

*Гриб М.С., Салозуб И.Д.*

## **ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель: ст. преп. Сергеева Ю.А.*

*Кафедра радиационной медицины и экологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В настоящее время гаджеты играют неотъемлемую роль в жизни каждого человека. Они могут использоваться как средства коммуникации и поиска информации, так и в целях развлечения. Однако имеются и негативные влияния на различные системы организма. И, как следствие, группой риска являются студенты, которые превалирующе используют свои гаджеты для поиска информации вместо бумажной литературы и которые общаются через различные мессенджеры, пренебрегая личными встречами.

**Цель:** оценить влияние времени использования гаджетов на различные аспекты психоэмоционального состояния.

**Материалы и методы.** Проводилось анонимное добровольное валеологическое исследование 216 человек в возрасте от 17 до 22 лет, из них 54 юноши и 162 девушки. Анкета состояла из 20 вопросов. Опрос проводился на платформе Google Формы. Статистическая обработка проводилась при помощи программного обеспечения Microsoft Excel и Statistica 10.0. Критическим был принят уровень  $\alpha=0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** Преимущественно респонденты используют в качестве гаджетов мобильный телефон (99,5%), ноутбук (69,9%), компьютер (14,8%), планшет (12%). По времени использования гаджетов выделены следующие группы: более 8 часов (25,5%), 7-8 часов (21,8%), 5-6 часов (38,9%), 3-4 часа (13%), 1-2 часа (0,9%). В вечернее время (с 17.00 до 22.00) гаджеты используют 94,9% респондентов. В ночное время (после 22.00) – 84,3%. По продолжительности сна также выделены ряд групп: 7-8 часов (37,5%), 5-6 часов (60,6%), 3-4 часа (1,9%). Ввиду комплексной оценки ответы респондентов были распределены по различным критериям. Было проанализировано, как время использования гаджетов влияет на частоту их использования в ночное время. Установлено достоверное различие между группами «более 8 часов» и «3-4 часа». Использование гаджетов более 8 часов статистически значимо повышает (на 56,63%) частоту использования в ночное время (двусторонний точный тест Фишера  $p=0,00357$ ). Тот же факт наблюдается между группами «3-4 часа» и «7-8 часов»: использование гаджетов на протяжении 7-8 часов статистически значимо повышает (на 49,33%) частоту использования в ночное время (двусторонний точный тест Фишера  $p=0,01527$ ). Была выявлена взаимосвязь между временем использования гаджетов и частотой ощущения чувства тревоги (по ответам «часто-редко») при отсутствии доступа к последним. Чувство тревоги по ответам значительно чаще испытывали в группе «более 8 часов», чем в группе «3-4 часа» (двусторонний точный тест Фишера  $p=0,01212$ ) и в группе «5-6 часов» ( $\chi^2=6,959248$ ,  $p=0,02737$ ). При субъективной оценке респондентами возможного негативного влияния длительного использования гаджетов на способность к концентрации внимания по ответам «влияет – не влияет» было выявлено, что респонденты, использующие гаджеты в ночное время, чаще отрицали негативное воздействие, чем те, кто не использует электронные устройства после 22:00 ( $\chi^2=4,947675$   $p=0,02613$ ). Достоверных различий между частотой использования гаджетов в ночное время и наличием проблем с прекращением работы (игры) с гаджетами по ответам «да-нет» не выявлено ( $\chi^2=0,967852$ ,  $p=0,325216$ ).

**Выводы:** в целом установлено, что характер использования гаджетов влияет на различные аспекты психоэмоционального состояния, например, на качество сна и эмоциональный фон человека, что может быть обусловлено изменениями работы эндокринной и нервной систем.