

**Ж. И. Тарасевич**

**ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ И КОМПЬЮТЕРНЫХ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Ж. П. Лабодаева*

*Кафедра гигиены детей и подростков,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Резюме.** Изучалась вероятность возникновения компьютерной зависимости у студентов высших учебных заведений и посетителей компьютерных клубов методом анонимного анкетирования. Обследовано 114 студентов БГАТУ и 110 посетителей компьютерных клубов в возрасте 20-25 лет. Установлено, что у современной молодежи существует выраженный риск формирования компьютерной зависимости.

**Ключевые слова:** студенты, компьютерные клубы, компьютерная зависимость, молодежь.

**Resume.** The probability of computer addiction around students of higher education and visitors of computer clubs was studied by method of anonymous survey. 114 students of BSATU and 110 visitors of computer clubs at age of 20-25 years old were explored. Found that today's youth have a pronounced risk of formation of computer addiction.

**Keywords:** students, computer clubs, computer addiction, youth.

**Актуальность.** Процесс информатизации общества, который подразумевает применение информационных технологий во всех сферах науки и производства, затрагивает образование на всех его ступенях. 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, воспитания.

В современном обществе работа с информацией становится главным содержанием профессиональной деятельности, а информационная культура – важным фактором развития личности, частью общей культуры человека. Использование компьютера как носителя информационных технологий, широко применяется в процессе обучения в высших учебных заведениях, а также функционируют компьютерные клубы для массового использования населением.

При работе за компьютером нельзя забывать и о влиянии его на состояние здоровья человека, учитывать вредные факторы электромагнитных излучений, ухудшение зрения, заболевания мышц и суставов, нарушение психики, а также «компьютерной зависимости». Патологическое пристрастие человека к работе за компьютером называется «компьютерной зависимостью».

**Цель:** выявление признаков формирования компьютерной зависимости и

факторов риска влияния компьютера на организм человека.

**Задачи:**

1. Выявление факторов риска влияния компьютера на организм учащихся технических ВУЗов и посетителей компьютерных клубов.
2. Формирование компьютерной зависимости и ее профилактика.

**Материалы и методы.** Объект исследования – 114 студентов Белорусского государственного аграрно-технического университета (БГАТУ) и 110 посетителей компьютерных клубов г. Минска. В исследовании использованы методы анонимного анкетирования и математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Компьютер означает «вычислитель», т.е. устройство для обработки и хранения данных, или, можно сказать, что компьютер – это техническое средство отражения визуальной информации, обеспечивающее эффективное информационное взаимодействие с человеком.

Компьютерный клуб – место оказания информационных услуг пользователю на основе предоставления по месту фактического нахождения компьютерного клуба во временное пользование вычислительной техники, программного обеспечения и предоставления информации, размещенного на компьютерных носителях.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив, тем самым, свое эмоциональное самочувствие. При компьютерной зависимости человек испытывает эйфорию за компьютером и не лимитирует время, проводимое за ним, ощущает пустоту, раздражение и депрессию вне компьютерного пространства.

Ряд исследователей указывают на существование, так называемого, зависимого типа личности, а люди, имеющие черты зависимости, попадают в группу риска в отношении злоупотребления психоактивными веществами, психологической зависимости от другого человека, интернет зависимости и т.д. [1,2].

Основной группой риска компьютерной зависимости являются подростки и учащаяся молодежь в силу высокой чувствительности растущего организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды [3].

Полученные результаты исследования позволяют отметить, что среди студентов 2-4 часа в сутки за компьютером проводят 40,35% проанкетированных, до 6 часов – 24,6%; среди посетителей компьютерных клубов – 35,5% и 32,7% соответственно, при этом менее 2 часов работы за компьютером имеет место у 26,3% студентов и 10% посетителей клубов.

Более одного дня могут обходиться без компьютера 36% студентов и 39% посетителей клубов, однако более недели обходятся без компьютера 51,75% студентов против 21,8% посетителей клуба. Контроль времени работы за компьютером имеет место у 77,2% студентов и 40,9% посетителей клуба. Эмоциональный подъем, оживление, предвкушение удовольствия во время

пребывания за компьютером испытывают 31,6% студентов и 44,5% посетителей клуба.

Чувство беспокойства, раздражение, ухудшение настроения при невозможности воспользоваться компьютером часто испытывают 45% посетителей клубов и только 5,3% студентов.

Потребность вернуться за компьютер для подъема настроения и ухода от жизненных проблем испытывают 12,2 % студентов и 43,2% посетителей клубов. Из-за частого и длительного пребывания за компьютером пренебрегают семейными и общественными обязанностями 14,5% студентов и 46,2% посетителей клубов. Увлечение компьютером приводит к потере интереса к учебе и угрозе снижения успеваемости у 35,6% студентов и 43,4% посетителей клубов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития организма, укрепления его здоровья. В понятие ЗОЖ входит соблюдение режима дня, достаточный сон, рациональное питание, полноценный отдых и режим труда. Сокращение длительности сна из-за не всегда контролируемого времени пребывания в социальных сетях отмечают 12,7% студентов и 43,1% посетителей клубов. Нарушают режим питания, забывают о приеме пищи 12,5% студентов и 38,8% посетителей клубов, неоднократно принимают пищу, находясь у компьютера 85% студентов.

Нерациональная организация работы за компьютером негативно влияет на многие функции организма. Наиболее подвержены влиянию неблагоприятных факторов зрительный анализатор, нервная система, опорно-двигательный аппарат, что приводит к появлению «компьютерного синдрома» – головные боли, боли в спине, шее, кистях рук, снижение остроты зрения. Головные боли отмечают 21,3% студентов и 24,4% посетителей клубов; боли в спине – 32,8% и 37,2% – соответственно. На сухость в глазах, боль в области глазниц указывают 34,4% студентов и 15,4% посетителей клубов, онемение и боли в кисти рук отмечают 11,5% студентов и 23,2% посетителей клубов.

Для профилактики компьютерного синдрома при работе за компьютером используют перерывы в работе за компьютером 42,7% студентов и 24,4% посетителей клубов; гимнастику для глаз – 15,3% и 23,6% соответственно; физические упражнения – 12,2% и 15,0% соответственно.

Одна треть пользователей не предпринимают никаких мероприятий, направленных на предотвращение неблагоприятного воздействия компьютера (28,8% студентов и 37% посетителей клубов).

#### **Выводы:**

1 Риск компьютерной зависимости выражается в:

- длительном (более 4х часов) ежедневном пребывании за компьютером у трети студентов и у половины респондентов компьютерных клубов;
- отсутствии навыка лимитирования времени, проводимого за компьютером,

у половины респондентов компьютерных клубов и каждого пятого студента;

- ощущении психологического дискомфорта (раздражительность, чувство беспокойства) вне компьютерного пространства у каждого второго студента и посетителя компьютерных клубов;

- навязчивом стремлении освободиться от жизненных проблем и улучшить настроение, уходя в виртуальную реальность, у половины респондентов;

- потере интереса к учебе и снижению успеваемости у каждого третьего студента и у половины посетителей компьютерных клубов;

- нарушении режима питания и сна у каждого четвертого студента и у половины посетителей компьютерных клубов.

2. С увеличением продолжительности пребывания за экраном монитора нарастают проявления компьютерного синдрома (головные боли, боли в спине, кистях рук, сухость глаз, боль в области глазниц и лба) отмечают почти все студенты и посетители клубов (по меньшей мере один из симптомов).

3. Современная молодежь недостаточно использует профилактические мероприятия для предотвращения утомления, повышения умственной работоспособности и улучшения функционального состояния организма при работе за компьютером.

**Z. I. Tarasevich**

## **RISK FACTORS WHILE USING INFORMATION TECHNOLOGIES AT TECHNICAL UNIVERSITY AND COMPUTER CLUBS**

***Tutor Associate professor Z. P. Labodaeva***

*Department of Hygiene of children and adolescents,  
Belarusian State Medical University, Minsk*

### **Литература**

1. Ахмерова, С. Г. Новые информационные технологии в аспекте охраны здоровья учащихся и педагогов: [метод. рекомендации] / С. Г. Ахметова, Г. Р. Ильясова, Р. Р. Хасанов – Уфа: Изд-во Башк. Ин-та развития образования, 2003.-43 с.-Библиогр.: с.42

2. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот.- Днепропетровск: Пороги, 2006.-196 с.

3. Кучма, В. Р. Формирование здоровья детей и подростков в современных социальных и эколого-гигиенических условиях / В. Р. Кучма.- М.: ММА имени И. М. Сеченова, 1996- с. 58-63