

*Туровская А. М.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ОНЛАЙН-ИГР НА ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

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

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Информационные технологии в современном мире приобретают все большую популярность. Создаются многочисленные модели средств коммуникации с различными функциями и приложениями, упрощающие получение знаний и взаимодействие с окружающим миром. Особенностью детского возраста является познание окружающего мира через игровую деятельность. Современная игровая индустрия не стоит на месте, и с каждым годом увеличивается количество онлайн-игр. Яркая, реалистичная графика и возможность самостоятельно создать игровой сюжет и персонажей с необычными способностями привлекают новых пользователей, которыми зачастую становятся дети и подростки.

Увлеченность школьников онлайн-играми может приобретать характер аддиктивных форм поведения. Дети начинают избегать социальных контактов, сужают круг общения, могут идентифицировать себя с игровым персонажем, уходя в виртуальную реальность. Все это сказывается на психическом здоровье детей и подростков и требует своевременной диагностики и профилактики.

**Цель:** изучить влияние онлайн-игр на образ жизни и психическое состояние школьников.

**Материалы и методы.** Всего было обследовано 129 учащихся в возрасте от 9 до 15 лет. Для целей исследования использовался анкетно-опросный метод. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы MS Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов анкетирования показал, что среди учащихся 92,25% проводят свой досуг в онлайн играх. Из них 57,14% девочек и 42,86% мальчиков. 66,67% школьников играют от одного до двух часов в сутки. Более длительное онлайн-времяпрепровождение характерно для мальчиков. Так, играют 2-4 часа 31,37% мальчиков и 17,65% девочек, более 4 часов – 7,84% и 1,47% соответственно. 32,77% учащихся испытывают тревогу, если нет возможности поиграть в онлайн-игру. Чаще испытывают тревогу мальчики (13,73%), чем девочки (4,41%).

При обработке результатов анкетирования выяснилось, что 42,02% школьников играют перед сном. При этом в будние дни среди играющих спят менее 8 часов 46,02% респондентов, а менее 5 часов – 2,32% (3,92% мальчиков и 1,47% девочек). Среди неиграющих респондентов спят менее 8 часов 20%, а менее 5 часов – выявлено не было.

Анализ результатов теста Филипса показал, что у 43,41% школьников наблюдается повышенный и высокий уровень тревожности. Среди играющих школьников подобный уровень тревожности был выявлен у 41,18%, среди неиграющих – у 70%. Среди опрошенных школьников 10% переживают социальный стресс. Переживают социальный стресс дети из группы игроков, при этом в равной степени как мальчики (11,76%), так и девочки (10,29%). Дети, увлекающиеся онлайн-играми, по сравнению с неиграющими реже испытывают страх самовыражения (26,05% против 60% соответственно), страх ситуации проверки знаний (54,62% против 100% соответственно), страх не соответствовать ожиданиям окружающих (29,41% против 60% соответственно), проблемы и страхи с учителями (34,45% против 50% соответственно).

**Выводы.** Большинство школьников проводит свой досуг в онлайн-играх. Более длительное онлайн-времяпрепровождение характерно для мальчиков. Треть играющих имеет признаки аддиктивного поведения по отношению к онлайн-играм и чаще это мальчики. Среди играющих школьников чаще встречается уменьшение длительности ночного сна. Дети, чей досуг проходит в онлайн-пространстве, реже испытывают всевозможные страхи.