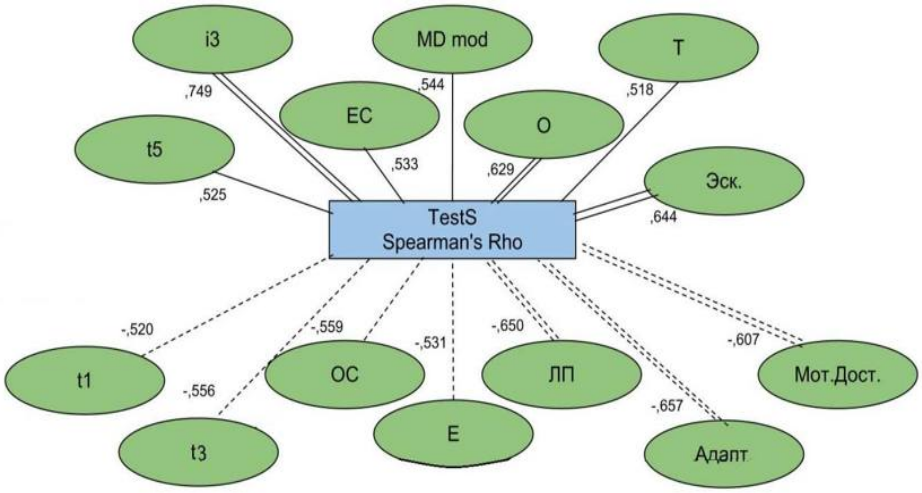


Рис. 3. Корреляционные взаимосвязи в группе КЗ

Таблица 3

Основные факторы, влияющие на проявления компьютерной зависимости

Факторы формирования КЗ испытуемых	Психозащитные факторы, блокирующие формирование КЗ испытуемых:
1	2
T5 – терминальная ценность «красота природы и искусства» по Рокичу. T9 – терминальная ценность «общественное призвание» по Рокичу. AltC – «альтруистические ценности» по Рокичу. Q4 – «Расслабленность – напряженность» по Кеттелу	Sport – занятие спортом. T3 – терминальная ценность «здоровье» по Рокичу. I2 – инструментальная ценность «воспитанность» по Рокичу. I3 – инструментальная ценность «высокие запросы» по Рокичу. I8 – инструментальная ценность – «образованность» по Рокичу. I16 – инструментальная ценность «честность» по Рокичу. G – «Безответственность – нормативность» по Кеттелу. H – «Робость – смелость» по Кеттелу

Продолжение

1	2
О – «Уверенность в себе – тревожность» по Кеттелу. Т – «тревожность» по Кеттелу. Эск. – «эскапизм» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Самооц. – «самооценка» по модулю (по методике самооценки старшеклассника)	Q3 – «Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» по Кеттелу. А – «Замкнутость – Общительность» по Кеттелу. ПвО – «потребность в общении» по Кеттелу. Адапт. – «Адаптивность» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Прият.Себ. – «Приятие себя» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Прият.Др. – «Приятие других» по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Мот.Дост. – «Мотивация достижений» по тест-опроснику для измерения мотивации достижения. Модификация тест-опросника А. Мехрабиана

Выводы:

1. Проведенный нами эксперимент выявил основные факторы, влияющие на степень компьютерной зависимости, а также подтвердил гипотезу исследования о том, что основной группой риска развития компьютерной зависимости являются школьники и студенты, испытывающие проблемы с социальной адаптацией и ведущие малоподвижный образ жизни.

2. Вовлечение школьников и студентов в регулярные занятия физической культурой является одним из эффективных способов профилактики компьютерной зависимости.

3. Основываясь на полученных данных, нами разработана и в дальнейшем успешно апробирована программа профилактики и психокоррекции компьютерной зависимости комплексом средств психотренинга и физической культуры для школьников и студентов.

Литература

1. *Бурлаков, М.М.* О необходимости изучения воздействий экранно-компьютерной зависимости на развитие, здоровье и психику детей / М.М. Бурлаков, Д.Н. Павел // Вестник Балтийской педагогической академии. – СПб., 2013. – Вып. 109. – С. 102.

2. *Иванов, М.С.* Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности: дис. … канд. психол. наук / М.С. Иванов. – М., 2005.

3. *Короленко, Ц.П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1.