

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

*Туровская А. М., студентка 4 курса медико-профилактического
факультета*

Научный руководитель – к.м.н., доцент Солтан М.М.

Кафедра гигиены детей и подростков

УО «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск

Актуальность. По определению ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется его образом жизни. Одним из компонентов здорового образа жизни является соблюдение режима дня, умение рационально чередовать труд и отдых и, в целом, рационально организовывать свою жизнедеятельность [1]. Приобретение навыков рационального распределения времени на все виды деятельности в течение суток наиболее актуально в детском возрасте, так как помогает растущему организму лучше адаптироваться к изменчивым факторам среды обитания и повышает стрессоустойчивость детей и подростков [5].

Неотъемлемой частью современного общества становятся информационно-коммуникационные технологии, которые широко внедряются во все сферы жизнедеятельности человека, в том числе и в образовательный процесс [2]. Преимущества использования информационно-коммуникационных технологий в образовании обусловлены тем, что они помогают наладить процесс коммуникации и взаимодействия, предоставить доступ к образовательным ресурсам в наиболее удобном формате, а так же повысить мотивацию к обучению [3]. Однако повсеместное использование данных технологий, как в повседневной жизни, так и в образовательном процессе, существенно меняет привычные формы жизнедеятельности детей и подростков. При отсутствии должного контроля со стороны взрослых взаимодействие детей и подростков с цифровым пространством может приводить к формированию зависимых форм поведения [4]. Формирование компьютерной зависимости влечет за собой нарушение психики и личностного развития ребенка, что является фактором риска школьной и последующей социальной дезадаптации. Типичными проявлениями дезадаптивного поведения учащихся являются нарушения усвоения знаний (школьная неуспешность) и развитие стрессовых или невротических реакций, сопровождающихся психосоматическими расстройствами [6]. Отсутствие у подрастающего поколения сформированных навыков осознанного отношения к собственному здоровью не позволяет предотвратить потери здоровья в связи с широкомасштабной информатизацией общества [7].

Цель. Изучить распространенность использования онлайн-игр и их влияние на образ жизни учащихся начальных классов и академическую успеваемость.

Материал и методы исследования. Всего было обследовано 117 учащихся в возрасте от 9 до 11 лет. Для целей исследования использовался

анкетно-опросный метод. Обработка данных осуществлялась с помощью программ STATISTICA 8.0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel. Для оценки достоверности различий применялся критерий χ^2 .

Результаты и их обсуждение. При изучении распространённости онлайн-игр среди школьников было установлено, что такую форму проведения досуга выбирают 86,32% детей. При этом достоверно чаще для игр выбирают киберпространство мальчики (60,4%), чем девочки (39,6%; $\chi^2=25,13$; $p<0,001$).

При гендерном анализе предпочтений использования средств коммуникации оказалось, что 65% девочек предпочитают мобильные устройства для доступа к онлайн-играм, 15% - компьютеры, 20% - используют и мобильные устройства, и компьютеры. В то время, как мальчики достоверно чаще используют комбинированные (мобильные и стационарные) средства выхода в интернет (52,46%; $\chi^2=11,92$; $p<0,001$).

Анализ длительности онлайн-временипрепровождения показал, что 68% опрошенных проводят в онлайн-играх от 1 до 2 часов в сутки, 21% - 2-4 часа, 10% - 4-6 часов и только 1% - 6 и более часов.

Выявлено статистически достоверное влияние онлайн-временипрепровождения на частоту прогулок зимой и летом и длительность ночного сна. Так, в зимний период года играют на улице ежедневно 23% школьников, играющих в онлайн-игры, и 47% детей, предпочитающих другие формы временипрепровождения ($\chi^2=56,977$; $p<0,001$). В летний период ситуация несколько улучшается и ежедневно играют на улице 52% «игроков» и 87% «не игроков» ($\chi^2=56,977$; $p<0,001$).

При анализе длительности ночного сна выяснилось, что в будние дни спят от 8 и более часов 65% учащихся-игроков и 88% учащихся-не игроков ($\chi^2=7,922$; $p<0,01$), от 6 до 7 часов - 32% играющих и 12% неиграющих. Дети с длительностью ночного сна менее 5 часов в сутки были выявлены только среди «игроков» и составили 3%. В выходные дни ситуация среди «игроков» несколько улучшается: спят от 8 и более часов 78% учащихся-игроков и 88% учащихся-не игроков, от 6 до 7 часов - 18% играющих и 12% неиграющих. Дети с длительностью ночного сна менее 5 часов в сутки по-прежнему были выявлены только среди «игроков» и составили 4%.

Сравнительный анализ длительности игрового времени и академической успеваемости показал, что по мере увеличения длительности игрового времени академическая успеваемость достоверно снижается. Так, среди школьников, длительность игрового времени которых составляла 1-2 часа, имеют академическую успеваемость от 8 до 10 баллов 55% респондентов. В то время, как среди детей, у которых длительность онлайн-игр составляла 2-4 часа, имеют академическую успеваемость от 8 до 10 баллов 39% респондентов ($\chi^2=54,032$; $p<0,001$).

Анализ предпочитаемого школьниками игрового сюжета показал, что 63% учащихся предпочитают онлайн-игры с элементами насилия и только в 37% случаев сюжет игр учит детей бережному и заботливому отношению к окружающим людям и животным. Среди школьников, которые проводят игровое время за играми с элементами жестокости и насилия, 55% имеют

академическую успеваемость от 6 до 9 баллов, 14% - от 4 до 8 баллов и только 31% - от 8 до 10 баллов. В то время, как среди школьников, предпочитающих игры без насильственного контекста, имеют академическую успеваемость от 8 до 10 баллов 72% ($\chi^2=4,878$; $p<0,05$).

Выводы. Большинство учащихся начальной школы проводят досуг в онлайн-пространстве. Времяпрепровождение в киберпространстве приводит к сокращению длительности ночного сна и прогулок на свежем воздухе. Длительность онлайн-времяпрепровождения и игровой сюжет влияют на академическую успеваемость учащихся. Необходимо активизировать работу по формированию навыков здорового образа жизни среди детей и их родителей с акцентом на рациональную организацию досуга школьников. Проведение профилактических мероприятий требует комплексного подхода с привлечением специалистов разного профиля и родителей.

Литература:

1. Валеология: учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – С. 6–36.
2. Войскунский, А. Е. Киберпсихология в прошлом, настоящем и будущем [Текст] / А. Е. Войскунский // Журнал практического психолога. – 2010. – № 4. – С. 7–16.
3. Головач, Т. В. Информационные технологии в обучении математики младших школьников с нарушением зрения / Т. В. Головач, В. В. Гордейко // Материалы VII Республиканской студенческой научно-практической конференции (с международным участием) 26 февраля 2016 г. – Минск: БГПУ, 2016. – [Электронный ресурс]. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
4. Дуденкова, Т. В. Факторы риска, влияющие на формирование компьютерной зависимости / Т. В. Дуденкова // Молодые ученые - московскому образованию: материалы VII городской науч.-практ. конф. молодых ученых и студ. учреждений высш. и средн. образования городского подчинения; ред. В. В. Рубцов, Ю. М. Забродин, А. А. Марголис. – Москва: МГППУ, 2008. – С. 194–196.
5. 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.
6. 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.
7. Поволяева, У. В. Психологические аспекты предупреждения интернет-зависимости / У. В. Поволяева // Международный студенческий вестник. – 2016. – № 5. – С. 1–3.