

*В. К. Филиппова*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. М. М. Солтан*

*Кафедра гигиены детей и подростков,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*Резюме.* Обследовано 103 школьника в возрасте 11-12 лет. Обнаружены поведенческие факторы риска развития компьютерной аддикции. Выявлены статистически значимые гендерные различия в формировании компьютерной зависимости у учащихся. Обоснована необходимость формирования здорового образа жизни у школьников.

**Ключевые слова:** образ жизни, школьники, компьютерная аддикция.

*Resume.* A survey of 103 pupils aged 11-12 years. There are behavioral risk factors of computer addiction. There are statistically significant gender differences in the formation of computer addiction. It is necessary to generate a healthy lifestyle among pupils.

**Keywords:** *lifestyle, pupils, computer addiction.*

**Актуальность.** Состояние здоровья человека на 50% определяется его образом жизни. Поэтому важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья на современном этапе является формирование у молодежи потребности в ведении здорового образа жизни, отказе от вредных поведенческих привычек, улучшении отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих [3]. Серьезнейшей проблемой современности становятся информационно-коммуникационные технологии, которые захватывают своим влиянием детей и подростков [2]. Их широкое использование, как в повседневной жизни, так и в образовательном процессе, существенно меняет привычные формы жизнедеятельности подрастающего поколения, нередко способствуя формированию аддиктивного поведения [1, 4].

Все это указывает на необходимость формирования у школьников осознанного отношения к собственному здоровью.

**Цель:** выявить поведенческие факторы риска развития компьютерной зависимости у школьников.

**Задачи:**

1. Изучить образ жизни пятиклассников.
2. Изучить распространённость аддиктивных форм поведения.
3. Выявить влияние поведенческих факторов риска на развитие компьютерной зависимости.
4. Обосновать необходимость совершенствования здоровьесберегающего образования школьников.

**Материал и методы.** Всего было обследовано 103 учащихся общеобразовательной школы в возрасте 11-12 лет (58 мальчиков и 45 девочек). Выявление факторов риска аддиктивного поведения осуществлялось с применением унифицированной анкеты для изучения образа жизни и мониторинга поведенческих факторов риска. Для оценки риска формирования компьютерной зависимости использовалась анкета Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот [5]. Данные о состоянии здоровья были получены путем выкопировки из медицинской документации. Обработка данных проводилась на IBM PC с помощью пакета прикладных программ STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel. Для оценки достоверности различий применялись непараметрические методы (критерий  $\chi^2$  и двусторонний точный критерий Фишера - P).

**Результаты и их обсуждение.** В шкале жизненных ценностей у опрошенных школьников на первом месте стоит здоровье (85,4%), затем следует дружба (77,7%), семья (76,7%) и любовь (38,4%). Замыкают пятерку основных жизненных ценностей знания и образование (33%).

Пятиклассники хорошо осведомлены о составляющих здорового образа жизни. К основным факторам, благоприятно влияющим на состояние здоровья, по мнению детей, относятся правильное питание (82,5%), полноценный отдых (63,1%), от-

каз от вредных привычек (54,4%), достаточная физическая активность (52,4%) и качественное медицинское обслуживание (39,8%). Факторами, ухудшающими индивидуальное состояние здоровья, являются качество питания (35%), экологические условия (34%) и условия отдыха (28,2%). Основными способами сохранения и укрепления собственного здоровья для школьников являются: соблюдение правил личной гигиены (57,3%), занятия активными видами спорта (55,3%), ежедневная физическая зарядка (49,5%), сон не менее 8 часов в сутки (47,6%) и контроль собственного веса (39,8%). В качестве основных навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья респонденты указывают на измерение температуры тела (59,2%), измерение веса (43,7%), умение определять начальные симптомы заболевания (30%) и измерение частоты пульса (18,4%).

Питание является одним из важнейших составляющих компонентов здорового образа жизни, особенно для растущего организма. По мнению пятиклассников, при организации собственного питания необходимо придерживаться следующих правил: приём пищи не менее 3 раз в день (53,4%), соблюдение умеренности в употреблении продуктов (49,5%), контроль маркировки и сроков годности продуктов питания и соблюдение режима питания (43,7%), употребление натуральных продуктов (34%) и использование бытовых приборов для очистки воды (26%). Для коррекции витаминно-минеральной недостаточности большинство опрошенных школьников используют витаминно-минеральные комплексы (90%).

Несмотря на признание роли достаточной физической активности для сохранения и укрепления собственного здоровья, 66% пятиклассников указывают на ведение «сидячего образа» жизни. Ежедневно свободное от учёбы время 43,7% опрошенных проводят за монитором компьютера или телевизором. Только 1/3 учащихся досуг посвящает прогулкам на свежем воздухе, 1/4 - занятиям спортом или физической культурой, 1/6 выполняет работы по дому.

Во время каникул организованный отдых (туристические поездки, отдых в оздоровительных организациях) был отмечен только у четверти опрошенных. Треть детей во время каникул остается дома.

Современная жизнь непростая и очень часто сопровождается напряжением и усталостью. Поэтому важно научить детей правильно снимать стресс. Пятиклассники в качестве средств профилактики стресса чаще всего используют сон (67%), прогулки на природе (57,3%), просмотр ТВ и посещение кинотеатра (по 41,7%), а также общение (18,4%) и чтение книг, газет и журналов (17,5%), т.е. только половина опрошенных школьников прибегают к активному отдыху, как к наиболее эффективному средству профилактики утомления и стресса.

Анализ распространения вредных привычек показал, что среди обследованного контингента не было лиц, пробовавших когда-либо наркотические и токсические средства, никотин и алкоголь. Однако отсутствие у школьников вредных привычек, широко распространенных среди взрослого населения, не исключает наличия у пятиклассников признаков развития других форм аддиктивного поведения. Одним из

часто встречающихся видов аддикции среди современных школьников является компьютерная зависимость, развитие которой проходит несколько стадий: отсутствие риска развития компьютерной зависимости или нулевого риска; стадию увлеченности; стадию риска компьютерной зависимости и стадию сформированной компьютерной зависимости [5]. По результатам проведенного анкетирования к группе нулевого риска возникновения компьютерной аддикции были отнесены только 23,5% обследованных школьников. Остальные 76,5% учащихся уже имели признаки развития компьютерной зависимости в различной стадии. Из них стадия увлеченности компьютерными технологиями была выявлена у 58,46% детей, риск развития - у 40%, признаки самой компьютерной зависимости имели 1,54% обследованных. Было установлено, что привлекательность компьютерных технологий имеет статистически значимые гендерные различия ( $\chi^2=4,209$ ,  $p\leq 0,05$ ). Так, риск развития компьютерной аддикции чаще имели мальчики, чем девочки (21,2% против 9,4% соответственно). Признаки самой компьютерной зависимости были обнаружены у 1 мальчика. Учащихся «с риском развития компьютерной зависимости» и «признаками самой компьютерной зависимости» мы объединили в «группу высокого риска», которую составили 22,74% обследованных мальчиков и 9,4% девочек. Вышеуказанные стадии компьютерной зависимости требуют вмешательства специалистов, так как связаны с развитием поведенческих и психических расстройств [5].

Известно, что аддиктивное поведение формируется под влиянием психологических, поведенческих, когнитивных, биологических и социальных факторов. Важную роль в профилактике его формирования играет рационально организованный досуг детей [4]. Проведенный нами анализ данных анкетирования показал, что посещение спортивных секций снижает риск развития компьютерной зависимости. Так, среди мальчиков, занимающихся спортом, риск развития аддикции имели 13,04% обследованных, в то время как среди не посещающих спортивные секции – 28,26% ( $\chi^2=4,394$ ;  $p\leq 0,05$ ). У девочек отмечалась аналогичная тенденция. Среди девочек, занимающихся спортом, риск развития компьютерной зависимости имели 2,56% обследованных, а среди не занимающихся - 17,95%.

Рациональное использование информационных технологий в повседневной жизни, в частности частота работы за компьютером в течение недели, также влияет на вероятность формирования аддиктивного поведения. Среди частых пользователей-мальчиков (4-5 раз в неделю или ежедневно) большинство имело различные стадии компьютерной зависимости (73,91%). Среди редких пользователей-мальчиков (2-3 раза в неделю или вообще не проводят) различные стадии компьютерной зависимости имели только 13,04% ( $P=0,015$ ). Среди частых пользователей - девочек различные стадии компьютерной аддикции имели 43,59%. Среди редких пользователей - девочек частота аддиктивного поведения составила 23,07% ( $P=0,0015$ ).

Индикатором реализации валеологических знаний на практике всеми участниками образовательного процесса (школьниками, педагогами, медицинскими работ-

никами, родителями) является состояние здоровья детей. Однако, учитывая выявленные при анкетировании факторы «нездоровья», следует предполагать наличие отклонений в состоянии здоровья изучаемой когорты. По результатам анкетирования большинство учащихся оценивают своё состояние здоровья как «хорошее» и «скорее хорошее» - 79,6%. Отмечают наличие у себя хронических заболеваний только 7,8% опрошенных респондентов. Однако проведённый анализ медицинской документации показал, что имеют хроническую патологию 29% пятиклассников. В структуре патологии лидируют нарушения зрения (56,7%), заболевания сердечно-сосудистой системы (53%) и опорно-двигательного аппарата (50%), в причинных факторах возникновения которых, ведущую роль играет поведенческий фактор.

**Выводы:**

1 Рейтинг здоровья в иерархии жизненных ценностей и приоритетов пятиклассников занимает лидирующие позиции.

2 Несмотря на достаточно высокую валеограмотность школьников, у большинства из них отсутствует устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни и, как следствие, имеется ряд поведенческих факторов риска, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние их здоровья.

3 Около 80% обследованных детей в возрасте 11-12 лет имеют признаки развития компьютерной зависимости.

4 Риск формирования аддиктивного поведения выше у мальчиков, чем у девочек.

5 Недостаточная физическая активность и нерегламентированное время использования информационных технологий являются предикторами риска развития компьютерной зависимости.

6 Треть пятиклассников имеет хронические заболевания.

7 Широкая распространенность риска возникновения компьютерной зависимости среди учащихся 5-х классов указывает на необходимость проведения профилактических и коррекционных мероприятий с учетом гендерных особенностей её формирования с привлечением медицинских работников, психологов, педагогов и родителей.

8 Подготовка школьников по вопросам формирования здорового образа жизни должна быть непрерывной, последовательной и достаточной не только для информирования, но и формирования устойчивой мотивации, отработки умений и навыков здоровой жизнедеятельности.

*V. K. Filippova*

**HYGIENIC ASSESSMENT OF RISK FACTORS OF FORMATION COMPUTER  
ADDICTION OF PUPILS FIFTH GRADE**

*Tutor PhD, associate professor M. M. Soltan*

*Department of Hygiene of Children and Adolescents,  
Belarusian State Medical University, Minsk*

70-я Международная научно-практическая конференция студентов и молодых учёных  
"Актуальные проблемы современной медицины и фармации - 2016"

---

### Литература

1. Кучма, В. Р. Гигиенические проблемы школьных инноваций / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, М. И. Степанова. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – 240 с.
2. Кучма, В. Р. Формирование здоровья детей и подростков в современных социальных и эколого-гигиенических условиях / В. Р. Кучма. - М.: ММА имени И.М. Сеченова, 1996. - С. 58-63.
3. Лисицын, Ю. П. Теории медицины XX века / Ю. П. Лисицын. – М.: Медицина, 1999. – 176 с.
4. Могилёва, В. Н. Психофизические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером / В. Н. Могилёва. - М.: Академия, 2007. - С.167-194.
5. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. - Днепропетровск: Пороги, 2006. - 196 с.