

УДК 159.9

**Тишкова Альбина Сергеевна**

*ассистент кафедры практической и специальной психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, umarowa.albina@yandex.ru*

**Морева Анастасия Валентиновна**

*студентка первого курса факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, nas.mor.2000@yandex.ru*

## ОТНОШЕНИЕ К ГИГИЕНЕ И ОХРАНЕ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

**Tishkova Albina Sergeevna**

*assistant of the department of practical and special psychology of the faculty of psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, umarowa.albina@yandex.ru*

**Moreva Anastasia Valentinovna**

*first-year student of the faculty of psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, nas.mor.2000@yandex.ru*

## THE ATTITUDE OF TO HYGIENE AND EYE PROTECTION STUDENTS PSYCHOLOGICAL FACULTY

*Аннотация.* В статье представлена одна из основных проблем как дефектологических, так и медицинских сфер научного знания – профилактика нарушений, гигиена и охрана зрительного анализатора. Авторы обосновывают неотъемлемую роль зрительного анализатора в жизнедеятельности личности, а также отмечают основные причины зрительных нарушений. Приведены результаты анкетирования студентов первого курса психологического факультета, отражающие их отношение к гигиене и охране зрения. В заключении даны практические рекомендации по профилактике зрительных нарушений.

*Ключевые слова:* гигиена зрения, охрана зрения, юношеский возраст, миопия, здоровье молодежи.

*Abstract.* The article presents one of the main problems of both defectological and medical fields of scientific knowledge – prevention of disorders, hygiene and protection of the visual analyzer. The authors substantiate the inherent role of the visual analyzer in the life of a person, and also point out the main causes of visual impairment. The results of a survey of first-year students of the psychological faculty, reflecting their attitude to hygiene and eye protection, are given. In conclusion, practical recommendations are given on the prevention of visual impairment.

*Keywords:* eye hygiene, eye protection, youthful age, myopia, youth health.

В настоящее время представляет научный интерес изучение ценностных предпочтений студенческой молодежи в отношении здоровья. Причем данная тенденция свойственна не только для анализа специфики конкретной социальной группы, но и для понимания дальнейших перспектив развития общества в целом. Негативные тенденции в ухудшении состояния здоровья студентов, их образ жизни, не способствующий его сохранению, являются актуальными проблемами в настоящее время. Так исследование, проведенное нами ранее, указывает на то, что для личности в юношеском возрасте здоровье и здоровый образ жизни занимает не самую важную роль в списке ценностей. В первую очередь молодежь думает о любви, семейной жизни, материальном благополучии, а только потом о своем здоровье [6]. Значительное снижение ресурса здоровья молодежи выступает тревожным показателем репродуктивного потенциала населения, поскольку от его уровня зависят перспективы развития страны, ее трудовой потенциал, благосостояние ее граждан. В современных социокультурных условиях происходят изменения в ценностной сфере и образе жизни личности. Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является духовное и физическое развитие молодежи, сохранение психологического здоровья, мотивация к здоровому образу жизни. Причем, среди всех видов заболеваемости студентов особое место занимает нарушение зрительных функций. Так, по данным исследований Л.П. Волковой и А.В. Ермолаева, лидирующее место в глазной заболеваемости детского и подросткового возраста занимают аномалии рефракции (до 75%), среди которых доминирует миопия (близорукость) (80%) [2, 3].

Роль зрения в жизни человека очень велика. Зрительные ощущения дают человеку большее количество данных в отличие от других единиц чувственного познания. Зрение помогает контролировать выполняемую деятельность – это особенно заметно при формировании навыка письма. Нарушение функции зрения так же влияет на физическое развитие, так как приводит к сложностям в пространственной ориентации. Частичная или полная потеря зрения влечет за собой последствия в области чувственного отражения, и это, конечно же, влияет на психическую жизнь человека. С. Л. Рубинштейн писал: «Ни из какого описания, как бы ярко оно ни было, слепой не познает красочности мира, а глухой – музыкальности его звучания так, как если бы он их непосредственно принял; никакой психологический трактат не заменит самому не испытывавшему любви, увлечения борьбы и радости творчества, того, что он испытал бы, если бы сам их пережил» [5]. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что зрительный дефект влечет за собой ряд последствий, которые могут проявляться в сенсорной, эмоциональной и социальной депривации.

Причины возникновения зрительных нарушений могут быть наследственными, врожденными, приобретенными. Наследственные зрительные заболевания связаны с наличием определенных аномалий генов, полученных от родителей. По наследству могут передаваться грубые структурные изменения глаз, такие, как катаракта, глаукома, астигматизм и др. На врожденные зрительные патологии могут влиять внутренние и внешние факторы. Приобретенные нарушения зрения появляются только после рождения ребенка, которое может быть обусловлено перенесенными инфекционными заболеваниями в раннем детском возрасте [4]. Ниже приведены факторы, которые могут стать причиной снижения зрения.

1. Неправильное питание. Отсутствие витаминов в организме может усугублять зрительные нарушения.

2. Плохое освещение и наличие зрительных раздражителей. Недостаток света или его избыток, оказывают негативное воздействие на зрение.

3. Употребление алкоголя и табакокурение. Токсины, содержащиеся в табаке и алкоголе, затрудняя кровообращение в сосудах глаза и, тем самым приводит к нарушению зрения.

4. Умственная деятельность, ведущая к перенапряжению глазных мышц и нервов. Известно, что отсутствие должного отдыха приводит к ухудшению работы систем, тем самым приводя к снижению зрения.

5. Длительная работа за компьютером. В данном случае человек реже моргает, поэтому глаза не получают нужного увлажнения. Также стоит помнить и о синем свете, который исходит от монитора – ряд исследований подтвердил, что он способен оказывать негативное воздействие на сетчатку.

В настоящее время – в век электроники, компьютер стал незаменим. Студенты в процессе обучения проводят за компьютером большинство своего времени, вследствие чего происходит зрительное переутомление. Поэтому необходимо соблюдать гигиену и охрану зрения. Теоретический анализ литературных источников позволил определить направления нашего исследования – выявление специфики отношения к гигиене и охране зрения студентов психологического факультета. С этой целью нами был составлен опросник, включающий в себя 10 следующих вопросов.

1. Знаете ли Вы что такое гигиена зрения?
2. Что входит в гигиену зрения?
3. Соблюдаете ли Вы гигиену зрения?
4. Есть ли у Вас какие-либо зрительные нарушения?
5. Есть ли какие-либо зрительные нарушения у Ваших ближайших родственников?
6. Какие причины зрительных нарушений Вы знаете?
7. Как часто вы посещаете окулиста?
8. Сколько времени в день Вы проводите за компьютером?
9. Делаете ли Вы гимнастику для глаз после длительной работы за компьютером?
10. Пользуетесь ли Вы настольной лампой при выполнении письменной работы?

В состав экспериментальной выборки вошли студенты первого курса факультета психологии от 16 до 18 лет. Объем экспериментальной выборки составил 22 испытуемых.

Таким образом, опрос студентов показал следующие результаты. По полученным данным, 48% испытуемых имеют какие-либо зрительные нарушения, при этом окулиста раз в год посещают 65% испытуемых, а остальные 35% вообще не посещают. Среди всех опрошенных были выявлены более часто встречаемые причины зрительных нарушений, о которых знают студенты: длительная работа за компьютером, наследственные причины зрительных нарушений, различные травмы и чтение в транспортных средствах. Больше половины опрошенных (63%) знают, что такое гигиена зрения, а лишь 38% опрошенных студентов соблюдают ее. По мнению студентов в гигиену зрения входит: гимнастика для глаз, выполнение любого рода работ при дневном освещении, соблюдение определенных требований к зрительной нагрузке в процессе чтения, минимальное времяпровождение за компьютером. При этом в среднем больше половины опрошенных (82%) проводят ежедневно за компьютером более 4 часов, пользуются настольной лампой при выполнении письменной работы 64%.

Для профилактики зрительных нарушений, И.М. Валиахметова [1] рекомендует комплекс мероприятий:

- общее укрепление организма (закаливание, правильное питание);
- активизация функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем (физическое воспитание);

- и улучшение, и укрепление деятельности мышечно-связочного аппарата глаза (зрительная гимнастика для глаза);
- охрана и развитие остаточного зрения (контроль за соблюдением гигиены зрения);
- развитие навыков пространственной ориентации, коррекция недостатков физического развития, обусловленные депривацией зрения, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения, сравнения, выделения, обобщения.

Дополняя комплекс представленных мероприятий, мы представляем следующие рекомендации по гигиене и охране зрительных нарушений.

1. Не давайте вашим глазам перенапрягаться. Для снятия напряжения подходит частое моргание, так как моргание увлажняет роговицу и тем самым сбрасывает напряжение с глазных мышц. Переключения зрения так же поможет снять напряжение с глаз: переводя взгляд на объект вблизи и фокусируя его на горизонте.

2. Сохранение глаз в чистоте. Грязные руки – это одна из причин нарушения зрения.

3. Так же стоит помнить, что ушибы, попадание пыли, термические ожоги могут привести к снижению остроты зрения, поэтому, необходимо беречь глаза от внешних воздействий.

4. Сбалансированное питание. Здоровье глаз напрямую зависит от питания. Нехватка витаминов и любых биологически активных веществ, может привести к ухудшению зрения и различным заболеваниям. Для поддержания зрения стоит включить в свое питание продукты, содержащие витамины А и С: морковь, черника, смородина. При проблемах с сетчаткой глаза, желателно есть клюкву и шиповник.

5. При наличии симптомов зрительных нарушений – обязательно необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом.

Таким образом, среди всех видов заболеваемости студентов особое место занимает нарушение зрительных функций, которое влечет за собой ряд последствий, проявляющихся в сенсорной, эмоциональной и социальной депривации. С целью выявления специфики отношения к гигиене и охране зрения студентов психологического факультета, нами был составлен опросник, по результатам которого выяснилось, что больше половины опрошенных знают, что такое гигиена зрения, но только меньше половины опрошенных студентов соблюдают ее. Поэтому необходимо формировать у молодежи ответственность за собственное здоровье и прививать навыки профилактики нарушенного развития, в том числе зрительного анализатора.

### Список литературы

1. *Валиахметова И. М.* Влияние учебных нагрузок и образа жизни на особенности зрительных функций студентов медицинского колледжа // Вестник новых медицинских технологий, 2012. Т. 19. № 3. С. 171–173.
2. *Волкова Л. П.* О профилактике близорукости у детей // Вестник офтальмологии, 2006. № 2. С. 24–27.
3. *Ермолаев А. В.* Социологическое обоснование комплекса мероприятий по профилактике глазной патологии у детей: автореф. дисс. ... канд. мед. наук. Астрахань, 2004. 23 с.
4. *Литвак А. Г.* Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие. СПб.: РГПУ, 1998. 271 с.

- 
5. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии: в 2 т. М.: Педагогика, 1989. 468 с.
  6. *Тишкова А. С.* Отношение к здоровью и здоровому образу жизни у студентов первого курса психологического факультета // СМАЛТА. 2015. N 4. С. 58–61.

### References

1. *Valiahmetova I. M.* Vliyanie uchebnyh nagruzok i obraza zhizni na-osobennosti zritelnyh funkciy studentov medicinskogo kolledzha // Vestnik novyh medicinskih tekhnologij, 2012. T. 19. N 3. P. 171–173.
2. *Volkova L. P.* O profilaktike blizorukosti u detej // Vestnik oftalmologii, 2006. N 2. P. 24-27.
3. *Ermolaev A. V.* Sociologicheskoe obosnovanie kompleksa meropriyatij po profilaktike glaznoj patologii u detej: avtoref. diss. kand. med. nauk. Astrahan'. 2004. 23 p.
4. *Litvak A. G.* Psihologiya slepyh i slabovidyashchih: ucheb posobie. SPb.: RGPU, 1998. 271 p.
5. *Rubinshtejn S. L.* Osnovy obshchej psihologii: v 2 T. M.: Pedagogika, 1989. 468 p.
6. *Tishkova A. S.* Otnoshenie k zdorovyu i zdorovomu obrazu zhizni u studentov pervogo kursa psihologicheskogo fakulteta // SMALTA. 2015. N 4. P. 58–61.