

А. Ю. Ошуркевич

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Научный руководитель ст. преп. Л. Л. Гиндюк

Кафедра гигиены труда,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A. Y. Oshurkevich

ISSUES OF DIGITAL HYGIENE IN THE MODERN WORLD

Tutor senior teacher L. L. Gindyuk

Department of Occupational Health,

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В работе представлены данные владения навыками пользования и информированности о негативном влиянии электронных гаджетов двух возрастных групп. Изучены отличия и сходства, а также представлены решения выявленных проблем.

Ключевые слова: цифровая гигиена, здоровье, информация, профилактическая медицина

Resume. The paper presents data on the use of skills and awareness of the negative effects of electronic gadgets of two age groups. The differences and similarities in different age groups were studied, and solutions to identified problems were also presented.

Keywords: digital hygiene, health, information, preventive medicine

Актуальность. Компьютерная революция положила начало такому социотехническому и социокультурному процессу как информатизация. Информатизация повлияла на духовную жизнь общества, мышление, образ жизни, что повлекло за собой изменение всей ноосферы, в результате чего появляется новая «среда обитания», так называемая инфосфера (информационная среда). Система «человек-компьютер(гаджет)-человек». Формирование инфосферы, без сомнений, должно сопровождаться развитием культуры и образования в области использования информационных технологий [1].

Цифровая гигиена — система знаний, изучающая закономерности влияния информации на формирование, функционирование, состояние психического, физического и социального благополучия человека и разрабатывающую мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды. Цифровую гигиену рассматривают с разных позиций: с одной стороны, это защита информации (информационная безопасность), а с другой стороны — комплекс мер для обеспечения информационного здоровья человека в особенности той части его благополучия, которая формируется и зависит от информации [2].

Цель: сравнение двух возрастных групп в умении пользования современными электронными гаджетами, сравнение количества времени, затрачиваемого возрастными группами на использование гаджетов и влияние использования цифровых технологий на психическое, физическое и социальное благополучие.

Задачи:

1. Определить возрастные различия в привычках использования электронных гаджетов, отношении к ним с точки зрения их влияния на здоровье и некоторые его показатели.
2. Определить количество времени, затрачиваемого респондентами на цифровые устройства. А также оценка умения использования электронных гаджетов.
3. Дать оценку осведомленности опрошенных о вредном влиянии электронных устройств.
4. Определить основные направления разработки и проведения профилактических мероприятий для различных возрастных групп.

Материал и методы. При проведении исследования был использован такой социологический метод как анкетирование. Объект исследования — 2 группы респондентов возрастом старше 30 лет (>30) и возрастом младше 30 лет (<30), количество опрошенных составило 68 респондентов (n=68), по 34 опрошенных в двух из возрастных групп. Обработка данных проводилась при помощи программы MS Word Exel.

Результаты и их обсуждение. Группа <30 лет проводит больше времени за электронными устройствами в день. Группа >30 лет также пользуется электронными устройствами, но тратит на это меньше времени (рисунок 1).

Сколько времени в сутки вы проводите за электронными устройствами?

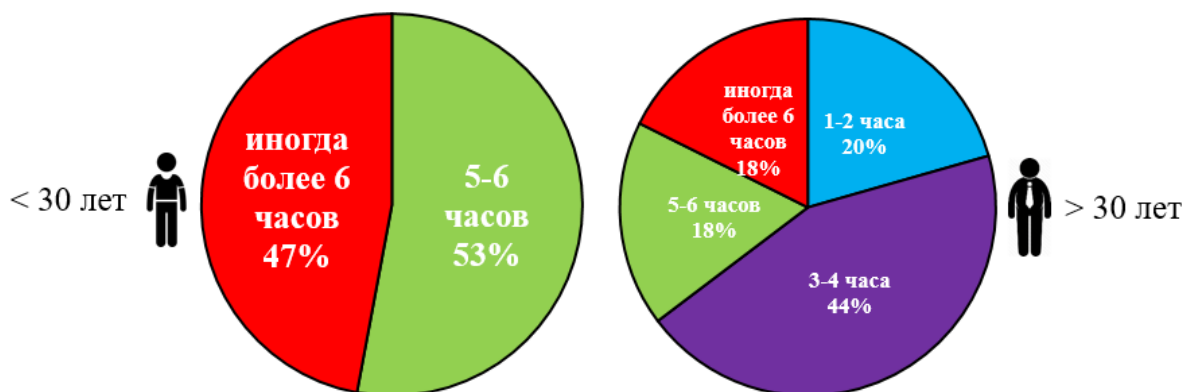


Рис. 1 – Время, затрачиваемое на электронные устройства респондентами

Преобладающим гаджетом в жизни лиц <30 лет (94%), по данным опроса, является - смартфон. Лица >30 лет довольно часто пользуются смартфоном, но в их опыт использования цифровыми технологиями более разнообразен (используют разные устройства). Молодые люди <30 лет более подвержены неконтролируемому (компульсивному) использованию электронных устройств. За счет чего проводят больше времени за их времяпрепровождением чем намеревались изначально. Молодые люди <30 лет больше осведомлены о вреде использования электронных устройств, чем участники исследования >30 лет (рисунок 2). Однако, это не мешает молодым людям <30 проводить больше времени за электронными устройствами.

Как Вы считаете - использование электронных устройств (смартфоны, планшеты, ноутбуки) безопасно для здоровья?

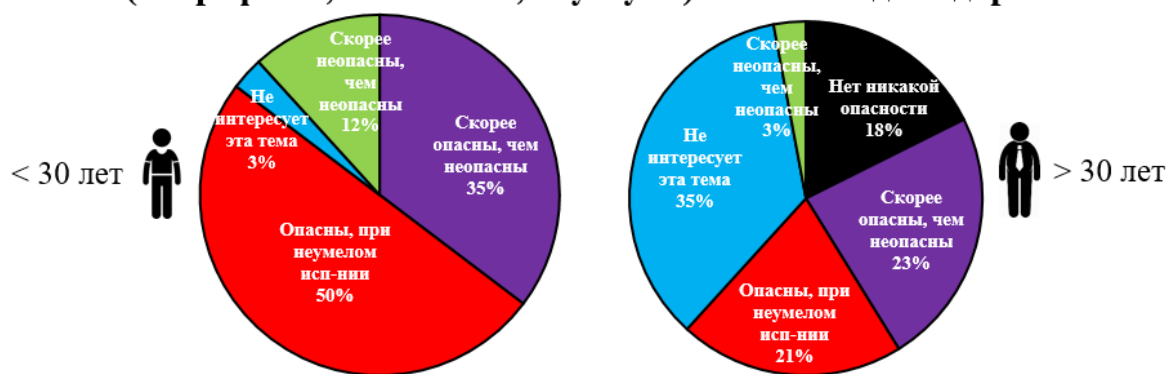


Рис. 2 – Мнения респондентов о безопасности использования для здоровья различных электронных устройств

В вопросе понимая возможного вредного воздействия электронных устройств, у лиц <30 лет самыми популярными ответами оказались: «отсутствие гигиенических навыков пользования устройствами», «возможность вызывать онкологию», «возможность попасться злоумышленникам». Лица >30 лет чаще (47%) выбирали ответ «вредное воздействие отсутствует». Участники анкетирования >30 лет реже отмечали у себя вредные эффекты от использования электронных устройств. Лица же <30 лет часто (82%) жаловались на появление сонливости/бессонницы, развитие головных болей и усталости.

При оценке влияние электронных устройств на качество сна респонденты <30 лет чаще (83%) склонялись к ответу, что электронные устройства способны влиять на качество сна. Большинство опрошенных >30 лет были не заинтересованы данной темой либо считали, что электронные устройства не влияют на качество сна (рисунок 3). В двух группах при оценке качества сна свое качество сна как «Хорошо высыпаюсь, не чувствую усталости в течении дня» оценили меньше половины опрошенных (41% в группе <30 и 47% в группе >30).

По вашему мнению, влияет ли использование электронных устройств на качество сна?

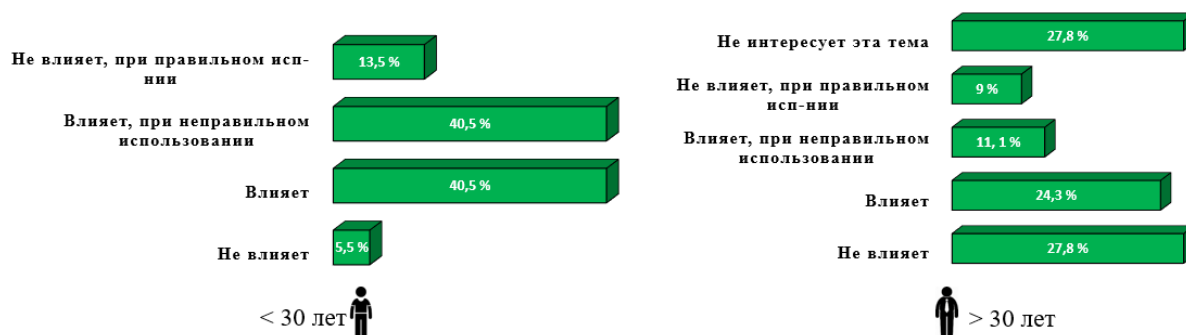


Рис. 3 – Мнение респондентов о влиянии электронных устройств на качество сна

Молодые люди <30 лет намного чаще (82%) пользуются интернетом в личных целях во время учебы либо работы. В то время как лица >30 лет используют интернет намного реже, только когда ждут важное сообщение либо обновление. Молодые люди <30 лет намного чаще пользуются социальными сетями и в большем количестве.

стве, среди них вообще не оказалось тех, кто не использует соцсети. В то время как респонденты >30 лет чаще всего пользуются 1-2 социальными сетями, стоит отметить, что есть и те (27%), кто не использует социальные сети в повседневной жизни (27%). Вопрос о целях использования социальных сетей показал, что лица <30 лет используют их для удовлетворения большого числа потребностей, наиболее частыми ответами в этой возрастной категории оказались «Общение», «Учеба», «Просмотр фильмов, прослушивание музыки». Лица >30 лет возлагают меньше функций на социальные сети и наиболее популярная цель использования социальных сетей для них — это «Новостные сводки», «Общение» и «Тематические сообщества».

Приоритетными носителями информации (рисунок 4) в подавляющем большинстве случаев для лиц <30 лет являются цифровые устройства (91%). В то время как лица >30 лет используют как смесь из цифровых и аналоговых (53%), так и только аналоговые источники информации (23%).

**Из каких источников Вы предпочитаете получать информацию?
(любой вид информации: для занятий/работы, новости, книги и т.д.)**

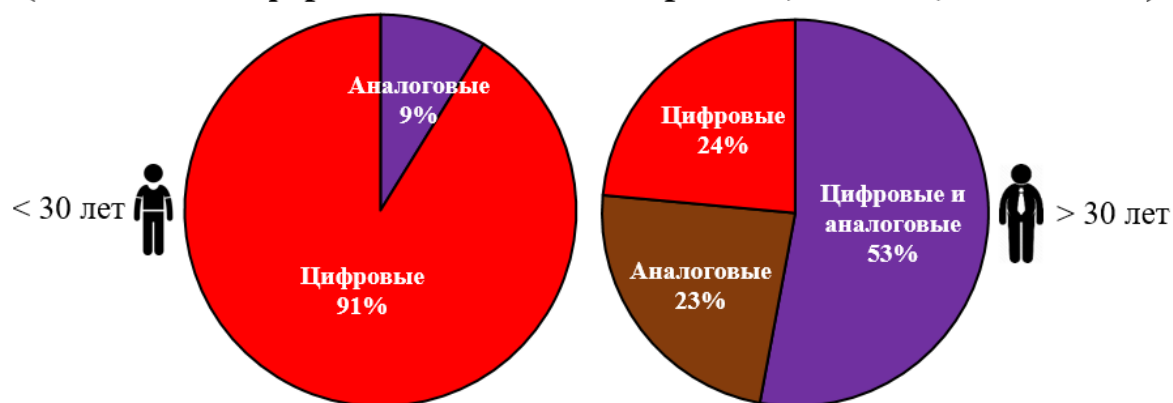


Рис. 4 – Предпочтительные источники информации у изучаемых групп

Респонденты <30 лет чаще (58%) пренебрегают приемом пищи что бы не прекращать пользование гаджетом либо совмещают прием пищи с использованием электронных устройств. В возрастной группе >30 лет такое явление встречается реже (21%), количество лиц, никогда не поступавших таким образом значительно больше.

Молодые люди в возрасте <30 лет (56%) чаще компенсируют пользование электронными устройствами (которое часто сопровождается сниженной двигательной активностью, неверной позой и т.д.) физической нагрузкой. Люди возрастной категории >30 лет не так часто (29%) компенсируют время, проведенное за электронными устройствами физической активностью. В вопросе о снижении времени, потраченном на использование гаджетов две группы, считают, что необходимо проводить меньше времени за электронными устройствами, так лица <30 лет сходятся во мнении что «слишком много времени тратиться безрезультатно», среди лиц >30 лет самым популярным оказался ответ «Лучше почитать книгу для развития».

Выводы:

1 Наиболее популярным и используемым цифровым устройством является смартфон, из чего следует что направленность профилактических мероприятий

должна включать в себя обучение гигиеническим навыкам пользования именно с этим устройством.

2 Для разных возрастных групп должна быть выбрана разная направленность профилактической работы: так группа <30 лет более осведомлена о вредном воздействии чрезмерного использования современных гаджетов значит при работе с этой группой необходимо ориентироваться именно на обучение и соблюдение гигиенических навыков. Группа >30 лет мало осведомлена о вредном воздействии чрезмерного электронных устройств профилактика в этой группе должна основываться на информировании и просветительской деятельности в большей степени.

3 Группой подверженной большому влиянию электронных устройств и современных гаджетов являются лица более молодого возраста. Они проводят больше времени используя цифровые устройства, они чаще отмечают негативное влияние цифровых устройств. Возрастная группа старше 30 лет, пользуются цифровыми устройствами в меньшей мере, отдавая предпочтение аналоговым источникам информации, проводя меньше времени за использованием электронных устройств эта возрастная группа меньше подвержена негативному влиянию электронных устройств с чем, возможно, связана их меньшая информированность в этом вопросе (отсутствует негативный опыт пользования).

Литература

1. Агаджанян Н.А. Болезни цивилизации / Н.А. Агаджанян, А.Я. Чижов, Т.А. Ким // Экология человека. – 2003. – №4. – С. 8-11.
2. Прокофьев О.В. Компетенции цифровой гигиены в высшем техническом образовании / О.В. Прокофьев, И.Ю. Семочкина // Статьи участников весенней сессии Пензенского государственного технологического университета. – г. Пенза. – 2019. – С. 1-5.