

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА МАССУ ТЕЛА

Шавронская В.О.

Институт экономики и финансов МИИТ (127994 г. Москва, Новосушевская ул. 22), e-mail: info@miit-ief.ru

Проблема формирования компьютерной зависимости у подростков по данным зарубежных и отечественных ученых, является актуальной и социально значимой. Данная статья посвящена проблеме компьютерной зависимости в молодежной среде. Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. В настоящее время многие люди уже не могут самостоятельно отказаться от использования компьютера даже на короткое время. Особенно эта проблема актуальна для детей и молодежи. В статье приводится связь между временем пребывания за компьютером и массой тела человека и определению характера этой зависимости. В статье дается оценка о наличии зависимости между временем пребывания за компьютером и массой тела. Чем больше человек проводит времени за компьютером, тем сильнее это влияет на его массу тела. При этом недостаточность физической нагрузке или её полное отсутствие будет усугублять данный факт.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, масса тела.

EFFECT OF COMPUTER ADDICTION ON WEIGHT

Shavronskaya V.O.

Institute of Economics and Finance Engineering (127994 Moscow, Novosushchevskaya Street. 22), e-mail: info@miit-ief.ru

The problem of the formation of computer addiction in adolescents , according to foreign and domestic scientists , is a topical and socially relevant . This article is devoted to the problem of computer addiction among youth. Computer addiction - addiction in activities related to computer use, leading to a sharp reduction in all other activities, limit contact with other people. Nowadays, many people can not stop using their own computer, even for a short time. This problem is especially acute for children and young people. The article provides a link between the residence time at the computer and the mass of the body and determine the nature of this relationship. The article assesses the presence of the relationship between residence time at the computer and body weight. The more people spend time on the computer, the more it affects his body weight. In this case, lack of exercise or a complete lack of will exacerbate this fact.

Keywords: computer addiction , weight .

Компьютерная зависимость - патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [1]. Изучали зависимость зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг, Т. Больбот. Исследования этих авторов указывают на то, что на формирование компьютерной зависимости влияют не только желание и острая необходимость в уходе от реальности, потребность в полном отождествлении себя с персонажем компьютерной игры или личные проблемы, но и индивидуальные особенности человека. К таким особенностям относят характер, который определяет устойчивое поведение человека.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире.

В настоящее время ученые не могут однозначно сказать: есть ли необходимость жестко решать проблемы компьютерной зависимости в молодежной среде. С одной стороны, подобная зависимость поглощает человека, отнимая массу времени на развитие и образование, исключая субъекта из активного социального процесса, с другой стороны, зависимость от компьютерных игр - это явление проходящее, временное.

Компьютерная зависимость отличается от курения, алкоголя, наркотиков и увлечения азартными играми тем, что в какой-то момент времени наступает насыщение компьютером. Далее субъект либо занимается им профессионально, либо компьютер перестает иметь столь значимое место в его жизни. Данный вопрос остается открытым в первую очередь по той причине, что никогда не ясно, в какой момент у компьютерного зависимого, в частности, у игроголика, наступит момент пресыщения. Не будет ли уже поздно учиться и наверстывать? Не потеряет ли он свой социальный статус, пребывая в эйфории компьютерных игр, в данном случае подразумевается отчисление из школы или института, увольнение с работы, потеря звания или

положения. Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Психическими признаками компьютерной зависимости являются:

- значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- пренебрежение домашними делами, личной гигиеной и сном в пользу компьютера;
- сведение любого разговора к компьютерной тематике;
- отказ от общения с друзьями и т.д.

Физические признаки компьютерной зависимости - это нарушения со стороны органов зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной систем и мн. др. Некоторые из этих признаков могут возникнуть у людей, не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером [2,3].

Во встречавшейся нам литературе были описаны в основном психологические аспекты влияния компьютерной зависимости на человека. При этом не указаны количественные параметры влияния компьютерной зависимости на здоровье человека [4],[5].

Ученые предприняли попытки изучить последствия компьютеромании на психофизическом уровне и обнаружили следующее.

Физические изменения в организме обусловлены влиянием нескольких факторов:

- длительным сидением в однообразной позе;
- мерцанием монитора;
- электронным излучением.

К последствиям воздействия вышеперечисленных факторов медики относят:

1. Снижение иммунитета (защитных свойств организма) - предрасположенность к инфекциям, онкологическим заболеваниям.

2. Неврологические нарушения - существует ряд наблюдений детских неврологов о развитии судорожных приступов, спровоцированных эффектом «мерцания» монитора и частой сменой изображения во время игры (происходит фотостимуляция судорожной активности головного мозга).

3. Нейровегетативные изменения - к ним относят колебания артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение температуры тела, головные боли.

4. Сосудистые нарушения. За счет однообразной позы развиваются застойные явления в сосудах органов, отеки, варикозное расширение вен.

5. Изменение осанки.

6. Нарушение репродуктивной функции.

7. Ухудшение зрения.

8. Эндокринные нарушения.

Цель работы – выявить связь между временем пребывания за компьютером и массой тела человека и определить характер этой зависимости. Для этого необходимо было решить следующие задачи:

- определить режим двигательной активности;
- определить длительность пребывания за компьютером;
- определить индексы массы тела (ИМТ) у исследуемой группы;
- установить факт существования зависимости ИМТ от времени пребывания за компьютером.

Для выполнения поставленных задач была разработана анкета и проведен онлайн-опрос среди студентов в возрасте от 18 до 21 года. В анкетировании приняли участие 40 респондентов института экономики

и финансов МИИТ г. Москвы. Установлена частота занятий студентами физическими нагрузками и средняя длительность пребывания за компьютером в течение дня. Для оценки массы тела респондента был выбран такой параметр, как индекс массы тела. Он позволяет классифицировать массу тела как недостаточную, нормальную и избыточную. В результате исследования были получены следующие данные:

1. Частота занятия физическими нагрузками: не занимаются физическими нагрузками 15% опрошенных студентов, менее 4 раз месяц – 5%, 5-7 раз в месяц – 8%, 2 раза в неделю занимаются – 47% студентов, не менее 3 раз в неделю – 25%.

2. Средняя длительность пребывания за компьютером: менее 2 часов в день – 30%, 3-5 часов в день – 55%, не менее 6 часов в день – 15%.

3. Установлено, что время пребывания за компьютером, также как и частота занятий физическими нагрузками влияет на массу тела человека. Уменьшение физических нагрузок до 1 раза в неделю или вообще отсутствие их способствует увеличению ИМТ от $21,5 \text{ кг/м}^2$ до 26 кг/м^2 , (в нашем случае это 15% студентов). Увлечение компьютером от 4 часов в день и более, также приводит к росту ИМТ от 21 до $25,5 \text{ кг/м}^2$. (примерно 50% опрошенных студентов). Таким образом, факт наличия связи между временем пребывания за компьютером и массой тела очевиден.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о наличии зависимости между временем пребывания за компьютером и массой тела. Чем больше человек проводит времени за компьютером, тем сильнее это влияет на его массу тела. При этом недостаточность физической нагрузки или её полное отсутствие будет усугублять данный факт. Молодым людям с ИМТ от 24 кг/м^2 и более следует задуматься о том, что патологическое пристрастие к компьютеру влияет не только на психическое состояние, но и увеличивает риск развития заболеваний, связанных с увеличением веса.

Таким образом, проблема формирования компьютерной зависимости у подростков является действующей, важной и социально значимой.

Человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей и подростков) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Это проблема. Можно только предполагать, к чему она может привести человечество в своем дальнейшем развитии. Мы должны задуматься над этим уже сегодня. Разные научные дисциплины должны объединиться в исследовании этой области, а психология должна стать во главе этих работ - работ по исследованию психологических аспектов взаимодействия человека с компьютером.

Литература

1. Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2005.-176 с.
2. Бабаева, Ю.Д., Войскунский, А.Е. Психологические последствия информатизации Текст. / Ю.Д. Бабаева // Психологический журнал. № 1. —1998.-С.89-100.
3. Богатова Т., Лапрун И. Компьютер и здоровье - это совместимо? Ростов н/Д: Феникс; М.: МЕТ, 2003. 512 с.
4. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003. – 28-36 с.
5. Закиров А., Костенко А. Новые технологии и здоровье. М.: "Просвещение", 1999. 370 с.
6. Баловсяк Н.Н. Компьютер и здоровье. СПб.: Питер, 2008. 208 с.

7. Корнеева Е.В. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом /Е.В. Корнеева//Мир семьи. – 2004. - № 11
8. Федоров А. В. Школьники и компьютерные игры с «экраным насилием»//Педагогика. – 2004. - № 6