

Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів. Харків, 2016, С.363-364

Олефир А.С.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПРОВОЦИРУЮЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

**Кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии
Харьковский национальный медицинский университет,
г. Харьков, Украина**

Научный руководитель: доц., к.мед.н. Черкасова А.А.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Этот термин все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи человек-компьютер стал очевиден и приобретает все больший размах.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности.

Даная работа является вторым этапом исследования, в котором мы доказываем гипотезу о том, что молниеносное развитие технологий и внедрение их в нашу повседневную жизнь имеет некоторые отрицательные для психического здоровья аспекты.

Для подтверждения данной идеи мы исследовали взаимосвязь между наличием компьютерной аддикции и уровнем ситуативной тревожности у трех возрастных групп (1 группа – школьники 3 класса, 2 группа – школьники 8 класса, 3 группа – студенты 3 курса II медицинского факультета ХНМУ). Для исследования были применены стандартные опросники Спилбергера-Ханина и русскоязычной адаптацией опросника Kimberly Young.

В результате проведенного исследования, нами были выявлены следующие результаты: в группе №1 повышенный уровень ситуативной тревожности наблюдался у 5 детей и компьютерная зависимость определялась у 8, в группе №2 эти показатели составили 12 и 8, а в группе №3 - 8 и 5 соответственно. В пользу состоятельности выдвинутой нами гипотезы говорит тот факт, что массовая доля исследуемых детей и студентов с компьютерной аддикцией среди тех, у кого был определен уровень повышенной ситуативной тревожности, в группах №1,2,3 составил 100%.

По итогам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Наличие у человека компьютерной аддикции существенно увеличивает риск повышения уровня ситуативной тревожности, а значит, приводит к снижению его адаптационных возможностей.

2. Необходимо проводить профилактические меры по предупреждению компьютерной зависимости у детей и подростков на уровне семьи и школы. Родители и учителя помогают ребенку освоить реальный мир. Важно, чтобы они же обучили детей «правилам безопасности» в виртуальном мире

3. Основной принцип ослабления и лечения зависимости – замещение: формирование полноценной духовной и интеллектуальной жизни, живое общение с родителями и сверстниками, внимание и забота, занятия на кружках и спортивных секциях, помощь в работе по дому.

4. Необходимо выработать культуру общения с компьютером. Важно показать несовершеннолетнему, что с помощью компьютера интересно интеллектуально развиваться, получать необходимую и полезную информацию, заниматься учебной работой т.д.

5. Компьютер необходимо располагать там, где удобнее контролировать его использование несовершеннолетними, а также устанавливать чёткие требования к использованию компьютера и Интернета, и всегда требовать их неукоснительного выполнения.

6. В целях сохранения здоровья подрастающего поколения необходимо правильно организовать рабочее место за компьютером, постоянно следить за осанкой, а также регулярно делать перерывы на отдых и выполнять физические упражнения.