

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ

Быкова Алина Витальевна

студент Красноярского техникума информатики и вычислительной техники, РФ, г. Красноярск

Круглова Анастасия Сергеевна

студент Красноярского техникума информатики и вычислительной техники, РФ, г. Красноярск

Розова Евгения Николаевна

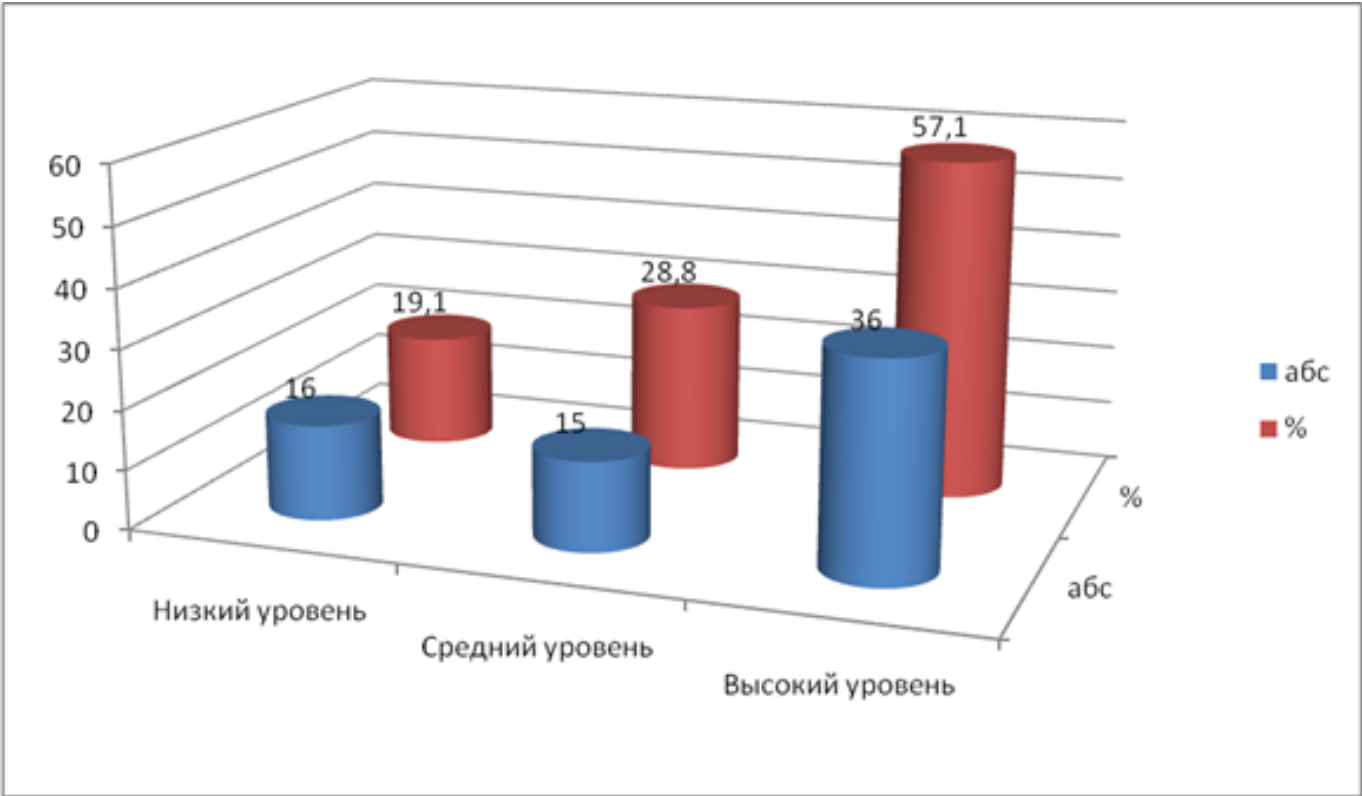
студент Красноярского техникума информатики и вычислительной техники, РФ, г. Красноярск

Кондрат Ирина Анатольевна

научный руководитель, преподаватель I категории КГБОУ СПО Красноярский техникум
информатики и вычислительной техники, РФ, г. Красноярск

Потупчик Татьяна Витальевна

Влияние уровня компьютерных нагрузок на показатели психосоматического статуса студентов является актуальной проблемой, требующей комплексного подхода к исследованию. В данной работе рассматриваются аспекты влияния компьютерных нагрузок на психосоматическое состояние студентов, а также предлагаются меры по снижению негативных последствий. Исследование проводилось на базе Красноярского техникума информатики и вычислительной техники. В ходе работы были проведены опросы, тестирования и анализ полученных данных. Результаты исследования показывают, что высокие компьютерные нагрузки оказывают негативное влияние на психосоматическое состояние студентов, что проявляется в виде повышенной утомляемости, раздражительности, головных болей и других симптомов. Для снижения негативных последствий рекомендуется внедрение мер по оптимизации учебного процесса, включая ограничение времени работы за компьютером, организацию перерывов и внеурочных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и психического благополучия студентов. Проведенное исследование имеет практическую значимость и может быть использовано для разработки рекомендаций по улучшению образовательной среды в технических вузах.



1.1. Анализ результатов исследования

В ходе исследования было выявлено, что уровень знаний по теме «...» (таблица 1.1) у большинства респондентов находится на низком уровне (16,0%), что свидетельствует о недостаточной информированности населения. При этом, если говорить о качестве знаний, то здесь картина иная: 50,8% респондентов имеют среднее качество знаний, а 14,3% — высокое. Это говорит о том, что хотя многие не знают, так ли это, те, кто знает, знают достаточно хорошо. В целом, можно сделать вывод, что уровень знаний по данной теме низкий, но качество знаний у тех, кто знает, достаточно высокое.

1.2. Анализ результатов исследования

1.2.1. Анализ результатов исследования

Вопрос	Правильный ответ		Неправильный ответ		Всего		Процент
	Правильный	Неправильный	Правильный	Неправильный	Правильный	Неправильный	
Вопрос 1	2	3,2	32	50,8	26	41,3	3
Вопрос 2	1	1,6	13	20,6	20	31,7	29
Вопрос 3	0	0	17	27,0	17	27,0	29

17,5 %, ?????? — 20,6 % ???????? (???? 2).

???????? 2.

???????????????? ?????? ?? ?????????????

????????????	????????		????????		??????		???
	???.	%	???.	%	???.	%	???.
??????????	25	39,7	32	50,8	5	7,9	0
???	25	39,7	27	42,9	8	12,7	3
????????	12	19,0	20	31,8	24	38,1	7
??????	16	25,4	13	20,6	11	17,5	23

??????60,3%??
?????????????. ????????? ?? ????????????? ?? ?????????? ? 36,5 % ?????????.
?????????? ???, ?????? ? ?????? ????????????? ? 65,1 %, ????????? ?????????
????????????????????41,9%, ???14,7%
?????????. ?????????????????????47,6%????????????????????????????????????
????? ?????????? ??????????, 30,2 % ????????????? ?????? ?????????? ?????????, 68,3 %
???. ? 20,7%????????????????????????
?????????????? ?? ????????????? ?????????? ? ?????????? ? ??????, 36,5 %
??,23,8%????????????????????????
?????. ? ????? ??????? ?????????????, ??? 30,1 % ?????????? ?????????? ??
????????????????? ? ??????????????? ?? ??????? ?? ?. 20,6 % ?????????? ??????????
????????????? ?????? ????? ? ????????????? ????????? ?? ?.

???????? ????????????????? ???
???????? (???? 3).

???????? 3.

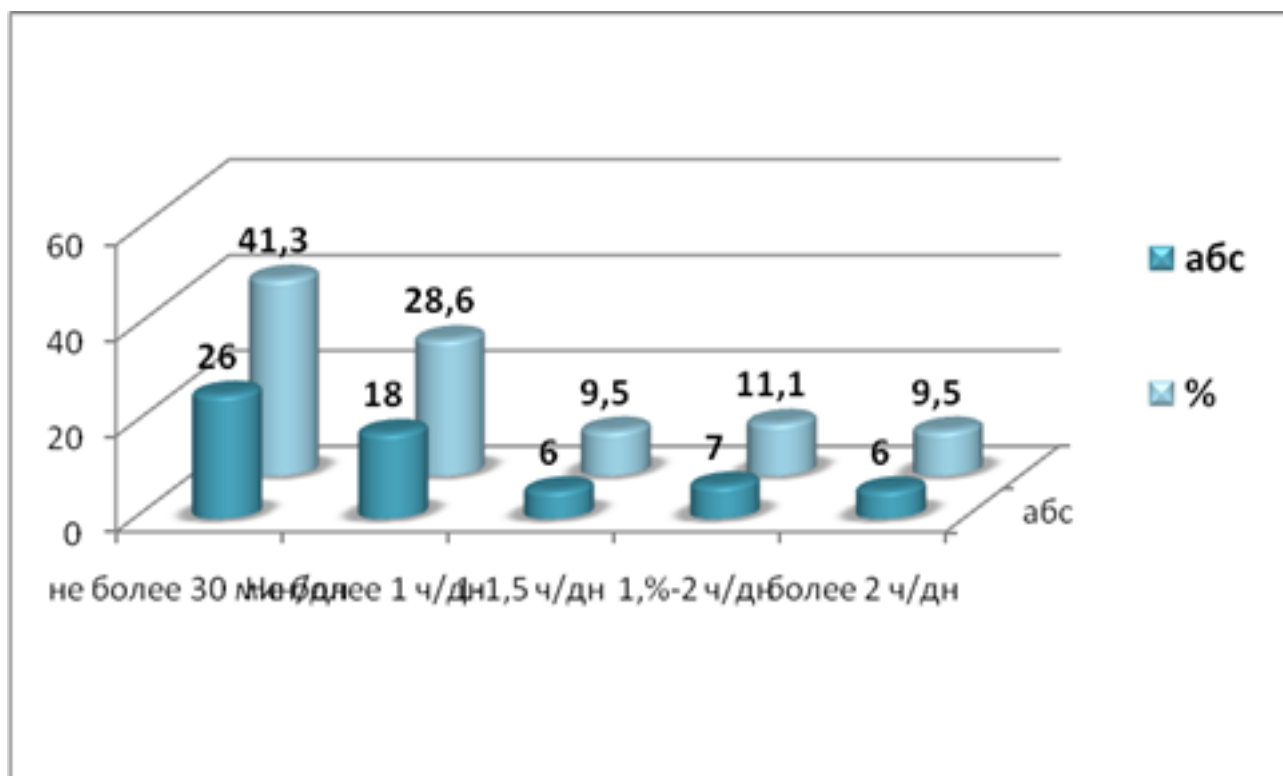
???????? ????????????? ?????? ?? ?????????????

??????	????????		????????		??????		???
	???.	%	???.	%	???.	%	???.
???????????? ???, ????????? ? ??????	22	34,9	32	50,8	8	12,7	1
?????????	36	58,1	32	33,9	5	8,0	0
?????????	52	85,2	8	13,1	1	1,6	0

?????????? ??????							
???? ? ?????? ? ????????	33	52,4	24	38,1	5	7,9	1
???? ? ??????? ????????	44	69,8	15	23,8	4	6,4	0
???? ? ??????? ??? ? ?????	27	42,9	26	41,3	9	14,3	1
???????? ? ???????? ? ?????	50	79,4	9	14,3	3	4,8	1
???? ? ??????????????	40	63,5	16	25,4	4	6,3	3
???? ? ?????	48	76,2	9	14,3	4	6,3	2
??????????????, ??????????????	44	69,8	12	19,0	5	7,9	2
??????????	25	39,7	28	44,4	7	11,1	3
??????????	40	63,5	14	22,2	7	11,1	2
?????? ?????	60	95,2	1	1,6	1	1,6	1
???????????? ?????? ?????	50	79,4	12	19,0	1	1,6	0

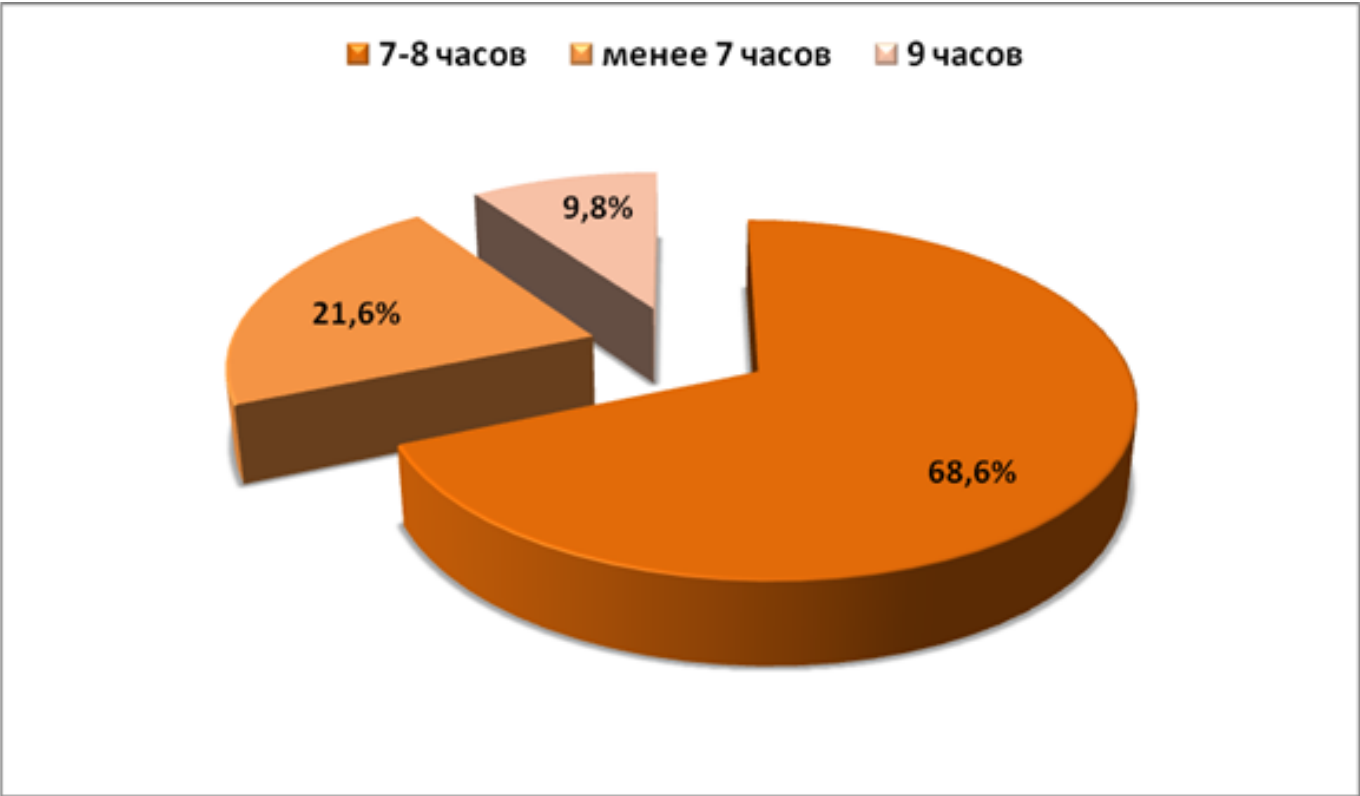
??68,2%????????????????????
 ??????? ?????????????????? ???????, ?????????????????? ??????????????
 ?????????????? ??????? ?? ??????????????.

?? ?????????????? ?????????????? 44,4 % ?????????? ??????? ??????? ?
 ?????????? ?????? ??????? ????? ? ?????. ?????????????? ????????? ???????
 4,8 % ??????????, ??????? ?????????? ?????????? 68,2 %, ? ??????
 ?????????27,0%??15,9%
 ?????????????? ?????????? (??? 3).



??????? 4.????????????? ?????????? ???????????

? ??????? ?????????????? ?? ??? ? ?????????? ????????????? 7—8 ????? ? ?
 ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ??? ? ??????? ???
 ????????????????? 7—8 ?????? (68,6 %), 9 ?????? ?????? 9,8 % ??????????. ? 21,6 %
 ?????????????????????? ?????????? ??? ?????????????? 6 ? ?????? ?????? (??? 5).



5. ?

7—818,1%
 ,?50,9%9—1027,8%
 11 ? (?? 6).

?? ?????? ?????????????? 68,2 % ?????????? ?????????????? ?
????????? ?????????????????????? ??????????, ?????????????????????? ??????????????????????
????????????????? ??????? ?? ??????????????. ??????? ?????????????? ?????????????
??
?? ??????????????.

????????????????,??
????????????????? ??????????, ?????????????????? ?????????????? ?????????? ??????? ??
????????????????? ?????????????? 12,7 % ?????????????? ??????????????, ??? ??????? ??????????????
??
??,????????????????????
??
????????????? ?????????? ??? ?????????????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ??????????.

????????? ??????????????:

1. ?????????? ?.?., ??????????????? ?.? ??????????????? ??????? ?????? ??????????????
?????????????? ? ??????????: ???????-????????????????????? ?????????????????? /??. ??????????,
??. ???????????????//????????? ??????????????? ??????????????. — 2011. — ? 4. — ? 5—9.
2. ??????????????? ??????? ? ??????????????????? ??????? ??????????? ?????? ??????????? / ??.
??????????, ??. ???????, ??. ?????????? [? ??.] // ?????????? ? ??????????????. — 2010. — ? 2.
— ? 67—70.
3. ?????????????????? ?????????????? ??? ??????? ?????? ?????????????? ??????????? ??????????
????????????????? / ??. ?????????????, ??. ?????????, ??. ?????????? [? ??.] //?????????????????
????????????????????? ??????????. — 2013. — ? 3. — ? 43—47.
4. ???????-????????????????????????????? ??????? ?????????????????? ??????????????????
????????????????????-????????????????????????? ?????????????? ? ?????????????????????? ??????????????
/??. ?????????, ??. ??????, ??. ?????????? [? ??.] //?????????? ??????. — 2010. — ? 6. — ?
18—21.
5. [????????????????? ???????] — ?????? ????????? — URL:
<http://24.ua/neus/showlid/18038.htm>.