

## ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

© Бухарова О. Д., Бочкарев И.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Ивашенко В.П.

Кафедра физической культуры

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

**Контактная информация:** Бухарова О.Д. — студентка 2 курса, факультет медицинской биофизики.

E-mail: mrmr97@yandex.ru

**Ключевые слова:** синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), гаджетизация, цифровые технологии, цифровая зависимость.

**Актуальность исследования:** с развитием технологий новые поколения начинают все чаще проводить свое время в различных цифровых гаджетах, отсюда и исходит актуальность данной проблемы, поскольку без таких гаджетов как, например, телефон, новое поколение уже не представляют жизни. Из-за ежедневного нахождения студентов за электронными девайсами у них ухудшается зрение, осанка и рассеивается память и внимание [1–3].

**Цель исследования:** проанализировать процент зависимых от гаджетов среди студентов СПбГПМУ.

**Материалы и методы:** для исследования было проведено анкетирование среди 150 студентов СПбГПМУ.

**Результаты:** были проанализированы анкеты, ответы подтверждают, что число студентов зависимых от гаджетов увеличивается с каждым годом. Большая часть опрошенных 76,3% все же соглашаются с тем, что зависимость от гаджетов вредно для здоровья, в том числе 142 студента отметили, что больше 20 раз в день берут в руки гаджеты и это реальная потребность, 64% опрошенных, отметили, что при наличии спортивного зала в шаговой доступности выбрали бы занятия в спортивных секциях вместо многочасового лежания на диване с гаджетом в руках. При этом понимают, как будущие врачи «цифровизация» может оказать крайне негативное влияние на мозг.

Но самым важным результатом является то, что 88,3% считают гаджеты актуальной проблемой нашего времени.

**Выводы:** результаты анкетирования подтверждают, что наши студенты проводят у экранов минимум 8 часов в сутки. Излишнее увлечение гаджетами может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья. Многочасовое непрерывное использование гаджетов может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

### Литература

1. Смирнов В. В. Феномен цифровой зависимости в условиях информационного общества // Высшее образование сегодня. 2019, № 2, С. 71–76.
2. Сайт журнала «Здоровье» [Электронный ресурс]. URL: [http://zdr.ru/articles/elektronnue\\_deti](http://zdr.ru/articles/elektronnue_deti).
3. Дети и электронные гаджеты: Кто кого? [Электронный ресурс]. URL: <http://www.artofcare.ru/top/6665.html>.