



**Воронин Владислав Антонович**, магистрант,  
Ярославский государственный педагогический университет  
им. К.Д. Ушинского, г. Ярославль

**ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СКЛОННОСТИ  
КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЕЖИ  
DIAGNOSTICS OF THE LEVEL  
OF COMPUTER DEPENDENCE IN YOUTH**

**Аннотация:** статья посвящена изучению проблемы компьютерной зависимости, уделено внимание базовому понятию, спланирована и реализована диагностика склонности к компьютерной зависимости у молодежи общественной организации, представлены результаты проведенной диагностики.

**Abstract:** the article is devoted to the study of the problem of computer addiction, attention is paid to the basic concept, diagnostics of the tendency to computer addiction among the youth of a public organization is planned and implemented, and the results of the diagnostics are presented.

**Ключевые слова:** компьютерная зависимость, молодежь, аддиктивное поведение.

**Keywords:** computer addiction, the youth, addictive behavior.

С увеличением доступности компьютеров, смартфонов и интернета все больше людей становятся подвержены проблемам компьютерной зависимости. Сегодняшняя молодежь проводит много времени за компьютерами и гаджетами, что может привести к развитию компьютерной зависимости, которая имеет отрицательные последствия для физического и психического здоровья, образования, профессиональной деятельности и социальной адаптации молодежи. Согласно статистическим данным, около 1/3 молодежи имеет признаки компьютерной зависимости, а в некоторых странах этот показатель достигает 50%.



Включение компьютерной зависимости в МКБ-11 привело к необходимости более подробного изучения данной болезни. Это способствует осознанию обществом, медицинским сообществом и правительством необходимости разработки и внедрения эффективных методов профилактики и лечения [3].

Исследования в области психологии Интернет-зависимости проводились К.Янг, профессором Джон Сулером и Д.Гринфилдом. Аспекты зависимости исследуются в работах А. Войскунского, А. Жичкиной, Н. Корытниковой, Н. Мехтихановой и других авторов. Проблемой компьютерной зависимости, занимались такие ученые, как Д.Хоффман, Т.Новак, Галяутдинова С. И., В. А. Лоскутова, О. Н. Арестова, Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, Д. Гроссман, М. С. Иванов, М. Лорд, К. Рое, С. А. Шапкин, и др [1].

Компьютерная аддикция представляет собой вид технической зависимости, который становится все более актуальным в связи с развитием информационных технологий [2]. Эта форма зависимости характеризуется необходимостью использования компьютеров и других электронных устройств для выполнения различных задач и общения с другими людьми. Психологические особенности компьютерных аддиктов касаются главным образом эмоциональной сферы.

У большинства игровых аддиктов без объективных причин снижен общий фон настроения. Более того, настроение не улучшается и после игры на компьютере, а иногда и ухудшается. Однако из бесед с аддиктами можно сделать вывод, что в процессе игры их настроение существенно улучшается, а наблюдения показывают, что в процессе игры у человека присутствуют положительные эмоции. Наблюдая за поведением молодежи в интернете, можно заметить, что молодые люди забывают про нравственные и моральные ценности, стремясь иметь такие же результаты, как у их известных кумиров интернета [4].



В нашей работе предпринята попытка оценки состояния данной проблемы у молодежи. С целью выявления уровня склонности к компьютерной зависимости нами спланировано и проведено исследование на базе Ярославской региональной молодежной общественной организации «Единый Молодежный Союз».

На вопрос сколько часов в неделю вы проводите за компьютером или в интернете большинство опрошенных ответили, что проводят достаточно много времени в интернете или за компьютером, при этом значительная доля из них проводит до 20 часов в неделю (48,3%) за экраном. И лишь небольшая группа из опрошенных проводит меньше 7 часов в неделю (10%) в интернете или за компьютером. При этом никто не ответил, что не сидит за компьютером или интернетом, что может говорить о том, что компьютеры и интернет стали неотъемлемой частью нашей жизни и оказывают значительное влияние на нашу повседневность. Информация представлена на рисунке 1.

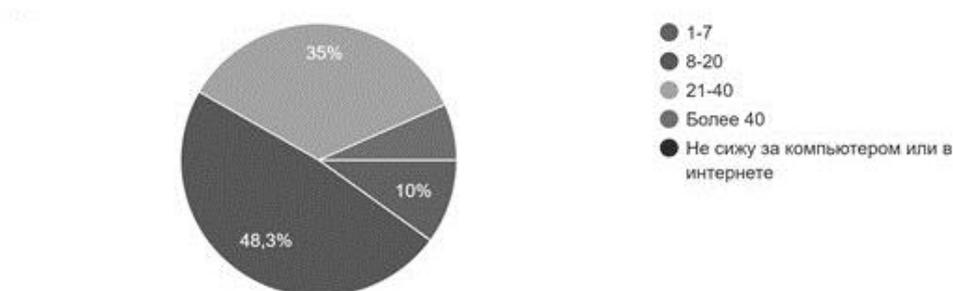


Рис. 1 «Сколько часов в неделю вы проводите за компьютером или в Интернете?»

Игры на компьютере или мобильных устройствах достаточно популярны. Это подтверждается по результатам опроса: более 75% опрошенных играют в игры несколько часов в неделю или ежедневно от 2 до 4 часов. Однако 15% опрошенных никогда не играют в компьютерные или мобильные игры, получается, что среди опрошенной выборки есть люди, которые не интересуются данной формой досуга. Также стоит отметить, что 6,7% опрошенных играют в компьютерные или мобильные игры более 5 часов ежедневно, что может свидетельствовать о наличии определенных проблем с контролем времени, проводимого за играми. Информация представлена на рисунке 2.

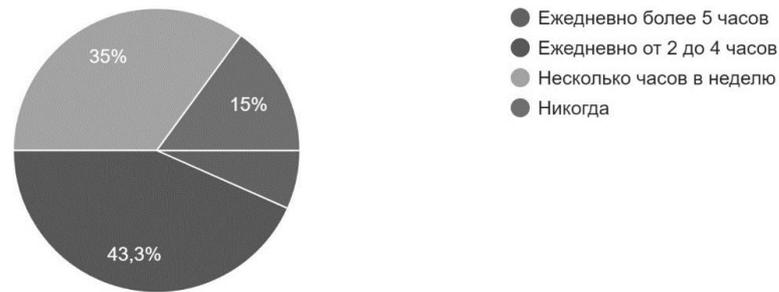


Рис.2 «Как часто вы играете в компьютерные или мобильные игры?».

На основе данной выборки можно сделать вывод, что у большинства участников (55%) компьютер редко оказывает влияние на настроение. 20% участников заявили, что компьютер никогда не влияет на их настроение, а также 20% участников отметили, что компьютер оказывает на их настроение частое влияние. Только 5% участников заявили, что компьютер оказывает на их настроение постоянное влияние. Информация представлена на рисунке 3.

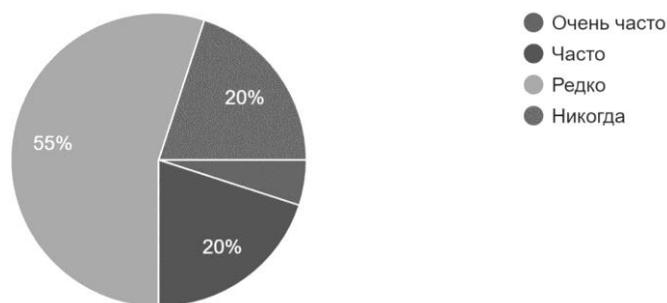


Рис.3 «Оказывает ли использование компьютера влияние на ваше настроение?».

Для нахождения уровня склонности к компьютерной зависимости была использована методика шкала интернет-зависимости Чена CIAS. Компьютер является основным инструментом для доступа в интернет и выполнения целого ряда действий в цифровой среде. Поэтому использование компьютерной шкалы может более точно отображать влияние использования компьютера на различные аспекты жизни человека, включая эмоциональную составляющую.

После прохождения методики, анализ результатов показал, что у респондентов в среднем показатель уровня склонности к компьютерной зависимости стремится к высоким показателям. Результаты продемонстрированы на рисунке 4.



Рис. 4 «Показатели склонности к компьютерной зависимости».

В результате исследования выяснилось, что среди молодежи, есть большой процент, кто имеет повышенный риск стать зависимым от компьютера или интернета. Полученные результаты подчеркивают необходимость и значимость проведения с молодежью соответствующей профилактической работы по снижению риска возникновения компьютерной зависимости.

*Список литературы:*

1. Абдухаликова, Н. А. К вопросу о компьютерной зависимости // Глобус: гуманитарные науки. — 2021. № 4. С. 16-18.
2. Жукова, М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М. В. Жукова. — Текст : непосредственный // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2018. — № 1. — С. 120-129.
3. Лукьянов, Н. Е. Компьютерное игровое расстройство: вопросов больше, чем ответов? / Н. Е. Лукьянов. — Текст : непосредственный // Социальная и клиническая психиатрия. — 2021. — № 1. — С. 90-95.
4. Смоленцева, Ю. Н. Интернет-зависимость молодежи: постановка проблемы / Ю. Н. Смоленцева. — Текст : непосредственный // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. — 2021. — № 1. — С. 192-201.