

УДК 37.025

**ИЗУЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОБЛЮДЕНИЯ ИМИ НОРМ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЬЮТЕРОМ**

Михаил Юрьевич Пимкин

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

luckymiha@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье приведены данные по изучению возможности формирования компьютерной зависимости обучающихся, а также по соблюдению ими норм здоровьесбережения при использовании персональным компьютером. Путем анкетирования установлена периодичность и длительность пребывания обучающихся возле компьютера, его значение для обучающихся.

Ключевые слова: обучающиеся, компьютер, зависимость, аддикция.

Современное развитие общества характеризуется массовым вхождением во все сферы человеческой жизнедеятельности информационных технологий и средств, их реализующих [3, с. 89]. Без компьютера в настоящее время трудно представить работу не только крупных корпораций, но и маленьких фирм. Помимо помощи в профессиональной сфере, компьютер в настоящее время является средством коммуникации [4, с. 9]. Его использование при наличии сети интернет позволяет общаться между собой людям, находящимся на значительных расстояниях друг от друга. А использование социальных сетей позволяет общаться с людьми, которые сейчас далеко, быть в курсе событий в их жизни. Так же сейчас отмечается, что компьютерная техника становится альтернативой телевидению и другим средствам массовой информации в плане получения населением новостей. Кроме этого благодаря своей способности реализовывать самые различные мультимедийные функции компьютер является средством развлечения [5, с. 70].

Таким образом, компьютер в настоящее время достаточно широко используется в обществе. И нельзя не отметить, что его применение значительно упрощает жизнь человека и играет в ней положительную роль. Но наряду с этим существуют и отрицательные стороны компьютеризации общества [7, с. 157]. Они заключаются во вреде, который способны приносить компьютеры здоровью человека. Длительное пребывание за компьютером самым негативным образом сказывается на зрении, состоянии опорно-двигательного аппарата. Но вред здоровью человека при чрезмерном использовании компьютера не ограничивается отрицательным воздействием на его физический компонент. Компьютер способен негативно влиять на психическое здоровье людей. Так вместе с прогрессом в компьютерной техники появился новый тип зависимости – компьютерная зависимость, которую относят к аддиктивной форме девиантного поведения[1]. То есть использование компьютера позволяет человеку уйти от проблем в реальной жизни путем получения положительных эмоций, возникающих при нахождении за

компьютером. Подобный механизм характеризует и другие формы аддиктивного девиантного поведения, такие как алкоголизм, наркомания, игромания, табакокурение и другие. Компьютерная зависимость поражает людей самых разных возрастных групп. Но наиболее подвержены дети подросткового возраста, так как характеризуется быстрыми темпами роста человека, бурным формированием организма, что оказывает значительное влияние на психофизиологические особенности подростка. Поэтому диагностика компьютерной зависимости среди обучающихся является очень актуальной проблемой [8, с. 159].

Нами было проведено изучение частоты пользования компьютером и следования правилам здоровьесбережения при пользовании ПК среди обучающихся Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринского ГАУ. Материалами для построения анкеты служил опросник, разработанный Кимберли Янгом [2].

Результаты анкетирования обучающихся показывают, что 70 % юношей проводят время за компьютером ежедневно, 13% - 1 раз в два дня и 17% только тогда, когда им нечем заняться. Среди девушек отмечена иная тенденция, никто из них не ответил, что находится возле компьютера ежедневно. Большинство девушек ответили, что проводят время возле компьютера с периодичностью 1 раз в два дня (рис.1).

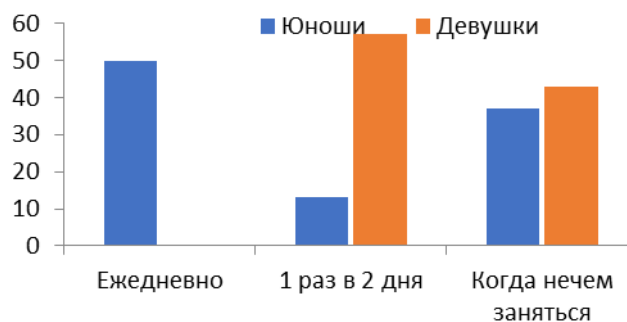


Рисунок 1 - Периодичность пребывания обучающихся у компьютера (%).

Важным критерием, показывающим роль компьютера в жизни подростка, является временной интервал его присутствия возле компьютера за один раз. Изучение продолжительности пребывания обучающихся возле компьютера показало, что большинство юношей – 63% из числа всех опрошенных

находятся за компьютером более 2-3 часов. А 12% опрошенных юношей ответили, что проводят за компьютером тоже достаточно длительный промежуток времени за один подход – 1-2 часа (рис. 2). И лишь четверть проводят возле компьютера не более часа. Среди девушек наблюдается другая тенденция, большая часть из них проводит возле компьютера 1-2 часа, это составляет 44% опрошенных. Число остальных ответивших разделилось поровну по вариантам «более 2-3 часов» и «не более час» и составило 28%. Таким образом, по результатам анкетирования по выявлению времени пребывания за компьютером, среди большинства юношей наблюдаются так же предпосылки для формирования зависимости от компьютеров, в отличие от девушек.

Важным аспектом выявления компьютерной зависимости является изучения мнения обучающихся по поводу того, что значит компьютер в их жизни. Так на прямой вопрос: «Какую роль в вашей жизни играет компьютер?» Большинство юношей ответили, что компьютер играет важную роль в их жизни, так ответило 63% опрошенных. И лишь 37% сказали, что компьютер не занимает особого места в их жизни.

Проводя большую часть свободного времени за компьютером, который занимает важное место в их жизни, большинство юношей признали, что, находясь за ним, пропускают время приема пищи, а 19 % отметили, что из-за пребывания за компьютером опаздывали либо пропускали встречи.

Среди девушек наблюдалась противоположная картина, большинство респонденток ответили, что компьютер не занимает какое-то значимое место в их жизни, так ответило 85% опрошенных девушек. И лишь 15% считают, что компьютер играет для них важную роль.

Эти данные подтверждаются тем, что в отличие от юношей, никто из опрошенных девушек не ответил утвердительно на вопрос о пропущенной встрече по причине нахождения за компьютером. Но 43% из них признали, что им приходилось пропускать время приема пищи из-за того, что они не смогли уйти от компьютера, что является тревожным сигналом.

Еще одним важным показателем, позволяющим судить о степени зависимости от пребывания возле компьютера, является мнение близких людей, то есть, так называемый, взгляд со стороны. Так большинство юношей на вопрос о том, приходилось ли им слышать от своих родственников то, что они слишком много времени проводят за компьютером ответили утвердительно. Совершенно противоположная картина зафиксирована при анкетировании девушек, так всего лишь 18 % опрошенных признали, что им приходилось слышать от родственников, о необходимости для них проводить меньше времени возле компьютера. Таким образом, оценка со стороны родственников косвенно показывает, что юноши в большей степени находятся в зоне риска формирования компьютерной зависимости.

Компьютер, наряду с негативным эффектом для здоровья, может играть и положительную роль для обучающихся. Так как вместе с сетью интернет он обладает огромным образовательным потенциалом. Значит, может выступать очень сильным обучающим средством и способен расширять кругозор. Но это при условии, что компьютер будет использован для учебных целей. Данные, полученные при изучении цели использования компьютера обучающимися приведены на рисунке 2.

Долгое пребывание за компьютером, помимо психических аспектов зависимости, характеризуется еще и вредом для здоровья [6]. Изучение соблюдения норм здоровьесбережения в момент пребывания за компьютером среди обучающихся показало, что большинство из них не задумываются о том соблюдают ли они эти нормы или нет за компьютером – 85% девушек и 87% юношей (Рис. 3). Хотя все опрошенные осознают, что компьютер наносит вред здоровью человека.

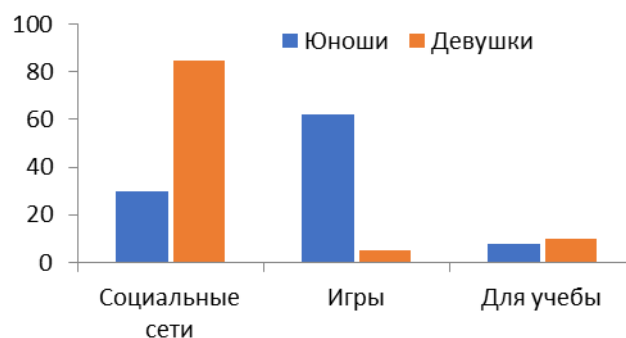


Рисунок 2 - . Распределение ответов на вопрос: «Для чего вы используете компьютер?» (%).

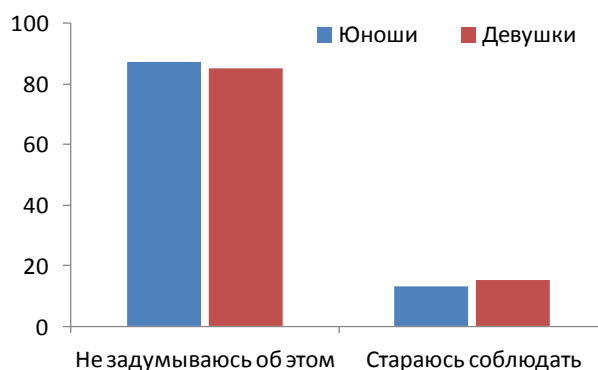


Рисунок 3 - Процентное соотношение соблюдающих правила здоровьесбережения пользователей ПК.

Таким образом, в результате проведенного анкетирования было установлено наличие у большинства юношей предпосылок формирования зависимости от компьютера. Выявлено, что абсолютное большинство опрошенных пренебрегают правилами здоровьесбережения при пользовании компьютером.

Список литературы:

1. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: "бермудский треугольник" за углом // Мир семьи. 2004. С. 13-17.
2. Воеводская Н.В., Романова С.В. Оценка физического развития и мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического института ФГБОУ ВПО «Мичуринский государственный аграрный университет» // Вопросы питания. 2014. Т. 83. № 53. С. 14.

3. Карпачёва Т.В. Компетентностный подход как основа проектирования занятий по дисциплине «Методика обучения безопасности жизнедеятельности» в условиях реализации новых образовательных стандартов // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. 2016. № 6 (14). С. 88-94.
4. Корепанова Е.В. Перспективы развития экологической педагогики в контексте индустрии 4.0 // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий индустрии 4.0. Материалы Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области. 2017. С. 8-13.
5. Корепанова Е.В. Условия активной научно-творческой деятельности обучающихся направления подготовки «Педагогическое образование» // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. 2018. № 3 (23). С. 68-73.
6. Перышкова С. А., Шевякова С.А. Психология здоровья в контексте возрастной динамики личности // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 3. С. 189.
7. Пимкин М.Ю., Бочаров А.В. Внеурочная работа по формированию экологической культуры обучающихся // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 70-4. С. 156-159.
8. Пимкин М.Ю., Бочаров А.В. Практическая направленность деятельности по формированию экологической культуры // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 70-4. С. 159-162.
9. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2008.С. 24-29

UDC 37.025

**STUDYING COMPUTER DEPENDENCE OF STUDENTS AND THEIR
OBSERVANCE OF HEALTH STANDARDS WHEN USING A COMPUTER**

Mikhail Yu. Pimkin

Candidate of Agricultural Sciences, associate Professor

luckymiha@mail.ru

Michurinsk state agrarian university

Michurinsk, Russia

Annotation. The article provides data on the study of the possibility of the formation of computer addiction in students, as well as on their compliance with health standards when using a personal computer. By means of a questionnaire, the frequency and duration of students' stay at the computer, and its significance for students, were established.

Key words: students, computer, dependence, addiction.

Статья поступила в редакцию 29.10.2021; одобрена после рецензирования 29.11.2021; принята к публикации 10.12.2021.

The article was submitted 29.10.2021; approved after reviewing 29.11.2021; accepted for publication 10.12.2021.