

**Бочарников Олег Сергеевич**

магистрант

**Степанова Галина Алексеевна**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

## **ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается исследование компьютерной зависимости у студентов вузов и ее профилактика средствами физической рекреации. Приводятся данные педагогического эксперимента, в ходе которого, удалось установить, что применение средств физической рекреации является эффективным методом профилактики компьютерной зависимости, о чем свидетельствуют полученные статистически достоверные изменения ключевых детерминант компьютерной зависимости: самооценки, уровня тревожности, смелости, ценностных ориентаций на здоровый и активный образ жизни, снижение и компенсация степени компьютерной зависимости.*

***Ключевые слова:** компьютерная зависимость, профилактика, средства физической рекреации, студенты вузов, здоровый образ жизни.*

Современный век характеризуется большим скачком научно-технического прогресса, породившим новую социокультурную среду, ставшую неотъемлемой частью жизни современного человека. За последнее десятилетие произошло бурное развитие компьютерных технологий и Интернета.

Экранные обучающие технологии и компьютерные игры служат для молодёжи средством электронного обучения, но в то же время являются средством активной эмоциональной разрядки и релаксации. Сегодня компьютерные технологии активно используются для развития творческого и комбинаторного

мышления, компенсации речевых нарушений, развития навыков письменной, укрепления оперативной памяти и т. д.

Вместе с тем, отмечаются и негативные последствия бесконтрольного увлечения компьютерными играми, которые приводят к сужению интересов круга интересов и способствуют уходу от социальной реальности в виртуальный мир, развитию компьютерной зависимости, пагубно влияющей на физическое развитие и здоровье.

Компьютерная зависимость сужает сферу интересов и отношений, теряется потребность в межличностных контактах. Указанные факты являются разрушительными для психики и отнесены к нехимическим зависимостям.

В исследовании, проведенном нами, предлагается оценить потенциал средств физической рекреации для профилактики компьютерной зависимости.

В психологии термин «компьютерная зависимость» официально начали использовать недавно. Он определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [1]. Сегодня Интернет является притягательным средством «ухода» от реальности благодаря следующим фактам:

- возможность общаться анонимно;
- возможность реализовать свои представления или фантазии и получать обратную;
- исключительно обширные возможности и варианты поиска собеседников для общения, которые могут отвечать практически любым критериям;
- неограниченный доступ к субъективно желаемой информации.

Виртуальная реальность является символической противоположностью естественной, внешней реальности, ее воображаемым, информационным эквивалентом. Она имитирует действия и чувства человека, присущие ему в физической реальности, а также восполняет недостающие сферы жизни, предоставляет возможность модифицировать, улучшить обыденную жизнь и создать на её месте новую, позволяющую достигать поставленных целей. Виртуальная

реальность формируется независимо от желаний человека, и чем больше человек с ней взаимодействует, тем большее значение она приобретает. Взаимоотношения с этой реальностью становятся отражением реальной жизни и ее продолжением [2].

Чем больше проблем у человека с достижением своих целей в реальном мире, тем привлекательнее для него создание виртуального. Привлекательность виртуального мира для человека напрямую зависит от количества трудностей с достижением целей в реальном мире. Чем больше усилий приложено к созданию и развитию виртуальной реальности, тем скорее она превращается в информационное пространство, где человек компенсирует свои личностные неудачи. Виртуальная реальность выполняет функцию пространства компенсации взаимоотношений и радости действительности, создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей подростка, пропагандируя легкодоступные, явные преимущества перед реальностью благодаря возможности создания желанного образа «Я», реализации разнообразных социальных ролей, установления анонимных контактов, а также благодаря свободному доступу к неограниченному количеству информации.

В результате погружения в виртуальную реальность и смещения радости в нее основных целей личности развивается зависимость. Виртуальный мир при этом некритически воспринимается как предпочтительная реальность. с

Таким образом, виртуальное пространство формирует иллюзию удовлетворения практически всех потребностей человека. Виртуальная реальность пропагандирует легкодоступные, явные преимущества перед реальностью. Это, в частности, возможность скрыть свои реальные физические показатели, которые субъективно воспринимаются как недостатки, возможность исполнить любую роль, сохраняя анонимность, а также в любой момент обновить ее. Виртуальная реальность предоставляет все возможности для того, чтобы быть тем, кем хочется, и проявлять свои эмоции без контроля и оценки со стороны. Наиболее ярким и реалистичным примером моделирования реальности выступают компьютерные игры.

Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни, отмечается многими с авторами (Г.А. Корчагина, С.П. Евсеев, С.В. Галицын, А.А. Гречишкин, И.В. Моисеева, Г.А. Степанова и др.).

Физическая активность позволяет сохранить и укрепить здоровье. Занимающиеся физической культурой, спортом меньше подвержены зависимому поведению и более критично относятся к нему [5].

Физическая культура личности осуществляется через физическую активность, которую следует понимать, как специфическую деятельность, направленную на сохранение здоровья, развитие физических возможностей и достижение физического идеала. С этой стороны физическая активность личности настроена на оперативную реализацию возможностей и способностей с учётом личной заинтересованности и социальных потребностей. Она представляет собой активный компонент, формирующий в сочетании активная с другими составными элементами физическую культуру личности.

С понятием двигательной активности напрямую связаны физические упражнения. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, они связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями и т. п., развивают интересы и чувства, волю и характер и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека. Физические упражнения можно рассматривать как один из показателей единства физической и психической деятельности человека. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в действия вегетативной сфере. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, упражнения являются важнейшим средством физической рекреации, предупреждающим заболевания [3]. Физическая рекреация – использование любых

видов двигательной активности (физические упражнения, физический труд и т. п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. В физической рекреации допускается использование физических упражнений, возможность, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. К частным задачам физической рекреации относятся активный отдых и перемена вида деятельности [3].

Потенциал применения средств физической культуры и спорта для профилактики зависимого поведения. Исследователи выделяют три уровня профилактического использования средств ФКиС:

1) первый уровень выражается в применении различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью для ее отвлечения от «вредных привычек;

2) второй уровень заключается в нацеливании на оздоровление и приобщение к здоровому стилю жизни;

3) третий уровень предполагает формирование и изменение основных свойств личности во время занятий физическими упражнениями.

Влияние физической активности на психофизиологическое состояние происходит следующим образом. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения, как в двигательной, так и на вегетативной сфере. Этот эффект объясняется механизмом сегментарной иннервации, принцип которого используется в том числе в физической рекреации. Воздействия на нервные рецепторы по средствам физических упражнений можно изменять психоэмоциональное состояние человека [4]. С целью оценки потенциала средств физической рекреации для профилактики компьютерной зависимости проведено следующее исследование. На 1 этапе исследования, в котором приняли участие 50 человек, проведено

диагностирование степени компьютерной зависимости по методике К. Янг и В.А. Лоскутовой.

В таблице 1 отражены данные, полученные по результатам проведения 1-го этапа исследования.

Таблица 1

Измерение степени компьютерной зависимости по методике  
К. Янг (под редакцией В.А. Лоскутовой)

Степень зависимости	Баллы	Кол-во	Проценты (%)
Отсутствие зависимости	0–20	7	14
слабая зависимость	20–39	9	18
средняя зависимость	40–59	22	44
сильная зависимость	60–79	12	24
крайне высокая степень зависимости	80–100	0	0
Всего		50	100

На основе данных, представленных в таблице 1, установлено, что у 7 человек не выявлена компьютерная зависимость, 9 студентов имеют слабую степень компьютерной зависимости, 22 – среднюю, 12 – сильную.

Для дальнейшего исследования и участия в эксперименте было отобрано 10 человек, имеющих среднюю и сильную степень компьютерной зависимости (экспериментальная группа).

Участники экспериментальной группы прошли курс физической рекреации, основными целями которого являлись: снижение уровня компьютерной зависимости, преодоление последствий сидячего и малоподвижного образа жизни, увеличение уровня социализации и стрессоустойчивости, формирование потребности в активном образе жизни. По окончании эксперимента было зафиксировано снижение степени компьютерной зависимости. Сравнение данных экспериментальной группы до и после эксперимента представлено в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение данных экспериментальной группы  
(до и после эксперимента)

№	Показатель	До эксперимента			После эксперимента			t
		M	s	m	M	s	m	
1	Компьютерная зависимость	60	8,98	2,99	41	10,53	3,51	4,12
	<i>Терминальные ценности:</i>							
2	активная деятельная жизнь	4,5	1,58	0,53	9,5	0,85	0,28	8,36
3	жизненная мудрость	7,3	2,16	0,72	6,6	2,67	0,89	0,61
4	здоровье	4,7	1,34	0,45	16,7	1,16	0,39	20,34
5	интересная работа	10,8	2,49	0,83	13,8	1,03	0,34	3,34
6	красота природы и искусства	9,5	0,85	0,28	4,5	1,58	0,53	8,36
7	любовь	4,9	0,74	0,25	12	1,49	0,50	12,81
8	материально обеспеченная жизнь	12	1,49	0,50	5	1,76	0,59	9,09
9	наличие хороших и верных друзей	8,3	1,49	0,50	16,8	1,03	0,34	14,04
10	общественное признание	16,8	1,03	0,34	8,3	1,49	0,50	14,04
11	познание	13,8	1,03	0,34	10,8	2,49	0,83	3,34
12	продуктивная жизнь	1,8	0,92	0,31	2,1	1,10	0,37	0,63
13	развитие	16,1	1,20	0,40	9,3	1,16	0,39	12,24
14	развлечения	16,7	1,16	0,39	3,9	1,91	0,64	17,17
15	свобода	4,6	2,67	0,89	4,9	2,64	0,88	0,24
16	счастливая семейная жизнь	16,2	1,48	0,49	13,2	1,87	0,62	3,77
17	счастье других	1,5	0,53	0,18	2,3	1,64	0,55	1,40
18	творчество	9,3	1,16	0,39	15,1	2,23	0,74	6,91
19	уверенность в себе	12,2	0,79	0,26	16,2	1,48	0,49	7,17
	<i>Инструментальные ценности:</i>							
20	аккуратность	14,5	1,78	0,59	12,2	2,25	0,75	2,40
21	воспитанность	14,3	1,42	0,47	15,2	1,48	0,49	1,32
22	высокие запросы	9,6	4,43	1,48	8,6	5,23	1,74	0,44
23	жизнерадостность	12,2	2,25	0,75	14,8	1,93	0,64	2,63
24	исполнительность	12,3	1,64	0,55	11,3	3,13	1,04	0,85
25	независимость	9,9	2,23	0,74	9,3	3,13	1,04	0,47
26	нетерпимость к недостаткам	11	2,31	0,77	5,3	3,30	1,10	4,24
27	образованность	14,4	3,60	1,20	12	4,83	1,61	1,20
28	ответственность	11,1	5,59	1,86	11,7	5,29	1,76	0,23
29	рационализм	6,4	1,65	0,55	6,8	1,99	0,66	0,46
30	самоконтроль	13,1	3,38	1,13	11,6	5,60	1,87	0,69
31	смелость	5,3	3,30	1,10	11	2,31	0,77	4,24
32	твердая воля	2,3	0,95	0,32	3,7	1,57	0,52	2,29

33	терпимость	12,3	5,06	1,69	14,4	3,60	1,20	1,02
34	честность	12,5	6,08	2,03	13,1	3,38	1,13	0,26
35	чуткость	2,8	1,93	0,64	3,2	2,86	0,95	0,35
36	широта взглядов	3,6	1,65	0,55	3,9	1,97	0,66	0,35
37	эффективность в делах	3,4	1,78	0,59	2,9	2,33	0,78	0,51
	<i>Тест САН</i>							
38	Самочувствие	3,7	0,72	0,24	5,09	0,30	0,10	5,36
39	Активность	3,81	0,53	0,18	4,58	0,47	0,16	3,27
40	Настроение	4,18	0,57	0,19	5,22	0,46	0,15	4,26
<i>Примечание</i>								
<i>M – средняя арифметическая величина выборки</i>								
<i>s – среднее квадратическое (стандартное) отклонение</i>								
<i>m – стандартная ошибка средней арифметической</i>								
<i>t – критерий Стьюдента</i>								

На основе данных, представленных в таблице 2, установлены следующие статистически значимые различия:

1. «Компьютерная зависимость» снизилась с 60 до 41 балла ( $t_{\text{форм}} = 4,12$ ). Снижение, зафиксированное по данному показателю, показывает эффективность курса физической рекреации.

2. Изменение системы терминальных ценностей по следующим показателям: Повышение веса ценностей «активная деятельная жизнь» с 4,5 до 9,5 баллов ( $t = 8,36$ ); «здоровье» с 4,7 до 16,7 баллов ( $t = 20,34$ ); «интересная работа» с 10,8 до 13,8 баллов ( $t = 3,34$ ); «любовь» с 4,9 до 12 баллов ( $t = 12,81$ ); «наличие хороших и верных друзей» с 8,3 до 16,8 баллов ( $t = 14,04$ ). Снижение веса ценностей «красота природы и искусства» с 9,5 до 4,5 баллов ( $t = 8,36$ ); «материально обеспеченная жизнь» с 12 до 5 баллов ( $t = 9,09$ ); «общественное признание» с 16,8 до 8,3 баллов ( $t = 14,04$ ); «развлечения» с 16,7 до 3,9 баллов ( $t = 17,17$ ). Вышеизложенное свидетельствует об изменении ценностных ориентаций участников экспериментальной группы. Для участников экспериментальной группы ценность здорового, активного полного образа жизни повысилась.

3. Изменение системы инструментальных ценностей по следующим показателям: Повышение веса ценностей «жизнерадостность» с 12,2 до 14,8 баллов ( $t = 2,63$ ); «смелость» с 5,3 до 11 баллов ( $t = 4,24$ ); «твердая воля» с 2,3 до 3,7 баллов ( $t = 2,29$ ).

Снижение веса ценностей «аккуратность» с 14,5 до 12,2 баллов ( $t = 2,40$ ); «нетерпимость к недостаткам» с 11 до 5,3 баллов ( $t = 4,24$ ). Указанное свидетельствует об изменении в убеждениях участников эксперимента на предпочтительный образ действий в различных ситуациях или необходимых свойств личности для достижения успеха и появлении новых, более эффективных стратегий поведения в социуме.

4. Установлено различие в психофизиологическом восприятии своего состояния по тесту САН. Участники экспериментальной группы субъективно чувствует себя лучше, активнее и здоровее по сравнению с началом эксперимента.

### ***Список литературы***

1. Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности [Текст]: Автореф. ... дис. канд. психол. наук / М.С. Иванов // ГОУ ВПО Кемеров. гос. ун-т. – Барнаул, 2005. – 22 с.
2. Говорухина М.Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности [Текст] / М.Ю. Говорухина. – Екатеринбург: б. и., 2004. – 15 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]. – М., 2007. – 464 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровья, 1987. – 223 с.
5. Степанова Г.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов [Текст]: Монография / Г.А. Степанова, Г.А. Булатова, Р.М. Гимазов. – Сургут: РИО СурГПУ, 2006. – 223 с.