

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Вінницький національний технічний університет

В статті подані результати дослідження впливу Інтернет-технологій на здоров'я студентів технічних спеціальностей, виявлено позитивні та негативні фактори, надано рекомендації щодо зменшення негативного впливу.

Ключові слова: Інтернет-технології, дистанційне навчання, Інтернет-залежність.

ANALYSIS OF THE IMPACT OF INTERNET TECHNOLOGIES ON HEALTH OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES

The article presents the results of research on the impact of Internet technologies on the health of students of technical specialties, identified positive and negative factors, were given recommendations for reducing the negative impact.

Keywords: Internet Technologies, Distance Learning, Internet addiction.

Сьогодні комп'ютери займають велике значення у житті людини. Вони присутні в усіх сферах людського життя, з кожним роком збільшуючи свою популярність та значущість. Інтернет-технології охоплюють все більше і більше галузей, полегшуючи доступ до інформації фахівцям, студентам та пересічним громадянам. Проте є багато як позитивних, так і негативних наслідків впливу технологій на життя та здоров'я людей. В статті досліджено їх вплив на здоров'я студентів технічних спеціальностей, що досить багато часу проводять за комп'ютером як у навчальний, так і в поза аудиторний час.

Популярність мережі Інтернет постійно зростає, через що було проведено ряд досліджень щодо ролі комп'ютерів та Інтернет-технологій у людському житті. Так, за даними компанії TNS, більш ніж для 60% українців Інтернет міцно увійшов в повсякденне життя. За їхніми даними, з усіх інтернет-користувачів 66% бувають онлайн кожен день. Цілі проведення часу в Інтернеті різні, дана компанія дослідила проведення онлайн покупок користувачами. За результатами їхніх досліджень в містах України, 3,9 млн чоловік (третина від всіх інтернет-користувачів) вже спробували і продовжують робити покупки через Інтернет. 62% українських онлайн-покупців це люди у віці 20-39 років, 53% з вищою освітою, 47% – підприємці, керівники або фахівці і у 39% дохід вище середнього або високий, а кожен п'ятий – житель Києва. Компанія дослідила, що найбільше роблять покупки через онлайн сервіси люди, які користуються Інтернетом щодня і в середньому не менше 2 години в день. 88% з них виходять в Інтернет за допомогою декількох (2 і більше) пристроїв, – це може бути, наприклад, стаціонарний домашній комп'ютер плюс планшет, смартфон та інше. Можна сказати, що Інтернет для них — необхідність, невід'ємна частина життя: їх стаж використання Інтернету не менше 5 років, 44% вже не уявляють без нього своє життя; вони виходять в онлайн простір вдома (97%), на роботі (49%), активно шукають WiFi зони в громадських місцях (36%). Ця категорія українців кожен день проводить пошуку потрібної інформації (60% підключаються до різних пошукових сервісів), електронної пошти (41%), спілкування в соціальних мережах і на форумах (40%), більшість з них активно ведуть свої власні сторінки, блоги, щоденники (25%). Інтернет для них також джерело функціонально потрібної інформації: новини, погода, спортивні події (такі сайти в арсеналі 28%). Для третини Інтернет щодня служить джерелом розваги – 31% слухають музику і 28% дивляться відео онлайн [1].

Результати дослідження, отримані компанією TNS, можна спроектувати на студентів технічних спеціальностей: крім пошуку необхідної для навчання інформації, практично кожен з них є активним користувачем Інтернет. Студентам зазвичай важко уявити свій день без перегляду актуальних новин,

спілкування у чатах з друзями, перегляду відео тощо. Чим більше часу вони проводять, використовуючи гаджети, тим більшою стає їхня залежність від мережі Інтернет.

Для визначення місця та ролі інформаційної системи Інтернет у житті людини Лабораторією соціологічних досліджень ВНТУ в квітні 2011 року було проведено експрес-опитування. Об'єктом даного соціологічного дослідження було обрано студентів однієї із груп 4-го курсу. Об'єкт складається з 21 особи, з яких 7 – чоловічої статі та 14 – жіночої статі віком від 20 до 22 років. За результатами дослідження, на запитання «Яку роль грає Інтернет у Вашому житті?» переважна більшість (81%) визначили роль глобальної мережі як «досить важливу», для п'ятої частини респондентів (19%) Інтернет є надзвичайно важливим і не знайшлося жодного респондента, який би зазначив, що Інтернет не відіграє ніякої помітної ролі у його житті.

Також, переважна більшість опитаних (85,7%) щодня користуються Інтернетом, 14,3% опитаних користуються глобальною мережею декілька разів на тиждень. Майже всі опитані «мають доступ до Інтернету» вдома. Переважна більшість студентів групи користуються Інтернетом 1-2 години (42,9%) та 3-5 годин (42,9%) на добу. Найменш популярними серед респондентів виявились варіанти «більше 5 годин» (9,4%) та «декілька хвилин» (4,8%). Отже, студенти досить великий проміжок вільного часу витрачають на користування Інтернетом і у майбутньому може виникнути серйозна проблема Інтернет-залежності [2]. Інтернет-залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього. Комп'ютерна залежність - це захоплення, пов'язані з використанням комп'ютера, що приводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності, обмеження спілкування з іншими людьми. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Людина в такому стані може ігнорувати потребу у їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності тощо [3]. Усе це негативно впливає на життя та здоров'я студента.

Хоча Інтернет-технології виникли лише у кінці минулого століття, їх популярність стрімко зростає. Вже у 2008 році Інтернет-залежність було офіційно визнано хворобою. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів Інтернету [4].

За результатами їхнього дослідження, симптомами Інтернет-залежності є: непереборне бажання вийти до мережі; розумове або фізичне виснаження; дратівливість; порушення сну; порушення концентрації уваги. За словами експерта з госпіталю, 80% залежних виліковні. Науковці академії наук Китаю, провівши високоточне дослідження – магнітно-резонансну томографію, довели, що інтернет-залежність згубно впливає на мозок людини. Як зазначають дослідники, вплив цього виду залежності на організм людини (а особливо на головний мозок) є подібним до впливу, який на собі відчувають алко- та наркозалежні.

Внаслідок відсутності необхідної для підтримання форми фізичної активності розвивається гіподинамія, захворювання очей (особливо короткозорість), порушується постава хребта, грудної клітки, зменшується амплітуда дихання. Також така людина може не отримувати достатньо кисню, оскільки проводить багато часу в приміщенні. У залежної людини можуть розвинути проблеми у стосунках, агресивність. Ця залежність базується на прагненні особи отримати «відчуття віртуального світу». Внаслідок цього залежний прагне отримувати чергову «комп'ютерну дозу». Коли ж можливості доступу до комп'ютерного світу немає, може наступити істерика [3].

Крім негативного впливу Інтернет-технологій на здоров'я студентів, є і позитивний вплив. Він полягає у наступному: отримання студентами нових знань; саморозвиток студентів, в тому числі вивчення іноземних мов, читання книг тощо; вивчення світу та світової культури; отримання актуальних новин з усього світу, в тому числі про розвиток науки і техніки; залучення до мистецтва (музика, танці, мультимедіа, графіка тощо); соціалізація у суспільстві шляхом спілкування з однолітками; поглиблення знань з Інформаційних технологій; поглиблення фахових знань як шляхом пошуку інформації, необхідної для навчання, так і шляхом самонавчання (для студентів технічних спеціальностей це може бути програмування чи моделювання).

У сучасному інформатизованому суспільстві переважну більшість матеріалу для навчання студенти можуть знайти у мережі Інтернет. Все більше фахових видань публікуються не лише у друкованому вигляді, а й у електронному. Крім того, старі друковані праці перенабираються або скануються і викладаються у мережу Інтернет. Таким чином, студенту стає не обов'язково ходити до бібліотеки аби знайти необхідний матеріал. Це економить його час та підвищує ефективність та швидкість його навчання. Зокрема, О. Кобилянський, С. Дембіцька вважають, що використання

Інтернет-технологій сприяє загальній професійній підготовці студентів в умовах нового інформаційного суспільства, що передбачає формування у них мотиваційних, когнітивних і операційних компонентів професійної діяльності для ефективного включення в особистісно-орієнтований освітній процес [6]. Аналіз праць таких дослідників, як В. Байкова, С. Глушакова, Є. Карелової, А. Тихонова, показує, що в процесі роботи в мережі Інтернет у студентів розвиваються пошуково-інформаційні вміння, а також уміння висувати гіпотезу, організувати власну дослідницьку діяльність. При цьому у них розвиваються такі дослідницькі уміння: бачити проблему, формулювати мету і завдання дослідження, вести пошук і обробку інформації, визначати суттєві характеристики явищ і процесів, аналізувати результати, оформляти їх у вигляді таблиць, графіків, діаграм. Цими ж дослідниками доведено, що Інтернет-технології можуть бути використані як наочний і доступний засіб професійної підготовки майбутніх фахівців [7].

Як окремий підвид Інформаційних технологій виступає дистанційне навчання. Щороку воно збільшує свою популярність. Дистанційне навчання являє собою сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі за допомогою використання ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) від тих, хто навчає (викладачів, визначних постатей у певних галузях науки, політиків), до тих, хто навчається (студентів чи слухачів). Основними принципами дистанційного навчання є: інтерактивна взаємодія у процесі роботи; надання студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу; консультативний супровід у процесі дослідницької діяльності [8]. Одним з популярних інструментів дистанційного навчання для проведення семінарів, тренінгів за допомогою інтернету є вебінар.

Більшість дослідників визначають дистанційне навчання як альтернативу чи взагалі відмінну від класичної форму отримання освіти. На думку С. Дембіцької та О. Кобилянського використання елементів дистанційного навчання поряд із класичним викладанням дисциплін у вищих навчальних закладах також має значні перспективи [9].

Таким чином, Інтернет-технології мають як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я студентів технічних спеціальностей. Результати дослідження показали, що головним негативним наслідком використання технологій є Інтернет-залежність, що важко виліковується. Позитивними наслідками є всебічний розвиток студентів, їхня соціалізація, а також покращення професійних знань та збільшення ефективності навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Українські онлайн покупці: які вони? – Електрон. текст. дані. – 2017. – Режим доступу <https://tns-ua.com/news/ukrainskie-onlayn-pokupateli-kakie-oni>.
2. Слободянюк А.В. Місце та роль інформаційної системи Інтернет у житті сучасного студента / А.В. Слободянюк // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2011. – Вип. 28. – С.467-472.
3. Інтернет-залежність – Електрон. текст. дані. – 2017. – Режим доступу <https://uk.wikipedia.org/wiki/Інтернет-залежність>
4. Інтернет-залежність офіційно визнана хворобою – Електрон. текст. дані. – 2017. – Режим доступу <https://www.unian.ua/science/161064-internet-zalejnist-ofitsiyno-viznana-hvoroboyu.html>
5. Інтернет-залежність змінює структуру головного мозку – Електрон. текст. дані. – 2017. – Режим доступу <http://sxe.km.ua/?q=node/388>
6. Кобилянський О. В. Педагогічні умови використання інтернет-технологій у процесі вивчення безпеки життєдіяльності / О. В. Кобилянський, С. В. Дембіцька // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. – Випуск 38. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 310–315.
7. Буртовий С.В. Педагогічні можливості використання Інтернет-технологій Веб 2.0 / С.В.Буртовий // Педагогічний вісник. – 2010. – №1–2 (13–14). – С. 39–43.
8. Дистанційне навчання. – Електрон. текст. дані. – 2017. – Режим доступу https://uk.wikipedia.org/wiki/Дистанційне_навчання
9. Дембіцька С. В. Застосування дистанційного навчання під час викладання охорони праці / С. В. Дембіцька, О. В. Кобилянський // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання

в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. – Випуск 41. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2015. – С. 287–291.

Науковий керівник: *Кобилянська Ірина Миколаївна* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця e-mail: akobilanskiy@gmail.com

Семенова Людмила Миколаївна, студентка групи 1КН-14б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: semenova.liuda96@gmail.com

Supervisor: *Kobylyanska Irina M.*, Cand. Sc. (Ped.), Assistant Professor of Department of Health and Safety Studies, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: akobilanskiy@gmail.com.

Semenova Liudmyla M., student of the group 1CS-14b, Faculty of Information Technologies and Computer engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: semenova.liuda96@gmail.com