

*Коваленко Л.А., кандидат психологических наук,  
Сургутский государственный университет*

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕВАЙС-ЗАВИСИМОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены социально-психологические аспекты зависимости от интернета, компьютеров и смартфонов, а также проанализированы результаты оценки девайс-зависимости и влияния девайсов на психологическое здоровье школьников и студентов ВУЗа. Процессы информатизации и компьютеризации привели к появлению различных продуктов технологического прогресса: смартфоны, планшеты, компьютеры и др., которые предоставляют широкие возможности в общении, обучении, развлечениях и упрощают множество трудностей (доставка, покупка, транспортировка). Что в свою очередь, приводит к увлеченности, а в последующем к патологической зависимости, приводящей к ряду заболеваний, ухудшающих психическое, физическое и социальное здоровье студентов и школьников 10-11 классов. Сложно отрицать, безусловную пользу различных девайсов в современных условиях жизнедеятельности нашего социума. Но соотносить пользу и отрицательное влияние продуктов технологического прогресса необходимо. Поскольку все виды девайс-зависимости ведут к целому ряду проблем связанных с психологическим и социальным здоровьем, проявляющихся в различных соматических заболеваниях, расстройствах поведения, вегетативных расстройствах, расстройствах опорно-двигательного аппарата и многое другое, обозначили исследовательские задачи, оценку и анализ данной проблемы, представленной в статье.

**Ключевые слова:** девайс-зависимость, психическое здоровье, продукты технологического прогресса, номофобия, синдром дефицита внимания, шизоидные расстройства

Стремительное возрастание зависимости подростков и студентов от продуктов технологического прогресса, влияющее на современное состояние здоровья различных возрастных групп обусловили актуальность нашего исследования, направленного на оценку уровней интернет-зависимости, зависимости от компьютеров, смартфонов и анализ влияния девайсов на психологическое здоровье школьников старшего подросткового возраста и студентов. Негативное влияние девайсов на здоровье детей и взрослых, проявляющееся в различных соматических заболеваниях и недомоганиях, расстройствах поведения, вегетативных расстройствах, расстройствах опорно-двигательного аппарата и многое другое, обозначили исследовательские вопросы.

В ходе исследовательской работы сформулировано несколько задач, которые включают в себя: оценку и анализ уровней зависимости старших подростков и студентов от интернета, компьютера и смартфона; оценку и анализ влияния девайсов на психологическое здоровье школьников старшего подросткового возраста и студентов.

В ходе теоретического анализа состояния проблемы планируемого исследования был проведен обзор ряда источников, который позволил подобрать методы оценки и анализа девайс-зависимости. Обзор источников ниже следует:

В своей монографии Большот Т.Ю. и Юрьева Л.Н. представляют результаты исследования компьютерной зависимости, а также описывают

динамику формирования кибер-аддикции и особенности развития различных психологических, патологических и клинических проблем [7, с. 10].

Войскунский А.Е. и соавторы в статье «Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств» проводят сравнительный анализ методик направленных на оценку интернет-зависимости: методика К. Янг, И. Чен, а также опросник Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Большот. Целью сравнительного анализа обозначенных методик, выступает оценка и корреляция психологической реальности, связанной с интернет-аддикциями [1].

Тестовый материал, направленный на оценку интернет-зависимости (К. Янг), представлен в Психологическом журнале и представляет методику самодиагностики и анализа патологического пристрастия к интернету и погружения в него, вне зависимости от форм доступа к нему [5].

Дубровина Л.А, Галкина П.О., представляют проективную методику исследования степени интернет-зависимости у студенческой молодежи. Кроме того авторы рассматривают проблему возникновения интересующей зависимости и связывают ее с психологическими механизмами, объясняя это следующим образом: у интернет зависимых студентов раскрываются психологические механизмы ее возникновения, тем самым

выявляется связь социальных компетенций со склонностью к аддиктивному поведению [2, с. 24].

В своей монографии Шевырева Е.Г. и Тихонов П.О. анализируют особенности формирования зависимости от интернета, которая чаще всего возникает у аддиктивно предрасположенной личности, в соответствии с особенностями в динамике классического процесса формирования и развития аддикции [6, с. 16].

На основании обзора и анализа источников для решения диагностических задач в процессе исследования, нами была разработана анкета ставшая модификацией трех тестов, в которую вошли три методики авторов представленных ранее.

Первая методика интернет-зависимости Кимберли-Янг, на основании которой можно сказать о процентном количестве, испытуемых пользующихся продуктами современных технологий на сегодняшний день, в нашей исследуемой выборке. Кроме того, тем же методом были получены данные об интернет зависимости, на основании которых можно представить в процентном соотношении количество респондентов, зависящих от сети интернет, путем анализа поведенческого и эмоционального отношения к сети интернет. Вторая методика выполняла скрининговую диагностику компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Большот. Для определения смарт – зависимости (третья методика – анкета) было отобрано наиболее интересующие нас вопросы, ответы на которых дают представление об поведенческих аспектах взаимодействия с телефонами, смартфонами и айфонами.

В ходе оценки интернет-зависимости, зависимости от компьютеров, смартфонов и анализа влияния девайсов на психологическое здоровье было проведено поперечное исследование, в котором приняли участие 147 респондентов. В ходе исследования были проанализированы результаты анкетирования и тестирования студентов с 1 по 4 курс Медицинского Института СурГУ (111 человек), также результаты учащихся 10-11 классов школ и лицея г. Сургута (36 человек).

Для обработки результатов исследования использовались статистические методы обработки данных при помощи программы «SPSS 20.0», такие как: частотный, сравнительный и корреляционный анализы данных.

В ходе оценки интернет-зависимости была использована методика Кимберли-Янг, которая служит скрининговым инструментом для отбора лиц, имеющих интернет зависимость. Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-

аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определённой формы поведения. Методика позволяет оценить следующие аспекты интернет-аддикции: наращивание дозы (время, проведённое в интернете, увеличивается), изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни), синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности).

Частотный анализ уровня интернет зависимости у студентов СурГУ и школьников г. Сургута показал, что серьезное влечение наблюдается у 54% студентов и 23% у школьников, патологическая зависимость наблюдается у 4% студентов и 2% школьников. Что позволяет сделать вывод о наличии интернет-зависимости и ее динамике в зависимости от взросления подростков и перехода их в систему высшего образования.

В ходе скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Большот был использован скрининговый самоопросник, направленный на выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции). При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения кибер-аддикций. Тест состоит из 11 вопросов демонстрирующих проявления эмоционального состояния личности и поведения за компьютером и в интернете [7, с.14].

Частотный анализ компьютерной зависимости у студентов СурГУ и школьников г. Сургута показал, что в стадии увлечения (от 16 до 22 баллов) находятся 53% школьников и 46% студентов. Легкая степень зависимости (от 23 до 37 баллов) наблюдается у 28% школьников и 18% студентов. Полученные результаты частотного анализа позволяют говорить наличие процессов формирования компьютерной аддикции и специфических, для каждого этапа ее развития и возраста психологических и клинических, особенностях.

Для определения смартфон – зависимости, в форме анкетирования, были подобраны вопросы, ответы на которые дают представление об поведенческих аспектах взаимодействия с телефонами, смартфонами и айфонами. А также поведенческие аспекты отражают отклонения, характеризующиеся рядом патологических аспектов. В табл. 1 представлен частотный анализ ответов респондентов и соотношение поведенческих и патологических аспектов.

Таблица 1

**Частотный анализ смартфон-зависимости и соотношение поведенческих и патологических аспектов у студентов и школьников**

Вопросы анкетирования и оценки смартфон-зависимости	Студенты (n=111)		Учащиеся 10-11 классов (n=36)	
	Да	Нет	Да	Нет
1) Я не могу остаться без телефона больше, чем на час (Шизоидные расстройства)	30%	69%	11%	89%
2) На общение по смартфону у меня уходит больше времени, чем на все остальные занятия (Синдром дефицита внимания)	23%	77%	6%	94%
3) С каждым днем время, которое я уделяю общению в социальных сетях, играм на телефоне и прочему, растет (Шизоидные расстройства)	14%	85%	11%	89%
4) Я часто ссорюсь с близкими из-за того, что не расстаюсь с телефоном; (Шизоидные расстройства)	4%	96%	8%	92%
5) Я беру телефон в руки при каждой свободной минуте или просто, чтобы убить время (Шизоидные расстройства)	67%	32%	67%	33%
6) Если я забываю телефон, я нервничаю и злюсь (Шизоидные расстройства)	52%	48%	42%	58%
7) Я беру телефон в туалет (Номофобия, синдром фантомного звонка)	58%	42%	42%	58%
8) Я обманываю близких, когда рассказываю, сколько времени уделяю телефону (Шизоидные расстройства)	7%	93%	8%	92%
9) Самое страшное, что может со мной случиться - это, если я потеряю свой телефон (Номофобия)	29%	71%	31%	69%

На основании полученных данных, представленных в таблице 1, можно наблюдать высокий процент студентов и школьников, у которых наблюдаются определенные поведенческие особенности коррелирующие с целым рядом психопатологий и отклонений в поведении, к ним можно отнести: шизоидные расстройства, номофобию, синдром дефицита внимания.

Шизоидные расстройства характеризуются следующими поведенческими аспектами: отсутствие друзей, стремление оставаться в одиночестве, неосознанное желание изолироваться от реальной жизни, динамика снижения социальных контактов. Люди, демонстрирующие низкий уровень эмоциональности все более погружаются в пространство интернета и виртуальной реальности.

Синдром дефицита внимания характеризуется поведенческими особенностями, которые

демонстрируют нарушения такого психического процесса как внимание. Это проявляется в недостаточной длительности внимания, характеризуется низкой степенью концентрации внимания. Кроме этого повышенная активность человека не соответствует поведенческим требованиям.

Номофобия характеризуется следующими поведенческими аспектами: человека постоянно сопровождает страх остаться без телефона или мобильной связи. Наблюдается целый спектр расстройств эмоциональной сферы личности, проявляющейся в раздражительности, тревожности, ощущения опасности.

Корреляционный анализ связей между уровнями интернет-, смартфон- и компьютерной зависимостей позволил обнаружить многочисленные положительные и отрицательные связи с высоким уровнем достоверности ( $p < 0,000$ ) (рис. 1).

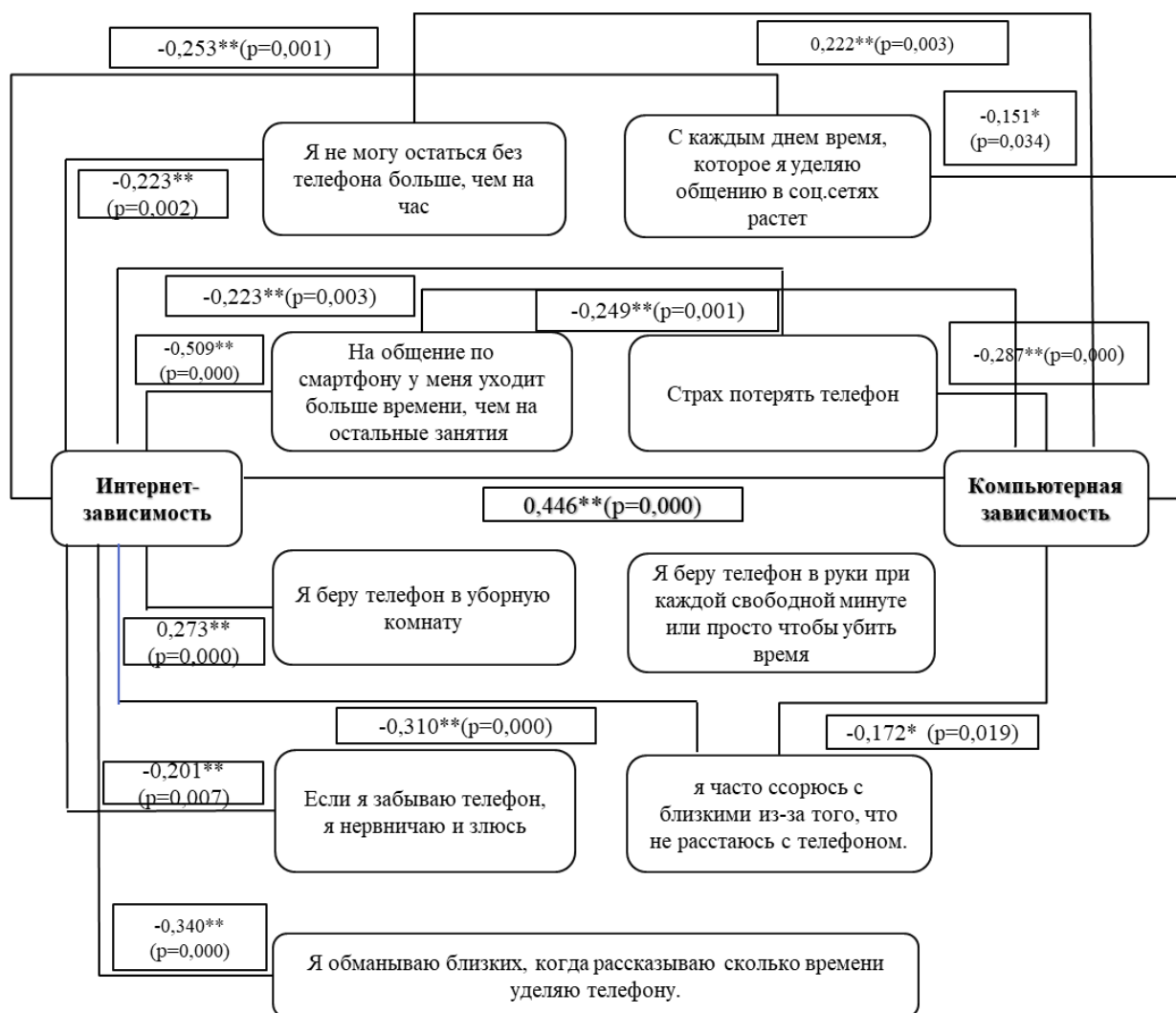


Рис. 1. Корреляционный анализ связей между уровнями интернет-, смартфон- и компьютерной зависимостей у студентов и школьников

Корреляционный анализ связей между видами девайс-зависимости позволяет с высоким уровнем достоверности констатировать влияние девайсов (компьютеры, планшеты, смартфоны и др.) на соматическое и психологическое состояние школьников и студентов.

Детальный корреляционный анализ показывает значимую положительную корреляцию между переменными «интернет-зависимость» и «компьютерная зависимость» (0,469\*\*, p=0,000). Это значит, что чрезмерная погруженность в интернет, формирует зависимость от компьютера или других девайсов и наоборот.

Восемь поведенческих аспектов смартфон-зависимости демонстрируют многочисленные положительные и отрицательные связи с высоким уровнем достоверности между переменными «интернет-зависимость» и «компьютерная зависимость». Анализируя полученные корреляционные связи, с высоким уровнем достоверности, можно

констатировать влияние девайсов (компьютеры, планшеты, смартфоны и др.) на соматическое и психологическое состояние студентов и школьников [4, с. 51].

Сравнительный анализ уровня интернет-зависимости у школьников и студентов показал, что у студентов уровень зависимости выше, чем у школьников. Это обусловлено тем, что вовлеченность студентов в интернет-пространство более активно, чем у школьников, которые еще находятся под контролем родителей. Социальные сети, мессенджеры, многочисленные приложения с играми – все это создает прецеденты для развития интернет-зависимости у студентов [3, с. 380].

Безусловную пользу, различных девайсов в современных условиях жизнедеятельности нашего социума, сложно отрицать. Но соотносить пользу и отрицательное влияние продуктов технологического прогресса необходимо. Поскольку все виды девайс-зависимости ведут к целому ряду проблем

связанных с психологическим и социальным здоровьем. К ним можно отнести: сужение круга интересов подростков, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности, пристрастие к виртуальному общению, снижение умственных способностей (эффект Google). Занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводят к социальной изоляции и трудностям в межличностных отношениях [8]. Нарциссические расстройства-основной характеристикой людей с нарциссическим расстройством личности является преувеличенное мнение о себе. Они чувствуют себя избранными и великими и ожидают восхищения со стороны других. Обсессивно-компульсивные расстройства (номофобия) - при этом заболевании навязчивости буквально преследуют человека и отравляют все его существование – общение, труд, отдых. Попытки бороться с ними, как правило, безуспешны, и это еще усиливает тревожность. Игровая зависимость, некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, правого экстремизма. Синдром дефицита внимания и гиперреактивности – это неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

Таким образом, оценка девайс-зависимости, частотный, сравнительный и корреляционный анализы позволяют сделать следующее заключение:

- 100% респондентов (школьники и студенты) используют смартфоны, планшеты, компьютеры.

- Частотный анализ уровня интернет зависимости показал, что 54% студентов и 23% школьников испытывают серьезное влечение к интернету. Патологическая зависимость наблюдается у 4% студентов и 2% школьников.

- Частотный анализ уровня компьютерной зависимости показал, что 53% школьников и 46% студентов находятся в стадии увлечения компьютерами.

- Сравнительный анализ уровня интернет-зависимости у школьников и студентов показал, что у студентов уровень зависимости выше, чем у школьников. Это обусловлено тем, что вовлеченность студентов в интернет-пространство более активно, чем у школьников, которые еще находятся под контролем родителей. Социальные сети, мессенджеры, многочисленные приложения с играми – все это создает прецеденты для развития интернет-зависимости у студентов.

- Корреляционный анализ связей между уровнями интернет-, смартфон- и компьютерной зависимостей демонстрирует многочисленные положительные и отрицательные связи, что позволяет с высоким уровнем достоверности констатировать влияние девайсов и гаджетов на психологическое здоровье студентов и школьников.

Таким образом, важно привлекать внимание школьников и студентов к пониманию опасности зависимости от девайсов, с целью избегания развития патологической зависимости от продуктов технологического прогресса.

### Литература

1. Войскунский А.Е., Митина О.В., Гусейнова А.А. и др. Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2015. № 4 (33). С. 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 18.02.2020 г.)
2. Дубровина Л.А., Галкина П.О. Интернет зависимость: классификация, динамика, предрасположенность: Монография. Новосибирск: 2014. 224 с.
3. Коваленко Л.А. Мамутов Н.С. Квалиметрия привычек образа жизни как метод формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут, 2018. С. 377 – 383.
4. Коваленко Л.А. Удовлетворенность качеством жизни студентов 3 курса Медицинского института как показатель динамики здоровья // Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки: Сборник материалов XV международной научно-практической конференции. 21-22 мая 2018 г., North Charleston, USA. С. 50 – 52.
5. Психологический журнал: Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. URL: [https://psychojournal.ru/tests\\_online/141-test-kimberli-yang-na-internet-zavisimost.html](https://psychojournal.ru/tests_online/141-test-kimberli-yang-na-internet-zavisimost.html) (дата обращения: 18.02.2020 г.)

6. Шевырева Е.Г., Тихонов П.О. Формирование зависимости: диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Санкт-Петербург, 2013. 261с.
7. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 138 с.
8. Хомова Н.А. Социальная ситуация развития современного студенчества // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 5 (36). С. 176 – 178.

### References

1. Vojskunjij A.E., Mitina O.V., Gusejnova A.A. i dr. Diagnostika zavisimosti ot Interneta: sravnenie metodicheskikh sredstv. Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektron. nauch. zhurn. 2015. № 4 (33). С. 11 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://mprj.ru> (data obrashhenija: 18.02.2020 g.)
2. Dubrovina L.A., Galkina P.O. Internet zavisimost': klassifikacija, dinamika, predraspolozhennost': Monografiya. Novosibirsk: 2014. 224 s.
3. Kovalenko L.A., Mamutov N.S. Kvalimetrija privyчек obraza zhizni kak metod formirovaniya zdorov'es-beregajushhej sredy studencheskoj molodezhi. Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, turizma i ozdorovlenija razlichnyh kategorij naselenija: Sbornik materialov XVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Pod red. S.I. Loginova, Zh.I. Bushevoj. Surgut, 2018. S. 377 – 383.
4. Kovalenko L.A. Udovletvorennost' kachestvom zhizni studentov 3 kursa Medicinskogo instituta kak pokazatel' dinamiki zdorov'ja. Fundamental'naja nauka i tehnologii – perspektivnye razrabotki: Sbornik materialov XV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 21-22 maja 2018 g., North Charleston, USA. S. 50 – 52.
5. Psihologicheskij zhurnal: Test Kimberli Jang na Internet-zavisimost' [Elektronnyj resurs]. URL: [https://psychojournal.ru/tests\\_online/141-test-kimberli-yang-na-internet-zavisimost.html](https://psychojournal.ru/tests_online/141-test-kimberli-yang-na-internet-zavisimost.html) (data obrashhenija: 18.02.2020 g.)
6. Shevyreva E.G., Tihonov P.O. Formirovanie zavisimosti: diagnostika, korrekciya i profilaktika: Monografiya. Sankt-Peterburg, 2013. 261s.
7. Jur'eva L.N., Bol'bot T.Ju. Komp'yuternaja zavisimost': formirovanie, diagnostika, korrekciya i profilaktika: Monografiya. Dnepropetrovsk: Porogi, 2006. 138 s.
8. Homova N.A. Social'naya situaciya razvitiya sovremennogo studenchestva. Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2012. № 5 (36). S. 176 – 178.

*Kovalenko L.A., Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.),  
Surgut State University*

### SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVICE ADDICTION OF MODERN SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS

**Abstract:** this article discusses the socio-psychological aspects of addiction to the Internet, computers and smartphones, and also analyzes the results of evaluating device addiction and the impact of devices on the psychological health of schoolchildren and university students. The processes of informatization and computerization led to the emergence of various products of technological progress: smartphones, tablets, computers, etc., which provide ample opportunities for communication, training, entertainment and simplify many difficulties (delivery, purchase, transportation). Which, in turn, leads to enthusiasm, and subsequently to pathological dependence, leading to a number of diseases that worsen the mental, physical and social health of students in grades 10-11. It is difficult to deny the unconditional benefit of various devices in the modern conditions of the life of our society. But it is necessary to correlate the benefits and negative effects of technological progress products. As all types of device addiction lead to a number of problems related to psychological and social health, manifested in various somatic diseases, behavioral disorders, autonomic disorders, disorders of the musculoskeletal system, and much more, the research tasks, assessment and analysis of this problem presented in the article.

**Keywords:** device addiction, mental health, products of technological progress, nomophobia, attention deficit disorder, schizoid disorders