

А. С. Манайкина

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Т.С. Борисова

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

***Резюме.** Персональные компьютеры широко вошли в повседневную жизнь. Работа с ПЭВМ развивает внимание, мышление, память, восприятие и познавательную активность детей. Однако, длительное пребывание за компьютером ведет ко многим негативным последствиям для их здоровья. Среди современных дошкольников широко распространено использование различных видов ПЭВМ, что увеличивает риск формирования компьютерной зависимости.*

***Ключевые слова:** компьютерная зависимость, факторы риска, дошкольники.*

***Resume.** Personal computers extensively in the everyday life. Working with PC develops attention, thinking, memory, perception and cognitive activity of children. However, prolonged exposure of the computer leads to many negative consequences for their health. Among modern preschoolers widespread use of various types of PCs, which increases the risk of formation of computer addiction.*

***Keywords:** computer addiction, risk factors, preschool children.*

Актуальность. Одним из факторов окружающей среды, оказывающих значительное влияние на состояние здоровья современных детей, являются компьютерные технологии [4]. Персональные компьютеры, телефоны и планшеты (ПЭВМ) стали неотъемлемым атрибутом нашей жизни. Работа с ПЭВМ развивает внимание, логическое и абстрактное мышление, познавательную активность ребенка, пополняет его знания об окружающем мире. Компьютерные игры помогают детям научиться принимать самостоятельные решения, быстро переключаться с одного действия на другое, развивать свои творческие способности. Однако, длительное пребывание за экраном монитора ведет к ухудшению функционального состояния ряда органов и систем растущего организма, зачастую приводя к формированию компьютерной зависимости [2].

Цель: оценить распространенность использования детьми дошкольного возраста различных видов электронно-вычислительной техники и риск формирования у них компьютерной зависимости.

Задачи:

1. Выявить факторы риска формирования компьютерной зависимости среди дошкольников.

2. Сравнить полученные данные с результатами исследования американской организации Common Sense Media.

Материал и методы. Результаты анкетирования 83 воспитанников учреждений дошкольного образования и их родителей. В работе использованы анкетно-опросный и статистический (пакет статистических программ Microsoft Excel) методы исследования.

Результаты и их обсуждение. Глобальная компьютеризация всех сфер жизнедеятельности человека приводит к прогрессивному нарастанию видового многообразия компьютерной техники и его широкому использованию не только в процессе работы, но и в домашних условиях, что влечет за собой неуклонное снижение возраста пользователей ПЭВМ [1].

В ходе опроса воспитанников учреждений дошкольного образования установлено, что более 70% детей дошкольного возраста имеют навыки самостоятельной работы с мобильным телефоном, более 40% - с планшетом и около 60% с компьютером, при этом 11% опрошенных детей имеет личный телефон, 12% – планшет, 8% – компьютер. В сравнение, среди американских детей данной возрастной категории обладателями смартфонов и планшетов являются около 75% дошкольников, при этом навыки самостоятельной работы со смартфоном имеет 63% детей, а с планшетом 40%.

Неблагоприятное действие компьютерной техники на организм пользователя прямо пропорционально времени, проведенному им за экраном монитора [1]. Преобладающее количество обследованных детей (80%) проводит за экраном монитора менее часа. Вместе с тем, до 8% дошкольников, несмотря на юный возраст, просиживает за компьютером 2-3 часа и более и 6% детей не обращает внимания на время.

Длительное времяпрепровождение за ПЭВМ оказывает неблагоприятное воздействие, прежде всего, на функциональное состояние органа зрения и психоэмоциональный статус ребенка [4]. Психоэмоциональное перенапряжение проявляется агрессивностью, чрезмерной возбудимостью, расстройством сна, нарушением контакта с окружающими, что сказывается на задержке развития ребенка, особенно его когнитивной сферы [3].

Среди причин нарастания увлеченности детей компьютером львиную долю занимают дефекты воспитания и неправильно организованный досуг ребенка [2]. Опрошенные дошкольники в свободное время и в выходные дни в 60% случаев предпочитает игру с игрушками, в 58% – просмотр телевизора, 48% – игры с друзьями и 47% – игры за компьютером или планшетом.

Привычное времяпрепровождение детей за экраном монитора осуществляется чаще всего с целью игры (67%) либо просмотра мультимедийных фильмов (59%) и прослушивания музыки (18%), около 20% дошкольников используют компьютер с обучающей целью. При этом половина родителей убеждены, что

использование ПЭВМ способствует развитию ребенка, 29% - считает, что это компьютер отвлекает от учёбы и 18% респондентов не задумывались на этот счёт. Более ½ родителей одобряет увлеченность детей ПЭВМ, 27% не разрешает пользоваться и 12% не может повлиять на ребёнка.

Реакция детей на запрет длительного использования ПЭВМ неоднозначная: 26% дошкольников легко отрывается от любимого дела, 37% умоляет продлить удовольствие, около 1/3 детей сопротивляется, злится и ругается с родителями. Отмеченные в большинстве случаев особенности поведения детей являются предикторами риска формирования компьютерной зависимости, к которым, по мнению ряда исследователей, следует относить: чрезмерную увлеченность работой за компьютером и отсутствие реакции ребенка в ответ на обращение родителей; проявления агрессии при попытке отвлечь его от монитора; постоянные разговоры только о компьютере и компьютерных играх; нетерпимое желание и острая потребность возвращения к монитору; ухудшение настроения, слезы при запрете или ограничении времени игры за компьютером; отсутствие развлечения в реальном мире у оторванного от компьютерной игры ребенка [2,3].

Для профилактики компьютерной зависимости необходимо систематическое осуществление воспитательной работы среди детей дошкольного возраста [3]. При этом наиболее рациональной мерой профилактики является ограничение использования компьютеров и планшетов детьми до 7 лет и организация альтернативного времяпрепровождения ребенка. Продолжительность нахождения за экраном монитора детей дошкольного возраста в свободном режиме не должна превышать 20 минут с периодичностью не чаще 2-х раз в неделю. Родители постоянно должны следить за тем, что выбирают их дети, работая за экраном монитора и содействовать формированию вкусов и предпочтений своего чада с уходом от агрессивных игр.

Выводы:

1. Среди современных дошкольников всего мира широко распространено использование различных видов ПЭВМ и существует риск формирования компьютерной зависимости, более выраженный среди белорусских детей, по сравнению с их американскими сверстниками, что требует усиления просветительской работы среди детей, их родителей и воспитателей учреждений дошкольного образования.

2. Факторами риска формирования компьютерной зависимости являются: раннее начало самостоятельной работы с ПЭВМ (с 3-4-х лет), длительность (одномоментно более 1 часа) и систематичность (чаще 3-х раз в неделю) работы, психологические особенности личности ребенка (склонность к зависимому поведению), дефекты семейного воспитания (отсутствие контроля или потворство со стороны родителей).

A. S. Manaikina

**HYGIENIC EVALUATION OF RISK FACTORS OF FORMATION OF
COMPUTER ADDICTION IN PRESCHOOL CHILDREN**

Tutor Associate professor T. S. Borisova

*Department of Hygiene of children and adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Борисова, Т. С. Гигиенические основы компьютеризации обучения: учеб. – метод. пособие/ Т. С. Борисова. - Минск: БГМУ, 2012. – 38 с.
2. Дуденкова, Т. В. Факторы риска, влияющие на формирование компьютерной зависимости / Т. В. Дуденкова // Молодые ученые - московскому образованию: материалы VII городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения /под ред. В.В. Рубцова и др. – М: МГППУ, 2008. – С. 194-196.
3. Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева. - М.: Эксмо - 2008. С. 224.
4. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков при работе с компьютерными видеодисплейными терминалами / В. Р. Кучма. – М.: Медицина, 2000. – 160 с.