

Особенности Компьютерно-Аддиктивных И Компьютерно-Неаддиктивных Подростков По Антропометрическим Показателям

Мухидова Гулмира Хасановна

БухГосМИ, Узбекистан

Резюме

Олинган маълумотлар таҳлил қилинди. 12-14 ёшдаги 78 та ўсмир болаларда тадқиқот утказилди. Кузатишлар шуни кўрсатдики, усмир болаларнинг 42% компьютер тобеълиги ривожланаётганлиги ва 23% да яққол компьютер карамлиги борлиги аниқланди. Компьютерга урганиб қолган ўсмирларда ўнг қўл мушакларининг узок вақт чўзилиши туфайли кичик бармоқни ён томонга олиб чиқиш билан гипертрофия кузатилиб, ўнг томонда кичик бармоқни ён томонга олиб чиқиш билан қафт бармоқларнинг "гумбаз шакли"да булиши аниқланди. Компьютерга урганиб қолган усмирларда компьютер олдида куп утирганлиги сабабли тананинг ассиметрияси, кейинчалик сколиоз шаклланганлиги қайд этилди.

Ключевые слова:

компьютерга урганиб қолган усмирлар, антропометрик параметрлар, сколиоз.

В XXI веке компьютеры и Интернет стали неотъемлемыми спутниками нашей жизни - в совокупности они неиссякаемый источник информации, развлечений и общения. Но есть и другая сторона, она касается младшего поколения - детей и подростков [7].

Человек сейчас не просто физическое тело со своими собственными представлениями, чувствами, желаниями и страстями, он самый настоящий участник интенсивного коммуникационного процесса. Последние два десятилетия все более возрастает значимость Интернета как информационного, смыслового, и игрового пространства, что приводит к широкому внедрению интернет-ресурсов практически во все сферы человеческой деятельности. Вместе с тем, наряду с позитивным влиянием, обусловленным удобством использования ресурсов Интернета, становится всё более оформленной проблема интернет-зависимого поведения [8].

Интернет стал мощным средовым фактором, под влиянием которого происходит

формирование личности современных детей и подростков. Согласно данным социологических опросов, проводимых фондом общественного мнения, именно лица подросткового и юношеского возраста являются наиболее активными интернет-пользователями [1,2]

С этой точки зрения появилась новая болезнь «компьютерная зависимость» которая не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии [14]. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. День за днём феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером становится очевидным [4,6].

Описываемое состояние возникает из-за дефицита общения со значимыми взрослыми и сверстниками. Имеются в виду:

- Неудовлетворительные отношения с родителями. Если ребенок чувствует, что он никому не нужен, то пытается погрузиться в виртуальный мир. Здесь на помощь приходит смартфон либо компьютер. Но ясно, что первый проще везде носить с собой.
- Недобросовестное отношение взрослых к своим родительским обязанностям. Многие мамы и папы дают своим детям телефоны чуть ли не с первого года жизни. Так им проще отвлечь малыша, когда он капризничает. При этом никто не задумывается, чем чреваты такие действия. А оборачиваются они всегда телефонной зависимостью, бороться с которой очень непросто.
- Неумение выстраивать здоровые отношения с ровесниками. Очень часто дети хотят занять позицию лидера, но сложившаяся ситуация или определенные природные качества не позволяют им этого сделать. Тогда они начинают постоянно «сидеть» в телефоне. Так ребенок переключает внимание, забывает о своих проигрышах. Более того, в мире интернета он может стать лидером за считанные минуты — игровые телефонные персонажи никогда не будут против этого.
- Стремление стать более популярным в кругах сверстников. Чтобы расширить круг друзей, подросток регистрируется в различных социальных сетях, постоянно переписывается с новыми виртуальными знакомыми. Отсюда тоже возникает привычка все время проводить с телефоном в руках.

Врачи классифицируют доминирующие симптомы компьютерной зависимости на физические и психологические [11,12]. Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа.

Среди основных психологических признаков нарушения:

- ✓ возникновение чувства эйфории во время использования компьютера или телефона гаджета;
- ✓ постепенное увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- ✓ появление сильного беспокойства, если ноутбука забрали родители;
- ✓ проявление агрессии, если любимая «игрушка» оказывается под запретом;
- ✓ постоянно приходящие уведомления от различных интернет-приложений и игр;
- ✓ отказ от выполнения уроков;
- ✓ пренебрежение необходимостью общаться с родными, друзьями;
- ✓ ощущение пустоты, когда приходится сталкиваться с реальным миром.

Подростки в силу возрастной незрелости личности и неустойчивости её структуры наиболее уязвимы для разного рода негативных воздействий [3,5]. Негативные последствия чрезмерной увлеченности подростков Интернетом, охватывают все сферы его жизни. Возникают трудности в учебной деятельности, проблемы общения со сверстниками, возрастает конфликтность в семье, отмечается общая инфантилизация личности [10,11]

Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, болевые ощущения в спине; карпальный синдром, частые головные боли, бессонница, изменение режима сна, вялость в дневное время, пренебрежение правилами личной гигиены), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой) движениями, такими как чрезмерное использование клавиатуры [9,12]. Если вовремя не заметить изменения в поведении вашего ребёнка, то длительное времяпровождение перед компьютером может привести его к компьютерной зависимости [1,3].

При компьютерной зависимости в результате малоподвижного образа жизни наблюдается изменения метаболических процессов которые непосредственно влияют на параметры физического развития и антропометрические параметры частей человеческого организма.

В литературе очень мало работ, посвященных к изучению параметров физического развития компьютерной зависимых детей. Есть единичные работы, где речь идёт о морфометрических параметрах той или иной области тела или частей организма детей с компьютерной, телефонной зависимостью, и эти данные разноречивые [6,7].

Имеющие данные не позволяют глубоко оценить показатели физического развития у детей и

подростков при компьютерной зависимости. По этой причине морфометрическая характеристика туловища должна быть изучена на современном уровне.

Целью нашего исследования изучить антропометрические параметры детей и подростков страдающих с компьютерной, телефонной зависимостью и сопоставить полученные данные с данными здоровых детей.

Материалы и методы. Исследование проводилось в школе № 35 города Бухары. Компьютерную зависимость подростков определяли с помощью специальной тест – анкеты К.Янга .

Детей подростков (78) разделили на 2 группы: I - контрольная группа, **компьютерно-неаддиктивных** (28 подростков - менее 50 баллов) и II- группа, подростки с **компьютерной аддиктивных** (50 подростки, из них 28 с высокой степенью зависимости - 51-79 баллов, и 22 – с очень высокой степенью зависимости – 80 баллов и выше).

Массу тела измеряли на медицинских весах. Для измерения роста стоя использовали ростомер стандартного типа. Окружность грудной клетки измеряли метровой лентой. Проведено измерение антропометрических показателей верхних конечностей. Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью стандартных методов вариационной статистики с использованием таблиц Р.Б. Стрелкова (1986).

Результаты исследования. Наблюдения показали, что у 41% анкетированных выявляется возможность развития компьютерной зависимости и у 24% опрошенных выявляется выраженная компьютерная зависимость. Существует множество причин и факторов, по которым дети стремятся уйти в виртуальный мир. Этими причинами могут стать постоянные конфликты между родителями, эмоционально-психологическое напряжение в семье, недостаток общения с родителями, сверстниками и одноклассниками. Также причиной может послужить заниженная самооценка подростка. Методы и навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера ребенка развивается прежде всего при общении с родителями и сверстниками, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой.

Параметры физического развития у детей II –группы заметно отстают от данных компьютерно - независимых детей (I-группы), где рост подростков I-группы колеблется от 138 до 162 см, в среднем -143,2±0,7 см, масса тела - от 35 до 60 кг, в среднем- 43,5±0,7 кг, а окружность грудной клетки варьирует от 61 до 94 см, в среднем – 78,0±0,95 см, а у подростков II – группы рост находится в пределах -126-154 см, в среднем - 138±0,98 см, масса тела – от 32 до 46 кг, в среднем - 38,0±0,6 кг, а окружность грудной клетки колеблется от 60 до 95 см, в среднем - 71,1±1,2 см.

У 19,0 % подростков II-группы отмечается искривление позвоночника (сколиоз) вправо и у

4,8% влево.

Длина верхней конечности с обеих сторон колеблется от 58 до 73 см, в среднем - $66,5 \pm 0,53$ см, а длина нижней конечности варьирует от 75 до 88 см, в среднем – $80,1 \pm 0,75$ см. По длине верхней и нижней конечности асимметрия не выявляется. А по окружности плеча, предплечья и пальцев кисти наблюдается отставание этих параметров с левой стороны и гипертрофия мышц правой кисти (мышку держит правой рукой).

Исследованием установлено, что компьютерная зависимость не только поражает функциональные системы человека, но и приводит к отставанию в физическом развитии молодого организма. Из-за нерегулярного питания, пропуска приемов пищи у них появляются признаки отставания в физическом развитии.

У компьютерно-зависимых подростков отмечаются асимметрия туловища из-за вынужденной позы перед компьютером с последующим переходом к сколиозу.

У компьютерно-зависимых подростков наблюдаются морфометрические изменения верхней конечности, особенно правой кисти из-за управления компьютерной мышкой (вследствие длительного перенапряжения мышцы кисти приобретают вынужденную форму) и с правой стороны отмечается «куполообразная» кисть с отведением мизинца в сторону.

Список Литературы:

1. Саноев, Б. А., & Мухидова, Г. Х. (2022). МАКРОИ МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИПА ЭНДОМЕТРИЯ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(2), 835-840.
2. MORPHOLOGICAL, S. B. MORPHOMETRIC CHARACTERISTICS OF THE PLACENTA IN NORMAL PREGNANCY. *SCIENTIFIC COMMUNITY: INTERDISCIPLINARY RESEARCH*, 492-498.
3. Саноев, Б. А., & Мухидова, Г. Х. (2022). МАКРО-И МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИПА ЭНДОМЕТРИЯ.
4. Саноев, Б. А., & Мухидова, Г. Х. (2022). МАКРОИ МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИПА ЭНДОМЕТРИЯ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(2), 835-840.
5. Мухидова, Г. Х., & Тешаев, Ш. Ж. (2016). Морфометрические особенности параметров физического развития и антропометрических параметров верхней конечности 13 летних компьютернозависимых подростков мальчиков. *Problems of biology and medicine* (89) 2016г.стр, 52-56.

6. Мухидова, Г. Х. (2021). Сравнительная характеристика компьютерно-зависимых компьютерно-независимых подростков по антропометрическим показателям. Тиббиётда янги кун, 5, 37.
7. Khasanovna, M. G. (2021). Features of Computer Dependence Comparative Characteristics of Computer-Dependent and Computer-Independent Adolescents by Anthropometric Indicators. International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology, 1(6), 213-217.
8. Мухидова, Г. Х. (2021). Comparative Characteristics of morphometric parameters of physical development and anthropo extremities of healthy and computer. Research. Jet Journal of Analysis and Inventions-RJAI, 2(9), 14-17.
9. Khasanovna, M. G. (2021). COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MORPHOMETRIC PARAMETERS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND ANTHROPOMETRIC DATA OF THE UPPER EXTREMITIES OF HEALTHY AND COMPUTER DEPENDENT CHILDREN. Research Jet Journal of Analysis and Inventions, 2(09), 14-17.
10. Мухидова, Г. Х. (2021). Феномен «компьютерной зависимости: особенности интернетзависимости у подростков». Eurasian journal of medical and natural sciences, 22-26.
11. Мухидова Г.Х. “Zamonaviy ta’lim: muammo va yechimlari”. Особенности антропометрических параметров компьютерно-зависимых подростков мальчиков. 2021г стр 49-50.
12. Мухидова Г.Х. “Zamonaviy ta’lim: muammo va yechimlari”. Морфофизиологические особенности и степень интернет-зависимости у подростков. 2021г стр 45-46.
13. Mukhidova, G. X., & Sanoev, B. A. (2022). Causes and Occurrence of Uterine Endometrial Polyps in Women in Bukhara Region. International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences, 2(3), 42-45.
14. Muxidova Gulmira Xasanovna MORPHOMETRIC AND MORPHOLOGICAL FEATURES OF THE PLACENTA IN NORMAL PREGNANCY. Web of science 3, page 365-373
15. Mukhidova Gulmira Xasanovna FEATURES OF COMPUTER-ADDICTIVE AND COMPUTER-NONADDICTIVE ADOLESCENTS ON ANTHROPOMETRIC INDICATORS. Web of science 3, page 358-364
16. Azizova, F. X., Tuxtaev, K. R., & Khasanov, B. B. (1997). at al. Structural and functional properties of mesenteric lymph nodes under antigenic influence in early postnatal ontogeny. Uzbekistan Medical Journal, (10-11), 14-16.

17. Азимова, С. Б., & Хасанов, Б. Б. (2021). ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ МАТЕРИ И СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ТИМУСА ПОТОМСТВА В ДИНАМИКЕ РАННЕГО ПОСТНАТАЛЬНОГО ОНТОГЕНЕЗА. *Eurasian Journal of Academic Research*, 1(9), 426-429.
18. Azimova, S. B. (2021, February). MORPHO-FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THYMUS UNDER EXPOSURE TO VARIOUS ENVIRONMENTAL FACTORS. In *E-Conference Globe* (pp. 175-178).
19. Azimova, S. (2021). THE INFLUENCE OF MOTHER'S EXTRAGENITAL PATHOLOGY ON THE FORMATION OF THYMUS OF THE PROCESSING IN THE EARLY POSTNATAL ONTOGENESIS. *The Scientific Heritage*, (81-2), 44-46.
20. Боймуродова, М. Н. (2022). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ХРОНИЧЕСКОГО ЭТАНОЛЬНОГО ОТРАВЛЕНИЕ ЖЕЛУДКА. *Scientific progress*, 3(2), 758-765.
21. Nurmurodovna, B. M. (2022). MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF THE ORGANISM IN ENERGY DRINK ABUSE. *Gospodarka i Innowacje.*, 22, 345-349.
22. Boymurodova, M. N. (2021). Morphofunctional Changes of the Gastrointestinal Tract During Alcohol Intoxication
23. Nurmurodovna, B. M. (2022). Morphological Changes in Various Tissues in Rats with Chronic I
Nurmurodovna, B. M. (2022).
24. Morphological Changes in Blood Glucose and Liver Glycogen in Rats during Intoxication of Heavy Metal Salts. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 1(9), 87-92
ntoxication with Heavy Metal Salts. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 7, 65-69.
25. Ilxomovich, N. A. (2022). CLINICAL AND EPIDEMIOLOGICAL FEATURES OF COVID-19 DISEASE IN CHILDREN. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI, 2(9), 182-186.
26. Ilxomovna, N. F. (2022). Negative Impact of Seizures on Quality of Life. *Miasto Przyszłości*, 24, 120-122.
27. Nazarov, A. I. (2022). CONSEQUENCES OF SEIZURES AND EPILEPSY IN CHILDREN. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(02), 483-489.