

Гигиенические аспекты использования современных информационных технологий в подростковой среде

Бондаренко Ольга Викторовна, Кардаш Ирина Сергеевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент **Борисова Татьяна Станиславовна**, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Введение

Одной из актуальных проблем современности является глобальное внедрение новых компьютерных технологий во все сферы жизнедеятельности человека. С каждым днем количество пользователей компьютером и интернетом стремительно растет. Увлеченность компьютерными технологиями зачастую перерастает в зависимость – патологическое пристрастие к постоянному проведению времени за экраном монитора компьютера или любого гаджета. Дети и подростки наиболее подвержены как психологическому, так и физическому влиянию подобного рода зависимости. Поэтому очень важно еще на ранних стадиях выявить факторы риска её формирования и предпринять необходимые меры профилактики развития зависимости.

Цель исследования

Оценить риск развития компьютерной зависимости и уровень валеограмотности по обозначенной проблеме у учащихся общеобразовательных учреждений для выработки стратегии её профилактики.

Материалы и методы

Объектом исследования явились учащиеся 7-х классов, всего 78 человек. В работе использован метод социологического опроса с помощью анкет-опросников «Анализ компьютерной зависимости» и «Мониторинг поведенческих факторов риска». Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel.

Результаты

В результате исследования установлено, что преобладающее большинство обследованных детей находится на стадии увлечения компьютером (50,98 % юноши и 49,06 % девушки). При этом степень риска формирования компьютерной зависимости более выражена среди юношей (57,14 % и 42,86 % соответственно гендерному распределению). Помимо увлеченности современными информационными технологиями среди обследованных подростков установлены и другие поведенческие факторы риска. Учитывая наличие риска формирования компьютерной зависимости, с учащимися на протяжении учебного года были проведены профилактические беседы и тренинги. Цикл лекций включал как актуальные вопросы профилактики негативных последствий работы за компьютером, так и различные аспекты формирования здорового образа жизни, с последующей оценкой в динамике уровня валеограмотности обследуемого контингента.

Выводы

1. Высокая степень увлечённости компьютерными технологиями выявлена у 67,95 % обследованных учащихся общеобразовательных учреждений, что указывает на высокую актуальность обозначенной проблемы. 2. В основе формирования зависимости лежит образ жизни и широкое распространение поведенческих факторов риска, требующих организации соответствующих адресных профилактических мер. 3. Организация среди учащихся цикла профилактических лекций и тренингов в рамках волонтерского движения способствовала повышению уровня валеограмотности подростков, что доказывает её эффективность как меры профилактики компьютерной зависимости.