

Alytaus miesto moksleivių regos sutrikimai ir darbo kompiuteriu ypatumai

Regos sutrikimai yra vieni dažniausių paauglių sveikatos sutrikimų. Nuolat auga vaikų, besinaudojančių kompiuteriais, skaičius, ilgėja darbo kompiuteriu trukmė ir pobūdis. Šio tyrimo tikslas – įvertinti Alytaus miesto mokyklų moksleivių darbo kompiuteriu ypatumus bei regos sutrikimų dažnį ir pobūdį.

Tyrimas atliktas 2009 m. pavasarį devyniose Alytaus miesto mokyklose. Tyrime dalyvavo 195 penktų, aštuntų ir vienuoliktų klasių moksleiviai (1 lentelė). Moksleiviai buvo tirti anketinės apklausos būdu. Išdalinta 201 anketa, į klausimus atsakė 195 moksleiviai. Anketą sudarė 15 uždaro tipo klausimų.

| Lytis | 5 klasė | 8 klasė | 11 klasė | Viso: |
|-----------|---------|---------|----------|-------|
| Mergaitės | 27 | 35 | 45 | 107 |
| Berniukai | 38 | 29 | 21 | 88 |
| Viso: | 65 | 64 | 66 | 195 |

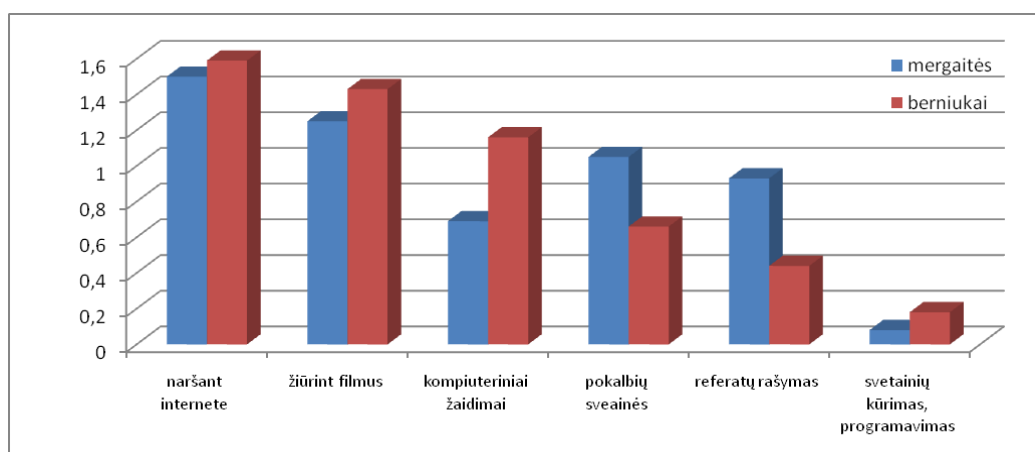
1 lentelė. Apklaustųjų moksleivių struktūra pagal klases ir lytį.

Anketinės apklausos metu siekta išaiškinti sveikatos sutrikimus, jų dažnį, dirbant kompiuteriu, naudojimosi kompiuteriu ergonomines sąlygas bei sveikatos elgseną. Anketų duomenys analizuojami vertinant skirtumus tarp lyčių ir amžiaus grupių.

Pagal atlikto tyrimo duomenis matome, kad moksleiviai dažniausiai laisvalaikį leidžia bendraudami su draugais arba prie kompiuterio. Penktokai ir vienuoliktokai dažniausiai laisvalaikį leidžia bendraudami su draugais, dažnai – prie kompiuterio, rečiau – vienuoliktokai žiūri televizorių, o penktokai – sportuoja. Aštuntokai dažniausiai laisvalaikį leidžia prie kompiuterio, dažnai – bendraudami su draugais, rečiau – žiūrėdami televizorių.

99 proc. apklaustų moksleivių namuose turi kompiuterį, 93 proc. naudojami internetu.

Apklausos duomenimis vaikai prie kompiuterio praleidžia daugiau kaip 5 val. per dieną (mergaitės – 5,62 valandos, berniukai – 5,94 valandos). Tačiau vertinant berniukų ir mergaičių užsiėmimų kompiuteriu pobūdį, rasta statistiškai reikšmingų skirtumų. Berniukai daugiau laiko skiria kompiuteriniams žaidimams, o mergaitės daugiau laiko praleidžia pokalbių svetainėse, rašo referatus. Kompiuteriniams žaidimams ir filmų žiūrėjimui daugiau laiko skiria penktų, aštuntų klasių moksleiviai, nei vienuoliktokai. Vienuoliktokai daugiau laiko praleidžia rašydami referatus, naršydami interneto svetainėse. Užsiėmimų pobūdžio bei trukmės skirtumai pateikti 1 pav.

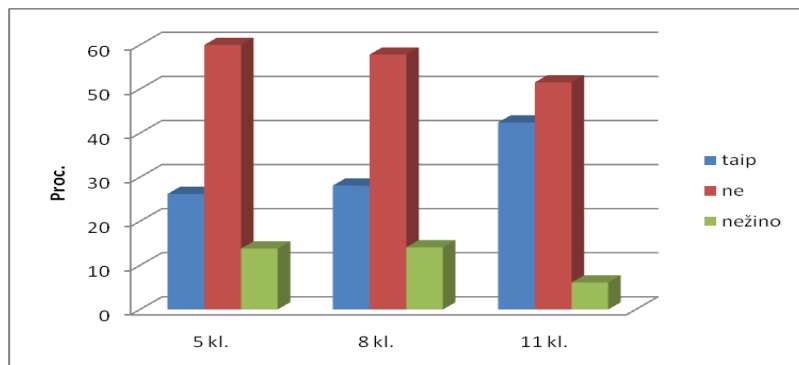


1 pav. Berniukų ir mergaičių darbo kompiuteriu pobūdžio bei trukmės skirtumai (val.).

Pagal pateiktą diagramą matome, kad moksleiviai ypač daug laiko praleidžia naršydami internete, žaisdami kompiuterinius žaidimus, žiūrėdami filmus. Vis daugiau vaikų naudojami kompiuteriais, ilgėja darbo kompiuteriu trukmė. Vaikai daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio,

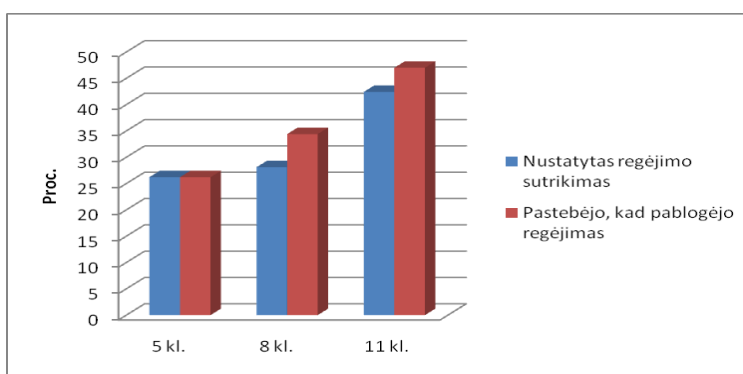
todėl mažėja vaikų fizinis aktyvumas, sutrinka rega. Ilgalaikis bendravimas virtualioje aplinkoje atiboja nuo realios tikrovės, izoliuoja socialiai, tokius reiškinius daugelis psichologų vertina kaip pavojingus. Todėl labai svarbu laiku atkreipti dėmesį į netinkamą vaikų darbo kompiuteriu aplinką, nes tai gali užkirsti kelią sveikatos sutrikimams bei sumažinti sveikatos priežiūros išlaidas.

Apklauso duomenimis regos sutrikimų dažnis didesnis tarp vyresnių klasių moksleivių. Regos sutrikimai nustatyti 42,4 proc. vienuoliktokų (2 pav.). Penktose ir aštuntose klasėse daugiau regėjimo sutrikimų nustatyta mergaitėms, o vienuoliktose – berniukams.



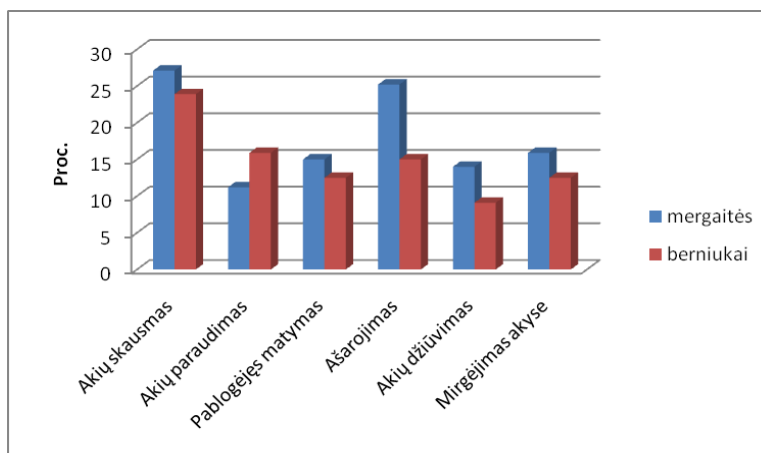
2 pav. Nustatyti regėjimo sutrikimai (proc.).

Ne visi moksleiviai, kurie pastebėjo, kad pablogėjo jų regėjimas, yra kreipęsi pas gydytoją. Net 47 proc. vienuoliktokų pastebėjo, kad pablogėjo jų regėjimas (3 pav.).



3 pav. Moksleivių, kuriems nustatytas regėjimo sutrikimas ir kurie pastebėjo regėjimo pablogėjimą, dalis procentais.

Apklauso metu nustatyta, kad moksleiviai, dirbdami kompiuteriu, dažniausiai jaučia akių skausmą, skundžiasi akių paraudimu, džiuvimu bei kitais regos funkcijos sutrikimais (4 pav.).



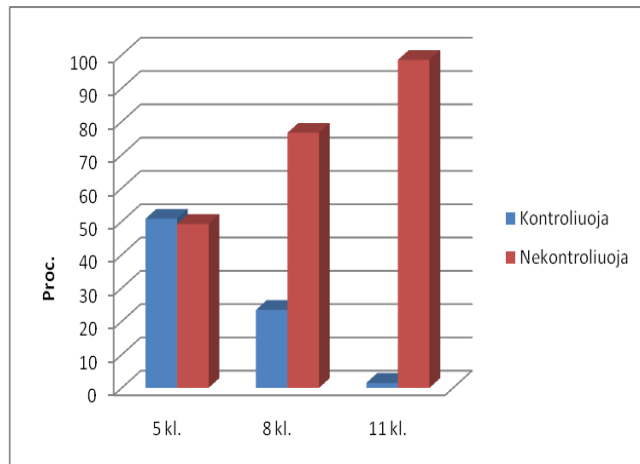
4 pav. Moksleivių regos sutrikimai dirbant kompiuteriu (proc.).

| Regos sutrikimai | Dažnis proc. | | |
|--------------------|--------------|-----------|-----------|
| | Iš viso | mergaitės | berniukai |
| Akių skausmas | 25,6 | 27,1 | 23,9 |
| Akių paraudimas | 13,3 | 11,2 | 15,9 |
| Pablogėjęs matymas | 13,9 | 15,0 | 12,5 |
| Ašarojimas | 22,1 | 25,2 | 15,0 |
| Akių džiūvimas | 11,8 | 14,0 | 9,1 |
| Mirgėjimas akyse | 14,4 | 15,9 | 12,5 |

2 lentelė. Moksleivių regos sutrikimai dirbant kompiuteriu.

Išanalizavus 2 lentelėje pateiktus duomenis, paaiškėjo, kad mergaitės dažniau skundžiasi įvairaus pobūdžio regos sutrikimais. Kad pablogėjo regėjimas pastebėjo 37,4 proc. mergaičių ir 34,1 proc. berniukų. Statistiškai reikšmingi rezultatai gauti palyginus pagrindinio simptomo, t.y. akių skausmų bei akių džiūvimo dažnį. Lyginant amžiaus grupes, nustatyta skirtumų tarp penktokų ir aštuntokų bei vienuoliktokų. Vyresni moksleiviai statistiškai reikšmingai dažniau skundžiasi pablogėjusiu matymu, akių skausmu bei akių džiūvimu.

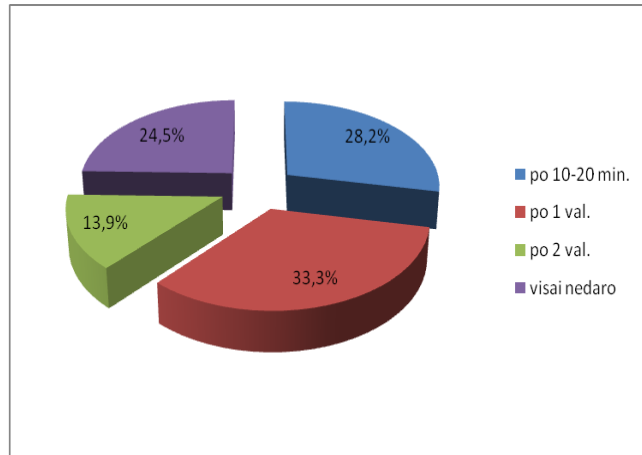
Vaikui, dirbant kompiuteriu, labai svarbi tėvų kontrolė. Rekomenduojama stebėti vaikų laikyseną, darbo trukmę, lankomų interneto svetainių bei žaidimų pobūdį. Apklauso duomenimis, daugiau kaip pusės moksleivių tėvai kontroliuoja laiką, praleistą prie kompiuterio: atitinkamai – 49,5 proc. mergaičių ir 69,3 proc. berniukų. Tačiau tėvai mažai kontroliuoja lankomų internetinių svetainių turinį. Vienuoliktokų tėvai beveik visiškai nekontroliuoja lankomų svetainių turinio, aštuntokų - 23,4 proc., penktokų - 50,8 proc. tėvų kontroliuoja lankomų svetainių turinį (5 pav.).



5 pav. Tėvai kontroliuoja vaikų lankomų internetinių svetainių turinį (proc.)

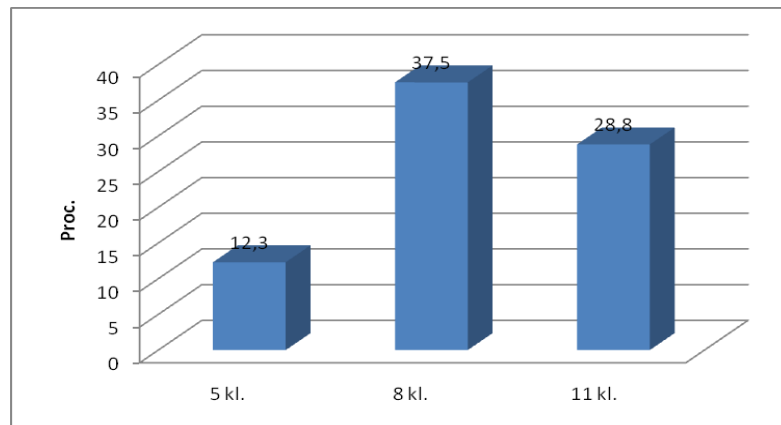
Tėvai daugiau kontroliuoja žemesnių klasių moksleivių (76,9 proc. penktokų.) laikyseną nei vyresnių (65,6 proc. aštuntokų ir 16,7 proc. vienuoliktokų). Remiantis tyrimo duomenimis, didelė dalis tėvų nepakankamai kontroliuoja arba visiškai nekontroliuoja darbo kompiuteriu trukmės, pobūdžio bei laikysenos, t.y. kaip vaikas sėdi dirbdamas kompiuteriu.

Dirbdami kompiuteriu, vaikai turi laikytis darbo ir poilsio režimo, nes ilgas, be pertraukėlių darbas, gali sąlygoti regos nuovargį, akomodacijos problemas bei sausos akies sindromą. Apklauso duomenimis pertraukas, dirbdami kompiuteriu, po 10-20 min. darbo daro tik 28,2 proc. moksleivių (6 pav.)



6 pav. Kaip dažnai moksleiviai daro pertraukas dirbdami kompiuteriu (proc.).

Ilgesnis kaip 5 valandų darbas kompiuteriu, retai taikant profilaktikos priemones, neabejotinai turi įtakos paauglių sveikatos būklei. Tyrimų duomenimis, nemaža dalis sveikatos sutrikimų, susijusių su darbu kompiuteriu, pasireiškia dėl pagrindinių darbo kompiuteriu taisyklių nepaisymo ir neteisingo darbo vietos organizavimo. Yra dalis moksleivių kurie nežino darbo su kompiuterių taisyklių (7 pav.).



7 pav. Nežino darbo su kompiuteriu taisyklių (proc.).

Daugiausiai, net 37,5 proc., aštuntos klasės moksleivių nežino darbo su kompiuteriu taisyklių, taisykles geriau žino mergaitės nei berniukai.

Išvados

1. Apklauso duomenimis, vaikai prie kompiuterio per dieną praleidžia daugiau kaip 5 val. (mergaitės - 5,62 valandos berniukai - 5,94 valandos).
2. Berniukai daugiau laiko skiria kompiuteriniams žaidimams, o mergaitės daugiau laiko praleidžia pokalbių svetainėse, rašant referatus. Kompiuteriniams žaidimams ir filmų žiūrėjimui daugiau laiko skiria penktų ir aštuntų klasių moksleiviai, nei vienuoliktokai. Vienuoliktokai daugiau laiko praleidžia rašydami referatus, naršydami interneto svetainėse.
3. Apklauso duomenimis regos sutrikimų dažnis didesnis tarp vyresnių klasių moksleivių. Regos sutrikimai nustatyti 42,4 proc. vienuoliktokų. Penktoje ir aštuntoje klasėse daugiau regėjimo sutrikimų nustatyta mergaitėms, o vienuoliktoje berniukams.
4. Daugiau kaip 60 proc. tirtų Alytaus miesto moksleivių darbo kompiuteriu metu skundžiasi akių nuovargiu. Moksleiviai darbo kompiuteriu metu dažniausiai jaučia akių skausmą, ašarojimą. Tuo dažniau skundžiasi mergaitės, nei berniukai.

Pasiūlymai

1. Kaip parodė tyrimas, daugiau nei trečdalis mokinių nežino darbo su kompiuteriu taisyklių, todėl reikėtų parengti ir išplatinti informacinį leidinį apie darbo kompiuteriu taisykles.
2. Informacinių technologijų mokytojams atkreipti dėmesį ar vaikai dirbdami kompiuteriu laikosi darbo su kompiuteriu taisyklių. Supažindinti su jomis.

*Irma Geraltauskaitė
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną*