

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Факультет** Екології і права  
**Кафедра** Загальної екології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**СВЕНТОЗЕЛЬСЬКА НАТАЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

УДК \_\_\_\_\_  
(індекс)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ЕКОЛОГІЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**  
**НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

(тема роботи)

101 «Екологія»

(шифр і назва спеціальності)

Подається на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науково-професійна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

**Н.О. Свентозельська**

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

**Науковий керівник**

**Іщук Оксана Василівна**

(прізвище, ім'я, по батькові)

**К.С.-Г.Н., ДОЦЕНТ**

(науковий ступінь, вчене звання)

**Житомир – 2019**

## АНОТАЦІЯ

Свентозельська Н.О. Екологічна оцінка впливу інформаційних технологій на здоров'я людини. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 101 – екологія. – Житомирський національний агроекологічний університет, Житомир, 2019.

**Зміст анотації:** Дипломна робота містить \_\_\_ сторінок, \_\_\_ таблиць, \_\_\_ рисунків, \_\_\_ додатків. Список використаних літературних джерел налічує \_\_\_ позицію.

*Об'єктом* дослідження є особливості впливу інформаційної техніки на здоров'я студентів.

*Метою* дослідження було вивчити та оцінити вплив інформаційних технологій (комп'ютерної техніки, мобільних телефонів) на стан здоров'я студентів (на прикладі студентів ЖНАЕУ).

В Розділі 1 наведено аналітичний огляд літератури за темою кваліфікаційної роботи; в Розділі 2 – програма, методика та характеристика предмета досліджень, в Розділі 3 – представлені результати експериментальних досліджень.

**Ключові слова:** інформаційна залежність, комп'ютерна залежність, здоров'я, аддикція.

## ANNOTATION

Sventozelskaya NO Environmental assessment of the impact of information technology on human health. - Manuscript qualification work.

Qualification work for the master's degree in specialty 101 - ecology. - Zhytomyr National Agro-Ecological University, Zhytomyr, 2019.

**Abstract content:** The thesis contains \_\_\_ pages, \_\_\_ tables, \_\_\_ figures, \_\_\_ addresses. The list of references used has a \_\_\_ position.

The *object* of the study is the features of the impact of information technology on the health of students.

The *purpose* of the study was to study and evaluate the impact of information technology (computer technology, mobile phones) on the health of students (for example, students of ZhNAEU).

Section 1 provides an analytical review of the literature on the topic of qualification work; Section 2 presents the program, methodology and characteristics of the research subject, and Section 3 presents the results of the experimental studies.

**Keywords:** information dependence, computer dependence, health, addition.

## ЗМІСТ

### ВСТУП

<b>РОЗДІЛ 1.</b>	<b>Теоретичне обґрунтування впливу інформаційних технологій на здоров'я людини.....</b>
1.1.	Біологічний вплив інформаційних технологій на організм людини.....
1.2.	Виникнення «інформаційної залежності».....
<b>РОЗДІЛ 2.</b>	<b>Програма, методика та характеристика предмета досліджень.....</b>
2.1.	Програма дослідження.....
2.2.	Методика проведення дослідження.....
2.3.	Характеристика предмета дослідження.....
<b>РОЗДІЛ 3.</b>	<b>Оцінка впливу інформаційних джерел на здоров'я студентів....</b>
3.1.	Вплив комп'ютера на здоров'я студентів ЖНАЕУ.....
3.2.	Вплив мобільних телефонів на здоров'я студентів ЖНАЕУ.....

**ВИСНОВКИ.....**

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....**

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні проблема інформаційної залежності стає все більш актуальною у сучасному суспільстві. Сьогодні навіть важко собі уявити людину, яка б не мала комп'ютера, мобільного телефону, не сидить годинами за комп'ютером або просто і Інтернеті. Зазвичай, діти дошкільного віку мають доступ до інформаційних технологій – грають у комп'ютерні ігри, в шкільному віці – діти мають вже планшети або телефони з підключенням до Інтернету.

Не дивлячись на позитивні сторони використання інформаційних технологій, необхідно пам'ятати, що з часом це може перерости в інформаційну залежність (комп'ютерну залежність, залежність від мобільних телефонів). За оцінками вчених, така залежність може порівнюватися до наркотичної.

Сьогодні людство занурюється в інформаційні технології (комп'ютерні мережі), з кожним днем все більше і більше людей стають психологічно залежними від комп'ютерів. Проте це не лише впливає на психологічний стан людини, а на його фізичний стан. Таким чином, актуальність проблеми є очевидною.

**Мета роботи:** вивчити та оцінити вплив інформаційних технологій (комп'ютерної техніки, мобільних телефонів) на стан здоров'я студентів (на прикладі студентів ЖНАЕУ).

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати проблему впливу інформаційних технологій на здоров'я людини.
2. Встановити рівень залежності студентів від комп'ютерної техніки.
3. Встановити рівень залежності студентів від мобільних телефонів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо безпечного користування інформаційною технікою.

**Об'єкт дослідження** – особливості впливу інформаційної техніки на здоров'я студентів.

**Предмет дослідження** – здоров'я людини, інформаційна залежність.

**Методи дослідження** – спостереження, наукові та публіцистичні джерела, анкетування, аналіз, узагальнення.

**Наукова новизна:**

- вперше проведено оцінку впливу комп'ютерів на організм студентів ЖНАЕУ факультету екології і права;
- вперше проведено оцінку впливу мобільних телефонів на організм студентів ЖНАЕУ факультету екології і права;
- підтверджено негативний вплив інформаційної техніки на організм студентів, зокрема на нервову систему та опорно-рухову;
- розроблено практичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу інформаційних джерел на організм студентів.

**Практичне значення роботи.** Результати досліджень знайшли практичне застосування: Житомирським національним агроекологічним університетом при викладанні дисциплін «Валеологія», «Основи здоров'я» та «Екологія людини» для студентів спеціальності 101 «Екологія».

**Апробація результатів роботи.** Основні положення і результати досліджень у 2018-2019 рр. апробовані на наукових семінарах і представлені на конференціях, зокрема:

- Міжвузівській конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Біологічні дослідження 2019»,
- Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Наука. Молодь. Екологія».

**Основні положення, що виносяться на захист:**

- більшість студентів ЖНАЕУ відчувають неприємні відчуття при використанні мобільних телефонів;
- більшість студентів ЖНАЕУ не дотримуються рекомендацій по збереженню здоров'я користувача комп'ютером. У студентів 18 і 20 років після роботи за комп'ютером з недотриманням заходів безпеки з'являються різноманітні негативні реакції з боку організму.

## ВИСНОВКИ

1. Інформаційна залежність (комп'ютерна, онлайн) – соціальна хвороба, яка вражає і дітей, і дорослих не зважаючи на їхній соціальний статус і стать.

2. Встановлено, що 79% опитаних студентів проводять свій час за комп'ютером кожного дня.

3. 56% опитаних студентів витрачають до 5-6 годин вільного часу на користування комп'ютерною технікою

4. 13% студентів першокурсників і 30% третьокурсників працюють за комп'ютером вночі. Комп'ютер включений, коли студенти навіть не працюють за ним або ж сплять, тобто навіть під час сну триває вплив електромагнітних полів на молодий організм.

5. Більшість студентів ЖНАЕУ не дотримуються рекомендацій по збереженню здоров'я користувача комп'ютером. У студентів 18 і 20 років після роботи за комп'ютером з недотриманням заходів безпеки з'являються різноманітні негативні реакції з боку організму.

6. Більше 50% студентів відчували неприємні фізичні та психічні симптоми: розігрів тканин в області, яка прилягає до телефону, порушення сну, головний біль, неприємні відчуття вібрації.

7. 52% опитаних студентів витрачають на розмови по мобільному телефону впродовж доби до 15-20 хвилин.

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

1. Через кожні 45 хвилин проведення часу за комп'ютером необхідно робити перерви на 15-20 хвилин. Такі заходи сприятимуть меншому впливу комп'ютера на орган зору.

2. Необхідно регулярно проводити гімнастику для очей.

3. Урізноманітнити характер занять за комп'ютером (роботу з текстом чергувати грою, в якій об'єкти рухаються).

4. Викладачам та кураторам груп періодично проводити анкетування студентів, яке допоможе виявити патологічну пристрась до користування інтернетом, мобільним телефоном.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Державні санітарні правила й норми роботи з візуальними дисплейними терміналами (ВДТ) електронно-обчислювальних машин» ДСанШН 3.3.2.007–98.
2. Аврамов Ю.С. Защита человека от электромагнитных воздействий / Ю.С. Аврамов, Н.Н. Грачев, А.Д. Шляпин. – М.: РИЦ МГИУ, 2002. – 232 с.
3. Александров А. С. О состоянии органов зрения у операторов, работающих с дисплеями / А. С. Александров, А. А. Абрамов, С. И. Глухова // Военный мед. журн. – 2002. – № 2. – С. 53 – 55.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб: Петрополис, 1992. – 123 с.
5. Артемова А. Как выбрать самый здоровый компьютер / А. Артемова // Здоровье. – 2002. – №9. – С. 100 – 101.
6. Большакова О.Н. Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстримизма среди молодежи. Материалы внутривузовской конференции. – 2015. – С. 84-93.
7. Боровиков А.М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. - № 1. – С. 68-75.
8. Боудер П.І. Магнітні поля - загроза життю / П.І. Боудер. – М.: 1990. – 220 с.
9. Броуди Д. Компьютер и зрение / Д. Броуди // За рубежом. – 1996. – №36. – С. 13.
10. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк: Волин.кн., 2007. – 347 с.
11. Вершинин Н. Н. Методы оценки управленческих решений по повышению безопасности специальных технических систем / Н. Н. Вершинин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Технические науки. – 2005. – № 5 (20). – С. 115–123.
12. Вихарев А. П. Влияние сотовой связи на здоровье пользователя / А. П. Вихарев // Наука – производство – технологии – экология : сб. материалов конф. – Киров, 2004. – Т. 4. – С. 181–182.

13. Влияние ПК на здоровье человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://helphr.ru/catalog/likbez/element.php?ID=1329> – Назва з екрану;
14. Войскунский А.Е. Зависимость от интернета [Электронный ресурс]: актуальная проблема. – Режим доступа: <http://psynet.by.ru>.
15. Вплив мобільних телефонів на організм людини [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <https://www.kitgsm.com.ua/stati/vpliv-mobilnix-telefoniv-na-organizm-lyudini.html>
16. Вред компьютера. Статистика [Электронный ресурс] : – Режим доступа: <http://elsmog.ru/index.php/vliaynieemi/79-vred-computera-statistik.html>.
17. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2011.
18. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье / Г.Г. Демирчоглян. - М.: "Лукаморье", 1997. - 112 с.
19. Демирчоглян Г.Г. Людина у комп'ютера: як зберегти здоров'я? / Г.Г. Демирчоглян. - М.: Новий Центр, 2001. – 224 с.
20. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жукова // Вестник ЧГПУ. – 2013. - № 11. – С. 120-129.
21. Зайцев А.Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения / А.Г. Зайцев // Гигиена и санитария. - 2004. - № 1. - С. 54–55.
22. Кадушкина Е. Экранная зависимость и ее последствия / Е. Кадушкина // Школьный психолог. - 2011. - № 2. - С. 18.
23. Калинина Ю.В. Интернет-зависимость – болезнь нового поколения / Ю.В. Калинина, Е.А. Заплата, Е.А. Еремина, Д.В. Лопатин // Гаудеамус. – 2012. № 20. – С. 129-132.
24. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «Бермудский треугольник» за углом / Е. Корнеева – Мн.: Аверсэв, 2010. - 211 с.
25. Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск: Наука, 1990. – 193 с.
26. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини: Навчальний посібник. - Л., 2000. - 186 с.

27. Леонова Л.А., Гигиеническое нормирование длительности работы детей на персональных компьютерах / Л.А. Леонова, А.А. Бирюкович, С.С. Савватеева // Гигиена и санитария. - 1996. - №2. - С. 25-28.

28. Мельник В.О. Анализ распространённых разных форм компьютерной аддикции / В.О. Мельник // Журнал ГрГМУ. – 2013. - № 2. - С. 99-101.

29. Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора // Вестник экологического образования в России. – 2003. - № 1. – С.13-17.

30. Разумова Т. Компьютерный яд. // Наука и жизнь. — № 6. — 2012.

31. Редковская В. Ю. Влияние мобильных сотовых телефонов на здоровье человека / В. Ю. Редковская, В. В. Ачмасов // Научная сессия ТУСУР–2006. : материалы докл. Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и мол. ученых. – Томск, 2006. – Ч. 5. – С. 92–94.

32. 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.

33. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером // Народное образование. – 2003. - № 2. – С. 145-151.

34. Стукова О. В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!: Учебное пособие / О. Стукова. - М.: ЕВРазия, 2011. - 334 с.

35. Танась М. Комп'ютерні небезпеки нашого часу / М. Танась, Ю. Баднарек // Науковий світ. – №5. – 2003.– С. 8-10.

36. Техника безопасности в офисе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://spinet.ru/kendh/> - Назва з екрану;

37. Чумпурова И.Г. Негативное влияние компьютерных игр / И.Г. Чумпурова // Культура. Духовность. Общество. – 2014. - № 15. – С. 134 – 137.

38. Шкідливий вплив мобільних телефонів [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://suzirya.org.ua/article.php?cat=1&id=16>

39. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

40. Янг К. Диагноз – Интернет зависимость / К. Янг. – СПб:МирИнтернет, 2008. – С. 24-29.