

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРОВ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Лабодаева Ж.П., Болдина Н.А., Борисова Т.С.

*Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет»,
Минск, Республика Беларусь*

Реферат. Изучалось влияние компьютера на организм студентов высших учебных заведений и посетителей компьютерных клубов методом анонимного анкетирования. Установлено, что среди современной молодежи существует выраженный риск формирования «компьютерного синдрома» и компьютерной зависимости.

Ключевые слова: студенты, компьютерные клубы, компьютерная зависимость.

Summary. We studied the effect of computer on organism of academy students and computer clubs visitors using anonymous questionnaires. It found that in the ranking there is a distinct formation risk of computer syndrome and computer addiction.

Keywords: students, computer clubs visitors, computer addiction.

Введение. Информатизация образования — это процесс обеспечения сферы образования методологией и практикой разработки и оптимального использования современных средств информационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания. Одним из наиболее распространенных современных информационно-технических средств является компьютер. Сегодня они широко применяются в быту, в процессе обучения во всех высших учебных заведениях вне зависимости от специальности, а также в сети компьютерных клубов для массового использования населением.

Всеобщая компьютеризация — это явление научно-технического прогресса, имеющее широкий спектр неоспоримых достоинств. Вместе с тем, погружаясь в работу за компьютером, нельзя забывать и о его неблагоприятном влиянии на состояние здоровья человека: последствия электромагнитного излучения, ухудшение зрения, заболевания мышц и суставов, нарушения психоэмоционального статуса и формирование «компьютерной зависимости». В группу риска в отношении злоупотребления психотропными веществами, интернет зависимости и т. д. попада-

ют, прежде всего, люди зависимого типа личности, т. е. люди, имеющие черты зависимости. [1, 2]. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х гг. прошлого века и характеризуется навязчивым стремлением ухода от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность с целью улучшения своего эмоционального самочувствия. При компьютерной зависимости пользователь испытывает эйфорию и не лимитирует время за экраном монитора, ощущает пустоту, раздражение и депрессию вне виртуального пространства.

Увеличение продолжительности компьютерного времяпрепровождения пропорционально степени неблагоприятных последствий для организма пользователей. Активное внедрение информационных технологий в учебный процесс и досуг делает актуальным аспект их безопасного применения.

Цель исследования — выявление особенностей формирования компьютерной зависимости среди современной молодежи.

Задачи исследования:

1. Установить факторы риска формирования компьютерной зависимости среди студентов медицинского и технического ВУЗов, а также посетителей компьютерных клубов.

2. Выявить предикторы риска формирования компьютерной зависимости среди современной молодежи.

3. Определить основные направления профилактики компьютерной аддикции среди студентов и пользователей компьютерных клубов.

Материалы и методы. Результаты анкетирования 329 пользователей в возрасте 20–22 лет, из которых 114 студентов Белорусского государственного аграрно-технического университета (БГАТУ), 105 студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) и 110 посетителей компьютерных клубов г. Минска.

В исследовании использовался метод анонимного анкетирования (диагностическая анкета «Анализ компьютерной зависимости»). Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Учащаяся молодежь в силу психофизиологических особенностей и высокой чувствительности организма данного возрастного периода к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды [3] является группой риска по формированию компьютерной зависимости и развития ряда негативных последствий влияния компьютера на организм. Полученные результаты исследования позволяют отметить, что преобладающее количество респондентов (58,8% студентов БГАТУ, 52,3% студентов БГМУ и 72,7% посетителей компьютерных клубов) не связанное с учебой или познавательной деятельностью время предпочитает проводить за компьютером.

Контроль непрерывного времени работы за экраном монитора имеет место у 77,2% студентов БГАТУ, 78,1% студентов БГМУ и 40,9% посетителей компьютерных клубов. Отсутствие контроля времени при погружении в компьютерные игры отмечает 50,1% пользователей компьютерных клубов и каждый пятый студент (22,8% — студенты БГАТУ и 23,8% — студенты БГМУ).

Эмоциональный подъем, оживление, предвкушение удовольствия во время пребывания за компьютером испытывают 31,6% студентов БГАТУ, 46,7% студентов БГМУ и 44,5% посетителей компьютерных клубов.

Сокращение длительности сна из-за не лимитированного пребывания в социальных сетях отмечают 12,3% студентов БГАТУ, 17,1% студентов БГМУ и 42,7% посетителей компьютерных клубов.

Нарушают режим питания, забывают о приеме пищи 12,3% студентов БГАТУ, 15,2% студентов БГМУ и 39,1% посетителей компьютерных клубов.

С целью здоровьесбережения при работе за компьютером используют перерывы в работе за компьютером 42,9% студентов и 24,5% посетителей клубов. Гимнастику для глаз выполняют 32,9 и 23,6% соответственно группам наблюдения. Для снятия утомления и повышения работоспособности проведение физкультурных пауз во время перерывов практикуют 27,9% студентов и 15,5% посетителей компьютерных клубов.

Длительная работа за компьютером в сочетании с нерациональной организацией работы негативно сказывается на функциональном состоянии организма: головные боли отмечают 21,0% студентов и 24,5% посетителей клубов; боли в спине — 32,9 и 37,3% соответственно. На сухость в глазах, боль в области глазниц указывают 34,2% студентов и 15,5% посетителей клубов, онемение и боли в кисти рук отмечают 11,4% студентов и 23,6% посетителей клуба.

Заключение. На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Среди современной молодежи существует риск формирования компьютерной зависимости, более выраженный у посетителей компьютерных клубов по сравнению со студентами.
2. Факторами риска формирования компьютерной зависимости являются: широкая доступность компьютерной техники и интернета, проведение досуга за компьютером, отсутствие контроля продолжительности компьютерного времяпрепровождения, игнорирование профилактических мероприятий.
3. В качестве предикторов риска формирования компьютерной зависимости выступают: потеря интереса к учебе и снижение успеваемости (у каждого третьего студента и у половины респондентов компьютерных клубов), улучшение настроения при нахождении в виртуальной реальности (у половины посетителей компьютерных клубов и студентов), нарушение режима питания и сна (у каждого третьего студента и у почти половины посетителей компьютерных клубов), ощущение психологического дискомфорта в виде раздражительности или чувства беспокойства вне компьютерного пространства (у каждого второго студента и посетителя компьютерных клубов).
4. У каждого пользователя 20–22 лет выявлены те или иные признаки «компьютерного синдрома» в виде нарушений зрительного анализатора, нервной системы и опорно-двигательного аппарата, усугубляемые их низкой гигиенической грамотностью либо недостаточной активностью в отношении собственного здоровьясбережения при работе за компьютером.
5. Основные направления профилактики компьютерной аддикции среди современной молодежи должны быть сконцентрированы на ликвидации или смягчении действия установленных факторов риска.

Литература

1. Ахмерова, С.Г. Новые информационные технологии в аспекте охраны здоровья учащихся и педагогов: метод. рекомендации / С.Г. Ахмерова, Г.Р. Ильясова, Р.Р. Хасанов. — Уфа: Изд-во Башкир. ин-та развития образования, 2003. — 43 с.
2. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 196 с.
3. Кучма, В.Р. Формирование здоровья детей и подростков в современных социальных и экологогигиенических условиях / В.Р.Кучма. — М.: ММА им. И.М. Сеченова, 1996. — С. 58–63.