

МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И КОМПЬЮТЕРНЫХ КЛУБАХ

Ж.П. Лабодаева, Н.А. Болдина, Т.И. Тарасевич, Е.В. Колбина

УО «Белорусский государственный медицинский университет», г.

Минск, Республика Беларусь

Резюме: Изучалась вероятность возникновения компьютерной зависимости у студентов высших учебных заведений и посетителей компьютерных клубов методом анонимного анкетирования (205 студентов и 110 посетителей компьютерных клубов в возрасте 20-22 лет). Установлено, что у современной молодежи существует выраженный риск формирования компьютерной зависимости. Компьютерной аддикции в большей степени подвержены посетители компьютерных клубов, чем студенты.

Ключевые слова: студенты, компьютерные клубы, компьютерная зависимость.

Summary: Studied the likelihood of computer addiction among university students and visitors of computer clubs by anonymous survey (205 students and 110 visitors of computer clubs at the age of 20-22 years). It was found that the youth of today, there is a pronounced risk of formation of computer addiction. Computer addiction is more prone to visitors of computer clubs than students.

Keywords: students, computer clubs, computer addiction.

Введение. В современном обществе работа с информацией является одним из важнейших разделов профессиональной деятельности, а информационная культура представляет необходимый фактор развития личности и общей культуры человека.

Процесс информатизации общества, подразумевающий применение электронно-вычислительных технологий в науке и производстве затрагивает и сферу образования на всех его ступенях.

Компьютеры, обеспечивающие эффективное взаимодействие с человеком, широко используются в сети компьютерных клубов для оказания услуг на основе предоставления во временное пользование информации, размещенной на электронных носителях.

Широкое использование компьютерной техники в учебном процессе и досуге делает актуальным аспект их безопасного применения, ибо существует множество серьезных проблем, обусловленных особенностями взаимодействия организма человека и машины, диктующих необходимость охраны здоровья и предупреждения негативного влияния информационных технологий на состояние здоровья пользователей.

Цель настоящего исследования заключалась в изучении вероятности риска возникновения компьютерной зависимости у студентов высших учебных заведений и посетителей компьютерных клубов.

Задачи исследования предусматривали выявление признаков формирования компьютерной зависимости и компьютерного синдрома у студентов и посетителей компьютерных клубов.

Материалы и методы. В исследовании использовался метод анонимного анкетирования (диагностическая анкета «Анализ компьютерной зависимости»). Респондентами являлись 114 студентов Белорусского государственного аграрно-технического университета (БГАТУ), 105 студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) и 110 посетителей компьютерных клубов г. Минска в возрасте 20-22 лет (вне зависимости от социальной принадлежности). Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы Microsoft Excel.

Результаты и обсуждение. 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 экраном монитора 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, подвержены злоупотреблению психоактивных веществ, психологической зависимости от другого человека, зависимости от интернета и компьютерных игр и т.д. [1,2] .

Основной группой риска развития компьютерной зависимости являются подростки и учащаяся молодежь в силу высокой чувствительности растущего организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, а также в силу широко использования компьютерной техники в учебном процессе и быту [3].

Полученные результаты исследования позволяют отметить, что более половины респондентов (58,0% студентов БГАТУ, 52,3% студентов БГМУ и 73,0% посетителей компьютерных клубов) предпочитает не связанное с учебной или познавательной деятельностью времяпрепровождение за компьютером (игры, участие в чатах, веб-форумах, виртуальные знакомства, просмотр кинофильмов и т.д.).

Около 3-х-4-х часов в сутки за компьютером проводят 40,3% студентов БГАТУ, 46,2% студентов БГМУ, 35,5% посетителей компьютерных клубов. Времяпрепровождение за компьютером в течение 6 часов и более отмечали 27,3% студентов БГАТУ, 21,3% студентов БГМУ и 38,2% посетителей компьютерных клубов.

Эпизодически нахождение за компьютером длительностью менее 2-х часов имело место у 26,3% студентов БГАТУ, 25,2% студентов БГМУ и у 10,0% посетителей компьютерных клубов. Лишь один день без компьютера и интернета могут обходиться 66,2% студентов БГАТУ, 62,3% студентов БГМУ и 79,0% посетителей компьютерных клубов.

Существование без компьютера более недели возможно только у каждого пятого посетителя компьютерных клубов (21,8%), 32,7% студентов БГАТУ и 33,3% студентов БГМУ.

Контроль времени работы за компьютером имеет место у 77,2% студентов БГАТУ, 78,3% студентов БГМУ и 40,9% посетителей компьютерных клубов. Отсутствие навыка контроля за временем при компьютерных играх отмечает половина (50,1%) респондентов компьютерных клубов и каждый пятый студент (22,8 %- студентов БГАТУ и 23,7 %-студентов БГМУ).

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

Чувство беспокойства, раздражение, ухудшение настроения при отсутствии возможности воспользоваться компьютером отмечают 45,0% посетителей компьютерных клубов, 59,2% студентов БГМУ и только 5,3% студентов БГАТУ. Потребность вернуться за экран монитора для подъема

настроения и ухода от жизненных проблем имела место у 12,2% студентов БГАТУ, у 64% студентов БГМУ и у 43,2% посетителей компьютерных клубов.

Из-за частого и длительного пребывания за компьютером пренебрегают семейными и общественными обязанностями 14,5% студентов БГАТУ, 38,1% студентов БГМУ и 46,2% посетителей клубов.

Увлечение компьютером способствует развитию потери интереса к учебе и угрозы снижения успеваемости у 35,6% студентов БГАТУ, 23,1% студентов БГМУ и 43,4% посетителей клубов.

Исходя из формулы здоровья известно, что оно на 50% зависит от образа жизни. Значимыми компонентами здорового образа жизни являются такие его составляющие, как режим питания, труда и отдыха. Соблюдение рационального режима дня обеспечивает организованность, приучает к самодисциплине, гарантирует высокую продуктивность работы, стабильный уровень умственной работоспособности и, в конечном итоге, сохраняет здоровье. Достаточная продолжительность сна позволяет поддерживать благоприятное функциональное состояние организма и восстановление работоспособности. Дефицит сна, наоборот, ведет к истощению нервной системы и последующим заболеваниям организма.

Сокращение длительности сна из-за нелимитированного времени пребывания в социальных сетях отмечают 12,7% студентов БГАТУ, 16,7% студентов БГМУ и 43,1% посетителей клубов.

Нарушают режим питания, забывают о приеме пищи 12,5% студентов БГАТУ, 15,2% БГМУ и 38,8% посетителей клубов. Неоднократно принимали пищу, находясь у компьютера 85,2% студентов БГАТУ и 61,1% студентов БГМУ.

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, сухость глаз, боль в области глазниц. Головные боли отмечают 21,3% студентов БГАТУ, 53,4% студентов БГМУ и 24,4% посетителей компьютерных клубов, боли в спине - 32,8%, 30,4% и 37,2% - соответственно. На сухость глаз, боль в области глазниц указывают 34,4% студентов БГАТУ, 37,7% студентов БГМУ и 15,4% посетителей компьютерных клубов. Онемение и боли кисти рук отмечают 11,5% студентов БГАТУ, 27,3% студентов БГМУ и 23,2% посетителей компьютерных клубов.

Для профилактики компьютерного синдрома при работе за экраном монитора используют перерывы в работе 42,7% студентов БГАТУ, 48,3% студентов БГМУ и 24,4% посетителей клубов. Гимнастику для глаз выполняют 15,3%, 17,4% и 23,6% респондентов соответственно. Для снятия утомления и повышения работоспособности проведение физкультурных пауз во время перерывов практикуют 12,2% студентов БГАТУ, 15,3% студентов БГМУ и 15,0% посетителей компьютерных клубов. Более $\frac{1}{3}$ всех пользователей (29,8% студентов БГАТУ, 31,2% студентов БГМУ и 37,3% посетителей компьютерных клубов) не предпринимают никаких действий, направленных на охрану здоровья и поддержание работоспособности на высоком уровне, предупреждение переутомления и негативного воздействия компьютера на функциональное состояние организма.

Таким образом, проведенные исследования позволяют отметить, что в рейтинге нарушений состояния здоровья современной молодежи компьютерная зависимость постепенно выдвигается на передний план. Медико-гигиеническое сопровождение компьютеризации обучения позволяет разработать эффективную программу медико-психологических мероприятий в контексте здоровьесберегающей педагогики и жизнедеятельности.

Выводы.

1. У современной молодежи (студенты БГАТУ, БГМУ и посетители компьютерных клубов в возрасте 20-22 лет) существует выраженный риск формирования компьютерной зависимости, который 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 компьютерными играми, у половины респондентов компьютерных клубов и каждого пятого студента;
- ощущении психологического дискомфорта (раздражительность, чувство беспокойства) вне компьютерного пространства у каждого второго студента БГМУ и посетителя компьютерных клубов;
- навязчивом стремлении освободиться от жизненных проблем и улучшить настроение, уходя в виртуальную реальность, у половины посетителей компьютерных клубов и студентов БГМУ;
- потере интереса к учебе и снижению успеваемости у каждого третьего студента БГМУ и БГАТУ и у половины респондентов компьютерных клубов;
- нарушении режима питания и сна у каждого четвертого студента БГАТУ, каждого третьего студента БГМУ и у почти половины посетителей компьютерных клубов.

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

3. Компьютерной зависимости в большей степени подвержены посетители компьютерных клубов и студенты БГМУ, чем студенты БГАТУ.

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

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 Башк. ин-та развития образования, 2003.-43 с.

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.