УДК 159.944.3

Гончарова Т.С.
студент 3 курса
ФГБОУ ВО Пермский государственный университет им. академика Е.А. Вагнера, г. Пермь, Россия
Мошева А.Д.
студент 3 курса
ФГБОУ ВО Пермский государственный университет им. академика Е.А. Вагнера, г. Пермь, Россия
Зуева Т.В.
ФГБОУ ВО Пермский государственный университет им. академика Е.А. Вагнера, г. Пермь, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: *Исследование посвящено изучению влияния гаджетов на состояние здоровья, работоспособность и концентрацию внимания студентов медицинского университета. На фоне осведомленности о негативном влиянии 2/3 студентов игнорируют правила безопасности при работе с гаджетами, испытывая при этом головные боли, резь и жжение в глазах, снижение зрения и др. Установлено, что длительное бесконтрольное использование электронных устройств студентами снижает концентрацию внимания и работоспособность более чем в 2 раза. Полученные данные диктуют необходимость пристального внимания к формированию у студентов осознанного отношения к использованию гаджетов.*

Ключевые слова: *гаджеты; студенты-медики; функциональное состояние организма; когнитивные функции; умственная работоспособность.*

Abstract: *The study examines the impact of gadget use on the health, performance, and attention of medical university students. Despite being aware of the negative effects, two-thirds of students ignore safety rules when using gadgets and report headaches, eye irritation and burning, reduced vision, and other symptoms. It was found that prolonged uncontrolled use of electronic devices by students reduces attention and work capacity by more than twofold. The findings underscore the need to focus on fostering students' informed and responsible attitude toward gadget use.*

Keywords*: gadgets; medical students; functional state of the body; cognitive; functions; mental performance.*

Введение.

В современном мире различные гаджеты (смартфоны, компьютеры, планшеты) являются неотъемлемой частью образовательного процесса медицинского профиля. Однако, помимо пользы, которые несут электронные устройства, есть и негативные влияния, подтверждающиеся различными исследованиями [1,2,3,5]. Целью работы является изучение влияния цифровых технологий на функциональное и умственное состояние студентов, обучающихся в медицинском ВУЗе.

Материалы и методы.

Исследование проводилось в Пермском государственном медицинском университете им. академика Е.А. Вагнера. Проведено онлайн-анкетирование по вопросам безопасности использования электронных устройств студентов 2-4 курсов от 18 до 22 лет (средний возраст - 20 лет, стандартное отклонение - 1,15). Всего 66 человек. Для оценки влияния электронных устройств проведены когнитивные тесты: корректурная проба (тест Бурдона) и дозированные арифметические задания, направленные на оценку концентрации внимания и работоспособности - группы студентов из 23 человек, не имеющих хронических и острых заболеваний в период исследования. Тесты

проводились дважды: во время работы без использования электронных устройств (1 исследование) и сразу после 45 минут работы с гаджетами (2 исследование). Всего 92 исследования. Результаты исследования обработаны с помощью статистических методов.

Результаты и обсуждение.

Результаты исследования показали, что все студенты считают необходимым использование электронных устройств в практике врача. Однако 67% респондентов используют электронные устройства не только для профессиональной подготовки, но и для других целей (игры, социальные сети, просмотр видеороликов и т.д.), которые занимают более 40% свободного времени.

Абсолютное большинство студентов осведомлено о возможном негативном влиянии чрезмерной увлеченности гаджетами, а 72,7% испытывают его на себе: сухость и покраснение глаз (48,5%); головная боль (37,9%); вялость и усталость (31,8%); сильное чувство тревоги и дискомфорта при отсутствии мобильного устройства (48,5%) (рис.1).

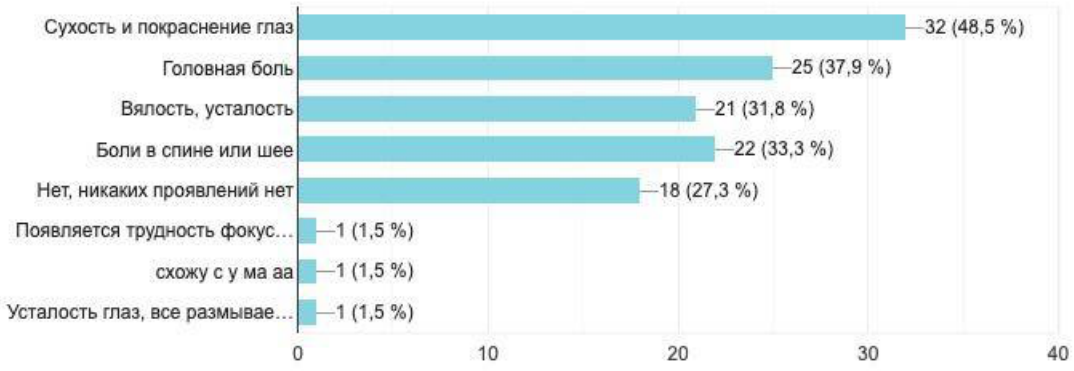


Рисунок 1. Симптомы физического и эмоционального состояния студентов при длительной работе с гаджетами, %.

Данные когнитивных тестов свидетельствуют о снижении концентрации внимания и работоспособности почти в 2 раза при отсутствии использования гаджетов и при работе с ними (табл. 1).

Таблица 1. Распределение студентов по показателям когнитивных тестов (концентрации внимания и работоспособность), (%).

Показатели	1 исследование		2 исследование	
	концентрация внимания, %	Работоспособность, %	концентрация внимания, %	Работоспособность, %
Улучшение показателей	44	65	26	30
Отсутствие изменений	30	9	22	18
Ухудшение показателей	26	26	52	52

Заключение.

Настоящее исследование подтверждает наличие возможного негативного воздействия длительного бесконтрольного использования электронных устройств на когнитивные и эмоциональные состояния студентов медицинского университета в период обучения. Полученные данные подчеркивают необходимость внедрения мероприятий по формированию у студентов осознанного использования электронных устройств для приобретения профессиональных знаний и в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья [4].

Использованные источники:

1. Жаворонков Л.П. Петин В.Г. Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье // Радиация и риск (Бюллетень Национального радиационно-эпидемиологического регистра). - 2016. - №2

2. Капустинская А.И., Яскевич С.М. Психологические аспекты гаджет-зависимости // Современные научные исследования и инновации. 2025. [Электронный ресурс]. URL: https://web.snauka.ru/issues/2025/05/103293 (дата обращения: 31.12.2025).

3. Новикова И. И., Зубцовская Н. А., Романенко С. П., Кондращенко А. И., Лобкие М. А. (2020). Исследование влия-ния мобильных устройств связи на здоровье детей и подростков / Наука о человеке: гуманитарные исследования. Т. 14. № 2. С. 95-103.

4. Правила безопасного использования гаджетов // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека URL: https://bgcsen.bryansk.in/ (дата обращения: 26.09.2025).
5. ЭЛВАН А. и др. Продолжительность использования мобильного телефона и боль в области шеи у студентов университета // Scientific Reports. 2024. Т. 14. 20116

\