

### **Выводы**

Из результатов, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод о наличии тенденции использования копинг-стратегий и способа принятия решения в стрессовых ситуации т. е. при наличии продуктивной копинг-стратегии «бдительность» студенты чаще использовали поиск решения проблемы, и им реже была необходима социальная поддержка, в то время как при использовании непродуктивной копинг-стратегии «избегание» студенты чаще испытывали трудности в решении проблемы и им чаще необходима была социальная поддержка ( $p < 0,05$ ). Выявленные тенденции использования копинг-стратегий и способа принятия решения в стрессовых ситуации могут быть использованы при проведении психокоррекционной и психообразовательной работы.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Александровский, Ю. А. Психиатрия: национальное руководство / Ю. А. Александровский; под ред. Ю. А. Александровского, Н. Г. Незнанова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. 976 с.
2. Евсегнеев, Р. А. Психиатрия: что изменилось за последние три десятилетия / Р. А. Евсегнеев // Здоровоохранение. 2018. № 12 (861). С. 21–28.

**УДК 621.38:004]-057.875**

## **ЗНАЧИМОСТЬ ГАДЖЕТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Хорошун А. Л., Сарока Е. Г.*

**Научный руководитель: к.м.н., доцент И. М. Сквиря**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Активность использования гаджетов среди населения растёт быстрыми темпами, с их помощью мы общаемся, развлекаемся, учимся и многое другое. Одним словом, гаджет — безусловное благо в нашей жизни. Однако, электронные устройства, ставшие предметом данной статьи, являются отчасти противоречивыми, поскольку, несмотря на их полезность, они могут отрицательное воздействие на человека[1].

В эпоху научно-технического прогресса электронные устройства стали одним из важных составляющих в жизни каждого человека, в том числе и студента. В ходе обучения использование смартфона, планшета или ноутбука является необходимым условием для выполнения заданий, таких как подготовка доклада, презентации или курсовой. Однако на многих лекциях и семинарах можно увидеть такую картину: большинство студентов увлечены своим гаджетом и не участвуют в учебном процессе [2]. Возникает ряд вопросов: используют ли студенты устройство в учебных целях? Как влияют гаджеты на качество образования? Является ли их использование необходимостью во время занятия или лишь отвлекающим фактором? Данные вопросы требуют ответа, чем и обусловлена актуальность настоящей статьи.

### **Цель**

Провести анализ значимости гаджетов в жизни студентов медицинского университета.

### **Материал и методы исследования**

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов 1–6 курса в УЗ «Гомельский государственный медицинский университет» ( $n = 102$ ). Анализ данных проводился при помощи программ «Statistica» 10.0 и «Microsoft Office Excel».

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе исследования нами была составлена анкета, отражающая уровень влияния гаджетов на качество жизни студентов-медиков. Опрос прошли 102 человека, их них 80 (78,43 %) девушек и 22 (21,56 %) мужчин. Возраст исследуемых колебался от 17 до 25 лет.

Для начала задали вопрос: «Какие модели телефонов является актуальными среди студентов медицинского университета?» Среди опрошенных, 43 (42,2 %) студента пользуются телефонами премиум-класса (Apple, Samsung); стандартными (Xiaomi, Huawei) — 59 (57,8 %) человек.

Следующий вопрос определял насколько проблема гаджетов интегрировалась в современную молодежную среду. На вопрос «Как часто вы пользуетесь своим гаджетом?» 42 респондента указали, что не выпускают гаджет из рук, что указывает на сильную интеграцию смартфонов в жизнь молодежи и отсутствие интересов в реальном мире.

На вопрос «Чем вы занимаетесь, когда вам скучно?» 56 (54,9 %) студентов, проводят время оффлайн и 46 (45,1 %) студентов предпочитают онлайн активности. Наиболее частыми оффлайн-активностями были: чтение, прогулка. Некоторые студенты ответили «плакать» и «спать», что говорит о неспособности правильно управлять своим временем и отсутствии хобби.

Какое же общение предпочитают студенты медики? Данный вопрос показал, что большая часть студентов ( $n = 94$ ; 92,2 %) ценит реальное общение и предпочитает его виртуальному.

Также нами было выявлено, что только у 11 (10,8 %) студентов стоит контроль за временем использования приложений на телефоне, а также использования гаджетов. 88 (86,3 %) человек считают, что смогли бы спокойно провести 3 дня без использования мобильных устройств.

Не секрет, что длительная работа за компьютером/телефоном и постоянная концентрация внимания приводят к усталости организма. Но что происходит с человеком, который ни на минуту не расстается с телефоном (таких студентов в нашем опросе 43 человека)? Нам стало интересно, сколько студентов испытывают напряжение, усталость, боль в глазах, головную боль после работы с гаджетом, а также тревогу без него. Мы получили следующие результаты: симптомы усталости после работы с гаджетом, а также тревога без него отмечаются у 32 (31,4 %) студентов.

На вопрос «Считаете ли вы себя зависимым от гаджета?» 39 (39,3 %) студентов выбрали положительный вариант. Это говорит о том, что с данной категорией можно и нужно работать, т. к. она имеет наибольший потенциал в избавлении от зависимости вследствие ее принятия. Интересным считаем тот факт, что процент студентов, которые не выпускают телефон из рук (42,4 %), приблизительно схож с процентом респондентов, которые считают себя зависимыми (38,3 %).

### **Выводы**

Гаджеты вошли в нашу жизнь сравнительно недавно, однако успели за это время захватить ее целиком. Гаджеты действительно и упрощают нашу жизнь, правда мы платим за это своим здоровьем: ухудшение зрения, слуха, хронической усталостью, головокружением. Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что использование гаджетов в учебном процессе и не только, может быть полезным, только при условии достаточной самодисциплины.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Нюхтякова, К. И. Влияние гаджетов на жизнь человека / К. И. Нюхтякова // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. 2020. С. 218–221.
2. Бахарева, А. А. Влияние гаджетов на качество образования / А. А. Бахарева, М. Ф. Гумеров // Инновации, технологии, наука. 2016. Ч. 2. С. 121–128.