

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*А.И. Кивель, 2 курс  
Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н.  
Полесский государственный университет*

Настоящее время – это время глобальной компьютеризации жизни человека. Современное общество немыслимо без компьютера, и это понятно, так как в настоящее время это и важный источник информации, и способ общения миллионов людей, и увлекательная форма отдыха и развлечения, и средство обучения, и работа.

В связи с этим возникают вопросы о влиянии современной техники на организм человека, и в первую очередь на его самочувствие. Согласно литературным данным, длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, работе эндокринной, иммунной, репродуктивной, зрительной систем и костно-мышечного аппарата человека. Нередко развивается синдром хронического переутомления, следствием которого являются расстройства внимания, шум в ушах, головокружение, тошнота. Кроме того, длительное пребывание за компьютером может быть причиной возникновения гастритов, язвы желудка и других соматических расстройств.

Некоторые заболевания, развивающиеся по причине длительной работы за компьютером, приобрели статус профессиональных для программистов, секретарей, редакторов, бухгалтеров и других специальностей. К таким нарушениям относятся: заболевания позвоночника (неврологические проявления остеохондроза, нарушения осанки), органов дыхания и зрения («дисплейная болезнь», «синдром сухого глаза»). Особо хочется отметить туннельный синдром, как следствие работы с мышью и клавиатурой, который приводит к развитию болей, онемения и трофических нарушений в руках. Несомненный вред наносит чрезмерное увлечение компьютером на психику человека, что вызывает стресс, депрессию, эпилептические припадки и другие психоневрологические нарушения.

Среди основных факторов, вызывающих неблагоприятные последствия для здоровья человека, следует отметить сидячее положение в течение длительного времени, электромагнитное излучение, перегрузку суставов кистей рук, чрезмерное перенапряжение зрения, отрицательные эмоции при потере информации или поломке «любимца».

Как показали результаты многочисленных научных исследований, монитор персонального компьютера является источником электростатического поля, слабых электромагнитных излучений в низкочастотном и высокочастотном диапазонах (2 Гц – 400 кГц), рентгеновского, ультрафиолетового, инфракрасного и видимого диапазона излучений. Влияние вышеперечисленных воздействий на организм человека изучено недостаточно, однако ясно, что оно не обходится без серьезных последствий.

Исходя из вышеизложенного, целью нашей работы стало изучение влияния компьютера на самочувствие студентов Полесского государственного университета и учащихся г.Пинска.

Для достижения поставленной цели нами было проведено анкетирование студентов первого курса университета (22 человека) и учащихся 10-11 классов гимназии №1 (103 человека) с помощью разработанной нами анкеты. Всего в анкетировании приняли участие 125 человек. Вопросы анкеты позволили получить информацию о физическом самочувствии респондентов, психологическом состоянии, мотивации пребывания человека за компьютером, его роли в жизни современного человека.

Согласно результатам проведенного исследования, 63% опрошенных проводили за компьютером более 3 часов в сутки, при этом некоторые (15%) могли находиться за компьютером непрерывно более 5,5 часов. Большая часть респондентов (64%) не могли оторваться от работы даже для приема пищи, некоторые (34%) бывали настолько увлечены, что забывали о своих личных делах и обязанностях по учебе, и только небольшая часть студентов и учащихся (12%) могла контролировать и не злоупотреблять временем пребывания за монитором. В анкету были включены вопросы, положительные ответы на которые согласно данным литературы, свидетельствовали в пользу развития компьютерной зависимости. Полученные данные как минимум у 15% из всех опрошенных подтвердили ее наличие.

Мы попытались выяснить, почему «умная машина» стала занимать столько свободного времени у подрастающего поколения. Основная причина, по которой студенты и учащиеся проводят время за компьютером – способ интересного времяпрепровождения (45%), причем, пребывание в интернете отмечено 74% респондентами, на втором месте оказалось использование его с целью обучения (12%), на третьем месте(6%) были игры.

Необходимо отметить, что в настоящее время компьютер стал вытеснять человека из сферы общения. Многие люди предпочитают машину человеку. Как оказалось, для большинства опрошенных компьютер является другом (74%) и для многих лиц(54%) важнее провести время с виртуальным другом, нежели погулять с реальными друзьями. Все эти данные свидетельствуют о том, что связь «компьютер-человек» очень сильна.

Важно отметить, что у 73% опрошенных появляется головная боль и усталость, 44% лиц жалуются на появление частых приступов тошноты, 25% замечают возникновение редких болей в сердце, у 62% появилась бессонница, 74% жалуются на боли в разных отделах позвоночника. Человек вновь и вновь забывая об ущербе, который наносится здоровью, продолжает злоупотреблять пребыванием за компьютером.

Конечно, помимо негативных последствий на состояние здоровья опрошенных, были указаны относительно благоприятные. Так у 25% опрошенных значительно поднимался уровень настроения, однако, никто не выбрал ответ: «после такой работы появляются силы и чувствую себя отдохнувшим».

Большинство(83%) опрошенных знали или догадывались о вредном влиянии компьютера на организм человека, причем 78% «ощущали на себе негативное влияние». Следует отметить, что при этом только 14% всех респондентов готовы были отказаться от длительной работы за компьютером для сохранения своего здоровья, в то время как 34% опрошенных согласны были выполнять специальные упражнения, изменить частично образ жизни для минимизации вреда здоровью.

Таким образом, большая часть студентов и учащихся проводят за компьютером более 3 часов в сутки, что приводит к негативным последствиям и требует активизации работы по пропаганде здорового образа жизни и дозированного пребывания молодежи за компьютером

### **Список использованных источников**

1. Демирчоглян, Г.Г. Компьютер и здоровье./ Г.Г. Демирчоглян – М.: Лукоморье, Темп МБ, Новый Центр, 1997. – 256 с.
2. Степанова, М.А. Как обеспечить безопасное общение с компьютером. / М.А. Степанова // Народное образование. – 2003, № 2. – С.145-151.
3. Морозов, А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора. / А.А. Морозов // Вестник экологического образования в России. – 2003, № 1. – С. 13-17.
4. Жураковская, А.Л. Влияние компьютерных технологий на здоровье пользователя. / А.Л. Жураковская // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2002, № 2. – С.169-173.