

## ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

### THE IMPACT OF MODERN GADGETS ON ADOLESCENTS HEALTH

М. А. ТАРАСЕВИЧ, С. Н. ЧИГИРЬ

M. A. TARASEVICH, S. N. CHIGIR

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка

Минск, Республика Беларусь

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University

Minsk, Belarus

*e-mail: masha41538@gmail.com, schigir@bk.ru*

---

Эта статья описывает влияние современных гаджетов на здоровье подростков. Анализирует прогноз и подчёркивает причины данной проблемы.

*Ключевые слова:* гаджеты, здоровье, подростковый возраст, негативные жалобы, интернет, социальные сети.

This article describes the impact of modern gadgets on adolescents health as well as analyzes the forecast and highlights the causes of this problem.

*Keywords:* gadgets, health, adolescence, negative complaints, the Internet, social networks.

---

«Гаджет – небольшой прибор, который предназначен для облегчения и усовершенствования жизни человека». Но так ли это на самом деле? Действительно ли гаджеты могут улучшить и упростить нашу жизнь? Конечно, в их использовании можно найти не только плюсы, но и достаточно много минусов [7].

Радиоизлучение с экранов нынешних гаджетов, считается одним из условий отрицательного воздействия на организм человека, что вызывает нарушение со стороны органа зрения. Установлено, что при использовании гаджетов появляется комплекс негативных жалоб, укладывающийся в понятие «астенопия», который рассматривают как состояние, предвещающее начальные этапы развития органических офтальмологических патологий [5].

Также при чрезмерном увлечении современными гаджетами у подростков могут наблюдаться проблемы с координацией действий руками

(это можно увидеть, например, во время игры с мячом). Изучающее вглядывание в незначительные предметы на экранах телефонных аппаратов и планшетов развивает близорукость [6].

В настоящее время с компьютерными технологиями связаны практически все сферы жизнедеятельности человека – познавательная, трудовая, коммуникативная, творческая, рекреационная и др. Компьютерные технологии, в частности компьютерные игры, привлекают пользователей яркими реалистическими сюжетами, графикой, звуковым сопровождением и оказывают большое влияние на мировоззрение современных молодых людей [2, с. 132].

Появление и развитие глобальных компьютерных сетей и интернета вызвало к жизни новую комплексную область исследований. Уже в 70-е годы зарубежные специалисты выполнили большой объём исследований, связанные с современными гаджетами и социальными сетями. Как позже выяснилось, что применение компьютерных сетей ведет к структурным и функциональным изменениям психической деятельности человека. Также эти изменения затрагивают такие регуляции действия человека, как: коммуникативную, познавательную и личностную сферы, процессы целеполагания и потребностно-мотивационную регуляцию [1, с. 55].

В связи с тем, что использование информационно-коммуникационных технологий становится неотъемлемой частью процесса обучения и подрастающее поколение в большинстве своем использует гаджеты бесконтрольно длительно, с большой вероятностью можно предположить, что гигиенические установки о правильном использовании электронных устройств не выполняются. Все это, несомненно, отражается на здоровье подростков. В то же время есть группа подростков, которая в меньшей степени обеспечена современными электронными устройствами в силу низкой материальной обеспеченности их семей. Это подростки «группы социального риска» [5].

Те подростки, которые ранее принадлежали к группе риска их установлено именовать подростками с нарушением социальной адаптации, либо подростками с общественно-эмоциональной дезадаптацией, – характеризовались тем, что они ссорились, грубили, безобразничали, несколько лет назад в большинстве своем мигрировали в интернет, и все, что раньше как-то было связано с криминалом, тоже переместилось в интернет-среду [3].

Не вся информация может быть полезна подросткам в интернете. Бесспорно, это сцены насилия, жестокости, также некоторые мультфильмы, которые могут быть не безопасны для подростков. Большинство из них рассчитаны на взрослых, к примеру, мультфильм «Симпсоны». Необ-

ходимо быть бдительным с контентом, который получают через гаджеты подростки. Он должен быть позитивным, добрым, а главное – безопасным для подросткового возраста [4].

В данной работе нами было проведено исследование для выявления нарушения здоровья и зависимости к гаджетам у подростков в возрасте 14–16 лет.

Нами проведено исследование в государственном учреждении образования ГУО «СШ №1 г. Городея». Подростки являлись учениками 8 А, 8 Б и 9-х классов.

В исследовании были использованы следующие методики: анкетирование и тестирование.

Первая методика: анкета для подростков. В анкете присутствует 10 основных вопросов о гаджетах. Количество анкетирующих подростков: 50 человек.

1. ФИО;
2. Имеется ли у вас мобильный телефон?
3. Есть ли выход в интернет в вашем телефоне?
4. Если да, то сколько времени за сутки вы находитесь в сети интернета (в часах)?
5. Сколько примерно времени (в минутах) у вас уходит на один телефонный разговор?
6. Сколько примерно времени (в минутах) в сутки вы общаетесь по телефону?
7. Бывают ли такие случаи, когда вы общаетесь ночью в сети интернет?
8. Если да, то часто ли бывают такие ситуации?
9. Подчеркните те нарушения здоровья, которые вас беспокоят: бессонница ночью, сонливость днем, головные боли, боли в сердце, понижение зрения, частая утомляемость;
10. Как вы оцениваете свое самочувствие по пятибалльной шкале? (0 – очень плохо, 1 – плохо, 2 – 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично).

#### *Результаты анкетирования подростков.*

*Количество подростков, использующих сеть интернет и вывод.*

Пользуются интернетом менее 1 часа – 2 %;

Не пользуются интернетом – 2 %;

Пользуются интернетом более 8 часов 54 %;

Пользуются интернетом 4–7 часов – 42 %.

*Время одного звонка в минуту:*

Более 10 минут – 27 %; от 5 до 10 минут – 23 %;  
от 1–5 минут – 44 %; до 1 минуты – 6 %.

*Время всех звонков в сутки в часах:*

До 1 часа – 35 %;  
до 3 часов – 57 %;  
более 3 часов – 8%.

*Время пользования интернетом:*

Не пользуются в ночное время интернетом – 29 %;  
используют интернет в ночное время 71 %.

*Нарушение здоровья:*

Бессонница – 12 %, сонливость – 25 %, головные боли – 29 %, понижение зрения – 2 %, утомляемость – 51 %.

На основании проведенного анкетирования было выявлено, что действительно мобильные телефоны отрицательно влияют как на работоспособность, так и на общее самочувствие подростков.

Во второй практической части было решено провести тестирование, чтобы выяснить зависимость от гаджетов и как она влияет на состояние здоровья.

Заданием являлось то, что обучающиеся должны провести один учебный день без своего электронного устройства.

В течении учебного времени после отказа от «гаджета» проведено анкетирование. Анкета содержала 12 вопросов. В том числе, при анкетировании нужно было указать: через какое время после отказа от «гаджета», захотелось воспользоваться мобильным телефоном и с какой целью, а также описать свое состояние во время эксперимента. Результаты приведены в количественном и процентном соотношении.

Важно отметить, что не все участники (обучающиеся) исследования прошли его до конца. Через 1 час после начала исследования 6 обучающихся (11,32 %) захотели воспользоваться телефоном, через 2 часа – 8 обучающихся (15,09 %), через 3 часа – 9 обучающихся (16,98 %), через 4 часа – 13 (28,3 %), через 5 часов – 6 (13,2 %), через 6 часов – 3 (5, 6 %). В результате продержаться весь учебный день без использования своего «гаджета» смогли 5 человек (9,43 %).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гуманитарные исследования в Интернете. – Под ред. А. Е. Войскунского. – М.: Терра-Можайск, 2000. – 431 с.
2. *Гришина, А. В.* Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. – №4 – С. 131–141.
3. <https://postnauka.ru/faq/82079>.
4. <https://www.sb.by/articles/dve-storony-ekrana-gadzheta.html>.
5. <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=1111>.
6. <https://umnazia.ru/blog/all-articles/sovremennye-deti-i-gadzhety>.
7. <https://infourok.ru/doklad-s-prezentaciyey-k-roditelskomu-sobraniyu-na-temu-vliyanie-gadzhetov-na-detej-i-podrostkov-1475290.html>.