

## **Гигиеническая оценка факторов риска формирования компьютерной зависимости у учащихся при переходе к предметному обучению**

**Филиппова Виктория Константиновна**

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

**Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Солтан Марина Михайловна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск**

### **Введение**

Значительное ухудшение состояния здоровья учащихся учреждений образования указывает на необходимость активизации работы по формированию навыков осознанного отношения к собственному здоровью. Особое влияние на образ жизни современных школьников оказывает глобальная компьютеризация общества, которая нередко способствует формированию аддиктивного поведения.

### **Цель исследования**

Выявить факторы риска развития компьютерной зависимости.

### **Материалы и методы**

Всего было обследовано 103 учащихся 5 классов общеобразовательной школы (58 мальчиков и 45 девочек). Выявление факторов риска аддиктивного поведения осуществлялось с применением унифицированной анкеты для изучения образа жизни. У 85 учащихся был изучен риск формирования компьютерной зависимости с использованием анкеты Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Ботьбот. Данные о состоянии здоровья были получены путем выкопировки из медицинской документации.

### **Результаты**

В шкале жизненных ценностей у опрошенных школьников на первом месте стоит здоровье, затем следует дружба, семья, любовь, знания и образование. Пятиклассники хорошо осведомлены о составляющих здорового образа жизни. К факторам, благоприятно влияющим на состояние здоровья, дети отнесли правильное питание, полноценный отдых, отказ от вредных привычек, достаточную физическую активность, качественное медицинское обслуживание. При этом 66% школьников указывают на ведение «сидячего образа» жизни. Во время каникул организованный отдых был отмечен только у четверти опрошенных. Треть детей во время каникул остается дома. Среди пятиклассников не было выявлено лиц, пробовавших когда-либо наркотические и токсические средства, никотин и алкоголь. Однако имела место другая форма аддикции – компьютерная зависимость (у 76,5%). Было установлено, что увлечение компьютерными технологиями достоверно чаще наблюдается у мальчиков. Проведенный нами анализ данных анкетирования показал, что посещение спортивных секций снижает риск развития компьютерной зависимости. Рациональное использование информационных технологий в повседневной жизни, в частности частота работы за компьютером в течение недели, также влияет на вероятность формирования аддиктивного поведения.

### **Выводы**

Несмотря на высокую валеограмотность школьников, у большинства из них отсутствует устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни. Недостаточная физическая активность и нерегламентированное время использования информационных технологий являются предикторами риска развития компьютерной аддикции, признаки которой имели около 80% обследованных.