

Шувалова И.Н. ©

Доктор медицинских наук, профессор кафедры здоровья и реабилитации, Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им Вернадского В.И» Россия, г. Ялта

ИЗУЧЕНИЕ МОБИЛЬНОЙ И КОМПЬЮТЕРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация

Целью данного исследования явилось изучение активности использования студентами информационных технологий в повседневной жизни. Среди испытуемых, все отметили наличие отдельных симптомов, которые характерны при воздействии электромагнитных полей на организм человека. Существенных различий в использовании компьютера и мобильных телефонов здоровыми студентами и студентами с ограниченными возможностями не выявлено, вместе с тем отмечается чрезмерное увлечение мобильными телефонами, интернетом. В ходе исследования не было выявлено зависимых испытуемых от интернета и мобильного телефона. Вместе с тем, полученные результаты ошеломляют, поскольку с увеличением разнообразных функций мобильных телефонов вероятность развития нездоровой зависимости от них становится все более возможной.

Ключевые слова: Образование, компьютер, мобильная зависимость, студент.

Keywords: Education, computer, mobile abuse, student.

Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества является не только показателем существующего социально-экономического и общественного развития государства, но и важным индикатором будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества. Поэтому сегодня чрезвычайно важной государственной задачей является изучение формирования здоровья молодых людей, а также, от каких факторов зависит и как на эти факторы воздействовать с целью получения позитивных результатов [4,6].

Анализ научных источников за последние 10–15 лет показал, что здоровье студентов – это недостаточно изученный аспект их жизни. В отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченностью исследовательских возможностей. [7]. Вместе с тем в последнее время тема студенческого здоровья приобретает особую актуальность.

Для сохранения, укрепления здоровья студентов, доказана значимость таких условий, как: регулярные занятия физической культурой; соответствие организации труда и режима дня гигиеническим требованиям; психологический комфорт во взаимоотношениях в коллективе и семье; следование принципам рационального питания [4,3,5]. Современная молодежь живет и развивается в эпоху информационных технологий XXI века. Все значимые для здоровья факторы обычно делят на социально-гигиенические, медико-биологические и психологические. Основными по негативному воздействию из них являются: нарушение режима дня, гигиенических требований к учебной и трудовой деятельности; недостатки в организации питания; недостаточная двигательная активность; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в коллективах и семьях. Стремительное развитие технических средств коммуникации, наряду с несомненными видимыми преимуществами, так же негативно сказывается на психическом и

физическом здоровье молодежи. Целью данного исследования явилось изучение использования студентами информационных технологий в повседневной жизни. Мы обследовали и провели опрос и анкетирование - 254 студентов 1-2-3 курсов института педагогики, психологии и инклюзивного образования, Гуманитарно-педагогической академии ФГАОУ «Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского». Из общего числа обследованных студентов – 22 студента с ограниченными возможностями здоровья. Выборка является репрезентативной, а результаты статистически достоверные.

Сама работа с компьютером может создавать проблемы для здоровья. Неподвижная напряженная поза оператора, в течение длительного времени прикованного к экрану монитора, приводит к усталости и возникновению боли в позвоночнике, шее, плечевых суставах, а также развивается мышечная слабость и происходит изменение формы позвоночника. Интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук [2].

Исследование показало, что практически все студенты информированы об отрицательном воздействии ПК и сотовых телефонов на здоровье (99%) и все пользуются компьютером и телефоном постоянно. Установлено, что продолжительность пользования персональным компьютером у 24% анкетированных составляет более 5 лет, у 30% - 4 года, у 32% - 2 года, 14% - используют компьютер менее 2 лет. Половина опрошенных обычно проводят перед компьютером 2-3 часа в день, треть - менее 1 часа, пятая часть - более 3 часов. Подавляющее большинство (92%) находятся перед монитором без перерыва более 1 часа, из них половина - более 3 часов подряд. Длительное пребывание перед монитором (более 5 часов) отмечают 44% студентов. Даже при длительной работе на ПК (более 1 часа) 86% не делают рекомендуемые 10-15 минутные перерывы. Большая часть испытуемых, не соблюдает технику безопасности при работе с ПК: лишь 38% выключают компьютер, если не пользуются им, 92% пользуются ПК в вечернее время суток, 68% при этом не пользуются дополнительным освещением. Большая часть респондентов (94%) слушают музыку и играют в электронные игры на компьютере, 38% студентов, которые участвовали в анкетировании, используют ноутбук. Следует отметить, что ноутбуки обычно располагаются значительно ближе к пользователю, следовательно, источники электромагнитного излучения будут с большей вероятностью воздействовать на области жизненно важных органов человека [1,2,8].

Неприятные ощущения со стороны глаз при работе и после работы с ПК испытывают 66% анкетированных, 34% - чувствуют усталость, головную боль, боль в спине, 34% страдают миопией. Среди испытуемых, все отметили наличие отдельных симптомов, которые характерны при воздействии электромагнитных полей на организм человека. Наибольшее распространение среди указанных симптомов составили: головная боль - у 58% респондентов, повышенная утомляемость, раздражительность, лабильность настроения - 74%, нарушение памяти и внимания, депрессивное состояние, боль и резь в глазах, бессонница - более 42%. Две трети пользователей имеют одновременно от 2 до 6 симптомов, 20% - более 6. Только 10% студентов связывают отмеченные симптомы с работой перед монитором ПК.

Сотовый телефон является источником электромагнитных излучений в УВЧ-диапазоне и представляет собой малогабаритный приемопередатчик. По литературным данным, обычная мощность излучения сотового телефона - 0,05-0,2 Вт, максимальная может достигать 1 Вт. В связи с этим очень важным является соблюдение техники безопасности при контакте с источниками электромагнитных полей [1]. Ученые из Великобритании выделили три типа владельцев сотовых телефонов: «Киборги» - считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться. «Протезированные» - жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт. «Непривязанные» - для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно. Британские исследователи назвали мобильный телефон "очередным наркотиком нового поколения". По их данным, каждый шестой житель планеты находится

под влиянием этой зависимости. Причём она, как утверждают врачи, сродни вредной привычки заядлого курильщика или же игрока. Известно, что ЭМИ от сотовых телефонов действуют на здоровье человека по двум направлениям. Первое связано с влиянием на электрические процессы в мозге, что может привести к нейроциркуляторной дистонии. Второе - тепловое, особенно опасное для тканей с плохим кровообращением. Повышенная утомляемость, головная боль, бессонница, хронически плохое настроение, депрессивные состояния, нарушения памяти и концентрации внимания, психологические расстройства, снижение аппетита, тошнота, сухость слизистых, а также боль и резь в глазах, прогрессивное ухудшение зрения, одышка, носовые кровотечения, лабильность артериального давления и пульса, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, в частности опухоли головного мозга и глазного яблока - это далеко не полный перечень отрицательных воздействий сотовой связи, описанных в научных публикациях [1,2,8].

Выявлено, что 100% испытуемых пользуются мобильной связью. 90% студентов признались, что «берут с собой телефон повсюду». 40% заявили, что вообще «не могут жить без своих мобильных телефонов». Практически все (98% студентов) знают о его негативном влиянии на здоровье. На вопрос, необходим ли сотовый телефон детям, треть испытуемых ответили отрицательно. 25% опрошенных считают, что он нужен школьникам с 8-9 класса, 20% - с 10 класса, 10% - с 5 и 12% - с начальных классов. Гарнитурой пользуются 23% студентов. Практически все пользуются телефоном в транспорте, что может усилить неблагоприятное воздействие на здоровье. На вопрос о самом длинном разговоре по сотовому телефону 65% ответили, что он длился более часа, 12% - более 2 часов. Ежедневное количество разговоров составляет от 5 до 17 раз. Продолжительность использования телефона в режиме ожидания обычно более 14 часов ежедневно. 82,2% - прижимают к уху при разговоре, и только 17,8% оставляют зазор между ухом и трубкой. Отмечают ощущение тепла при использовании сотового телефона 55% студентов, испытывают неприятные ощущения 1%. Не смотря на то, что возраст испытуемых студентов составлял от 17 до 24 лет, 25% имеют «стаж» регулярных разговоров по сотовому телефону в среднем 5,2 года. Все респонденты ответили, что играют в электронные игры на телефоне, более половины слушают музыку. Почти все респонденты (96%) не выключают телефон во время учебных занятий, в общественных местах, на ночь. Установлено, что СМС - услугой пользуются все анкетированные. В течение суток, 81% студентов отправляют до 20 сообщений, а получают их - 84%. Несмотря на информированность о вредном влиянии мобильного телефона на организм, у 98% респондентов сотовые телефоны продолжают оставаться в режиме «ожидания» и во время сна. Установлено, что 25% опрошенных студентов, ночью его держат под подушкой, 10% - под кроватью, 30% - на расстоянии 20 см от себя и лишь 35% - на расстоянии 1 м и более, то есть, на относительно безопасном расстоянии. Установлено, что 16% респондентов чувствуют себя крайне не уютно, и дискомфортно, если в ряде ситуаций не имеют возможности воспользоваться мобильным телефоном. Следует отметить, что существенных различий в использовании компьютера и мобильных телефонов здоровыми студентами и студентами с ограниченными возможностями не выявлено, вместе с тем у всех отмечается чрезмерное увлечение мобильными телефонами, интернетом.

Выводы. В ходе исследования не было выявлено зависимых испытуемых от интернета и мобильного телефона. Но есть студенты, которые склонны в большей мере, чем другие, к формированию у них зависимости. Полученные результаты ошеломляют, поскольку с увеличением разнообразных функций мобильных телефонов вероятность развития нездоровой зависимости от них становится все более возможной. Но зависимость возникает в первую очередь не от разговоров по телефону, а от разных возможностей, которые предоставляет сотовый телефон: SMS, MMS, знакомства по мобильному телефону, те же игры и т.д.

Для снижения негативного воздействия сотовых телефонов необходимо рекомендовать студентам уменьшение продолжительности одного разговора до 15 минут, использование гарнитуры хэндс-фри, отключение телефона на ночь, пользование телефонами только легальных производителей, ношение телефона в сумке или портфеле.

В настоящее время мы недооцениваем пользу мобильных устройств, оптимизированных мобильных сайтов и специальных приложений. Они позволят студентам узнавать университетские новости, просматривать нужную информацию и массу полезных ресурсов прямо на экранах своих приспособлений. Не можем изменить ситуацию, надо изменить отношение к ней. Важно поощрять студентов извлекать из взаимодействия с телефонами образовательную пользу, вместо того, чтобы использовать устройства, как развлечение.

Литература

1. Аврамов Ю.С., Грачев Н.Н., Шляпин А.Д. Защита человека от электромагнитных воздействий. - М.: РИЦ МГИУ, 2002. - 232 с.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. - М.: Лукоморье, Темп МБ, Новый Центр, 1997. - 256 с.
3. Жарова, А.В. Формирование здоровья студентов вузов: монография / А.В. Жарова; под ред. Г.Н. Гончаровой, Н.А. Горбач. – Красноярск,: Сиб.ГТУ, 2006. – 108с.
4. Здоровье студентов: социологический анализ /Отв. ред. И.В.Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252с.
5. Калужный Е.А., Кузмичёв Ю.Г., Михайлова С.В., Маслова В.Ю. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки // Научное мнение. 2012. № 4. С.133-137.
6. Новак Е.С.Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема // Вестник Вол.ГУ. – 2001. – Серия 7. Вып. 1. – С.125-132.
7. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – О.: Наука и техника, 2008. – 556с.
8. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером // Народное образование. - 2003. - № 2. - С. 145-151