

Ю. С. Наumenко

**РИСК СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА**

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

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Y. S. Naumenko

**RISK TO THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS OF GENERAL
EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE CONDITIONS OF THE APPLICATION
OF MODERN INFORMATION SOCIETY TECHNOLOGIES**

Tutor: associate professor T. S. Borisova

Department of Hygiene of Children and Adolescents,

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены актуальные факторы и предикторы риска развития Интернет-зависимости среди современных учащихся общеобразовательных учреждений, являющиеся базисом для организации действенных мер её профилактики.

Ключевые слова: Интернет, зависимость, подростки, компьютер.

Resume. The article presents current factors and predictors of the risk of Internet addiction among modern students of general education institutions, which are the basis for the organization of effective measures to prevent it.

Keywords: nternet, addiction, teens, computer.

Актуальность. Интернет-зависимость называют «болезнью XXI века», которая все активнее входит в словарь педагогов, возрастных психологов и психиатров. Всякого рода зависимости ранее считались уделом исключительно взрослого населения, теперь же им подвержены подростки и дети, а Интернет, в свою очередь, является одним из самых доступных «наркотиков» [1]. В век стремительного развития информационных технологий сложно представить ежедневную деятельность, будь то работа, учеба, либо досуг, без применения современных девайсов и выхода во Всемирную сеть. Грамотно организованная работа в Интернете является относительно безопасной для физического и психического здоровья пользователя. Однако, зачастую подростки пренебрегают правилами и временем работы за компьютером, что приводит к раннему формированию у них Интернет-зависимости и сопряженных с ней отклонений в состоянии здоровья.

Цель: изучить особенности формирования Интернет-зависимости и связанные с ней факторы риска состоянию здоровья учащихся средних и старших классов общеобразовательных учреждений.

Задачи:

1. Оценить актуальность проблемы Интернет-зависимости среди учащихся.
2. Исследовать факторы риска формирования Интернет-зависимости.
3. Провести анализ предикторов риска формирования киберзависимости.

Материал и методы. Для выявления особенностей формирования Интернет-аддикции использовался анкетно-опросный метод [2]. Анкетированием было охвачено 96 учащихся 8-х и 10-х классов гимназии города Минска. Из них 52 девочки и 44 мальчика в возрасте от 13 до 16 лет.

Результаты и их обсуждение. Выполненное исследование показало, что каждый второй учащийся имеет выраженный риск развития кибераддикции независимо от возраста. При этом, каждый пятый десятиклассник и каждый семнадцатый ученик восьмых классов имеет максимальный риск её развития, что позволяет сделать вывод о прямой связи между возрастом подростка и формированием аддикции.

Табл. 1. Риск развития Интернет-зависимости у учащихся 8-х и 10-х классов общеобразовательных учреждений

Классы	Риск Интернет-зависимости		
	Минимальный	Выраженный	Максимальный
8-ые	56,25%	37,5%	6,25%
10-ые	35,9%	45,3%	18,75%

По мере нарастания степени риска формирования компьютерной зависимости увеличивается частота регистрации её проявлений. Так, у детей с выраженным риском развития аддикции настроение зависит от возможности выхода в Интернет. Нередко наблюдается нарушения сна, аппетита, трудности в усвоении школьной программы. У каждого второго учащегося отмечается снижение школьной успеваемости из-за длительного времени, проведенного в Сети.

Для выхода в Сеть подростки используют самые разнообразные девайсы, отдавая предпочтение мобильным телефонам (85,0%), нежели персональному компьютеру (15,0%). Портативный, многофункциональный смартфон позволяет иметь доступ в Интернет в любое время, в любом месте, что, несомненно, оказывает более выраженное влияние на развитие зависимости и сопутствующих соматических отклонений, прежде всего со стороны органа зрения.

Выделяют различные формы Интернет-зависимости, имеющие гендерную обусловленность распространения.

Зависимость от компьютерных онлайн-игр (геймомания) – одна из самых опасных форм Интернет-зависимости. Онлайн-игры обладают свойствами, отличающими их от других игр. На стадии их разработки закладываются возможности общения и взаимодействия игроков между собой, а также механизмы, моделирующие процессы реальной жизни, развивая глубокий интерес пользователя к виртуальному миру, что приводит к быстрому и стойкому формированию аддикции.

Одной из распространенных форм развития киберзависимости является также виртуальное общение. *Зависимость от социальных сетей* переводит человека из плана реального общения в виртуальное. Притягательность данной формы заключается в возможности создавать и редактировать свой образ согласно собственным желаниям,

одновременно общаться с большим количеством людей, сохраняя при этом анонимность, что привлекает подростков [1]. В результате, каждый второй подросток выражает желание строить дружеские отношения в Интернете, что говорит о их незаинтересованности в реальном общении. При этом девочки отдают предпочтение социальным сетям, в то время, как мальчики чаще страдают геймоманией [1].

Современные исследователи выделяют еще одну форму зависимости – веб-серфинг. Данная форма рождена, казалось бы, благородным стремлением к знаниям. Однако характер разыскиваемой информации может быть совершенно разным. Зачастую, найденные публикации даже не дочитываются до конца, а ребенок долгое время не может сосредоточиться на конкретной информации, что подстегивает его интерес еще больше. В результате, как девочки, так и мальчики просиживают за экраном монитора гораздо больше планируемого времени. Однако опасность различной степени Интернет-зависимости заключается не столько в количестве времени, проведенном в Сети, сколько в глубине изменения образа жизни ребенка, что прослеживается по его психофизиологическому состоянию.

По мере формирования зависимости отмечаются изменения на психологическом уровне, проявляющиеся у 57,3% подростков в приподнятом настроении и чувстве эйфории от предстоящего выхода в Интернет. Регистрируются также и соматические проявления Интернет-аддикции, характеризующиеся нарушением зрения, расстройством сна, нерегулярным питанием, навязчивой головной болью, нарушением осанки и т.д.

Выводы:

1 Современные технологии информационного общества широко распространены в жизнедеятельности нынешних школьников. При этом, более половины учащихся подвержены риску формирования Интернет-зависимости, степень выраженности которой зависит от возраста.

2 Среди наиболее часто используемых подростками девайсов преобладают многофункциональные смартфоны (85%), значительно увеличивающие риск формирования Интернет-зависимости и связанных с ней соматических отклонений вследствие их широкой доступности.

3 Среди наиболее значимых факторов риска формирования киберзависимости следует выделить широкую распространенность виртуального общения и онлайн-игры.

4 По мере формирования Интернет-зависимости проявляются как психофизиологические предикторы риска (увлеченность работой в Сети, улучшение настроение и чувство эйфории от предстоящего выхода в Интернет, потеря контроля над временем, проводимого в виртуальном пространстве), так и соматические (изменения со стороны органа зрения, костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта и др.).

5 Выраженный риск формирования Интернет-зависимости и наличие предикторов риска указывают на необходимость повышения гигиенической грамотности всех пользователей и организацию целенаправленных здоровьесберегающих мероприятий.

Литература

1. Богданова, О. А. Интернет-зависимость у детей и подростков [Текст]* / О. А. Богданова // Вестник МГПУ. Серия: Информатика и информатизация образования. – 2014. – № 1. – С. 54-59.
2. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

Репозиторий БГМУ