

направлена на повышение психологического и профессионального компонентов специалистов, которые имеют длительный срок не работы в профессии, путем проведения психологических тренингов и курсов повышения квалификации или введения наставничества.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело

спонсорской поддержки. Исследователи несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и иных взаимодействиях. Все авторы принимали участие в разработке концепции и дизайна исследования и в написании рукописи. Окончательная версия рукописи была одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за исследование.

Работа поступила в редакцию: 18.02.2016 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – С.12.
2. Гольменко А.Д. Психологические критерии оценки профессиональной пригодности. – Иркутск: РИО СИПЭУ, 2008. – С.139.
3. Масляков В.В., Левина В.А., Романова И.В., Нехотящая Н.М. Адаптация молодых специалистов сестринского дела в хирургическом отделении // Фундаментальные исследования. – 2013. – №8-2. – С.479-485.

REFERENCES

1. Bodrov V.A. Psychology of professional suitability. Textbook for high schools. 2nd izd. – Moscow: PER SE, 2006. – P.12. (in Russian)
2. Golmenko A.D. Psychological evaluation criteria of professional suitability – Irkutsk: RIO SIPEU, 2008. – P.139. (in Russian)
3. Maslyakov V.V., Levin V.A., Romanov I.V., Nехotyaschaya N.M. Adaptation of young experts of nursing in the surgical department // Fundamentalnie Issledovania. – 2013. – №8-2. – P.479-485. (in Russian)

Информация об авторах:

Гольменко Александр Дмитриевич – д.м.н., профессор кафедры, 664011 г. Иркутск, ул. Сухэ-Батора, 9, e-mail: a.golmenko@mail.ru; Ильин Владимир Петрович – д.б.н., профессор кафедры, 664011 г. Иркутск, ул. Сухэ-Батора, 9, e-mail: petr_38rus@mail.ru; Хаптанова Валентина Абавна – к.м.н., ассистент кафедры, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1, e-mail: haptanowa@yandex.ru; Выговский Евгений Леонидович – главный врач, 664002, г.Иркутск, ул. Жукова, 9.

Information About the Authors:

Golmenko Alexander D. – MD, PhD, DSc (Medicine), professor, 664011, Russia, Irkutsk, Sukhbaatar str., 9, e-mail: a.golmenko@mail.ru; Ilyin Vladimir P. – PhD, DSc (Biology), professor, e-mail: petr_38rus@mail.ru; Haptanova Valentine A. – MD, PhD, assistant of the department, 664003, Irkutsk, Krasnogo Vosstania str., 1, e-mail: haptanowa@yandex.ru; Vygovskyy Evgeny L. – chief physician, 664002, Russia, Irkutsk, Zhukov str., 9.

ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЭКОЛОГИЯ

© ЖАРГАЛСАЙХАН Н., ОЮУНЧИМЭГ Ш. – 2016
УДК: 37.015.3:37.013.77

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЭРГОНОМИКА

Н. Жаргалсайхан, Ш. Оюунчимэг
(Монгольский государственный университет медицинских наук, Улан-Батор, Монголия)

Резюме. Статья посвящена изучению влияния информационных технологий на эргономику. В ходе нашего исследования была выявлена статистическая связь между возрастными группами и опытом их работы на компьютере, а также изучено влияние использования технического оборудования на здоровье граждан.

Ключевые слова: Монголия, информационные технологии, эргономика, компьютер, негативное влияние на здоровье.

INFORMATION TECHNOLOGIES AND ERGONOMICS

N. Zhargalsaikhan, Sh. Oyuunchimeg
(Mongolian State University of Medical Sciences, Ulaanbaatar, Mongolia)

Summary. The paper studies the impact of information technologies on ergonomics. In our study a statistical association between age groups and experience of their work on the computer have been studied as well as the effect of the use of technical equipment on health of citizens.

Key words: Mongolia, information technology, ergonomics, computer, a negative impact on health.

«Эргономика» – это научная дисциплина, изучающая взаимодействие человека и других элементов системы, а так-

же сфера деятельности по применению теории, принципов, данных и методов этой науки для обеспечения благополучия

человека и оптимизации общей производительности системы¹. Эргономика – это изучение человека и его деятельности в условиях современного производства с целью совершенствования орудий труда, улучшения условий работы и оптимизации трудового процесса. В современное время компьютер используется для многих целей.

В Монголии в середине 1980-х годов были установлены первые 286 компьютеров, на котором люди начали работать и использовать дискеты или жесткие диски. Благодаря компьютерам наша интеллектуальная работа облегчилась, тем самым возросло использование компьютера.

Компьютер – это хорошая машина, но необходимо беречь своё здоровье от частого использования. Чрезмерная работа на компьютере вызывает различные проблемы со здоровьем человека, такие как перенапряжение глаза, спины, ног и рук, боли и поражения мягких тканей.

Целью данного исследования является изучение влияния на здоровье человека использование компьютера на работе.

Материалы и методы

Проведено исследование состояния использования компьютеров государственными служащими, преподавателями и сотрудниками Дарханской медицинской школы Монгольского национального университета медицинских наук путем наблюдения и обследования в течение определенного периода рабочего времени. В нем участвовало 50 человек.

Из 50 человек, участвовавших в этом исследовании, 20 (40%) человек были в возрасте 40-49 лет. Кроме того, в нем участвовали те, кто имели определенный опыт работы над компьютером со школы. В ходе опроса 84% всех участников работают ежедневно над компьютером. 32,0% (16 человек) из них используют компьютер в день 3-4 раза между занятиями и в свободное время.

Результаты и обсуждение

На сегодня правильным считается, чтобы компьютер не находился рядом с ярко освещенным окном. Исходя из этого, следует изменить местоположение компьютера, чтобы монитор был расположен подальше от окон либо яркого света солнца. Среди участвовавших в опросе, 33 (66%) человека считают, что если экран компьютера находится рядом с источником яркого света, то это правильно.

Не менее важным является вопрос отдыха от работы с компьютером. Из опрошенных без регулярного отдыха работают с компьютером 40%, а периодически делают перерывы для отдыха – 60%. Кроме того, длительная работа на компьютере вызывает высокую вероятность повышения некоторых заболеваний, таких как снижение гибкости, нарушения зрения.

¹ http://iea.cc/01_what/WhatErgonomics.html

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология труда, инженерная психология и эргономика: Труды Международной научно-практической конференции «Эрго-2014» / Под ред. А.Н. Анохина, П.И. Падерно, С.Ф. Сергеева. – СПб.: Межрегиональная эргономическая ассоциация, 2014. – 452 с.
2. Microsoft Word-2010 потребительская программа
3. IBM Adobe SPSS -17 потребительская программа
4. www.tsahim.net
5. www.kt.mn

Информация об авторах:

Н. Жаргалсайхан – преподаватель Дарханской медицинской школы Монгольского национального университета медицинских наук (г.Улан-Батор, Монголия), e-mail: jar_119@yahoo.com; Ш.Оюунчимэг – преподаватель Дарханской медицинской школы Монгольского национального университета медицинских наук (г.Улан-Батор, Монголия)

Information About the Authors:

N. Zhargalsaikhan – teacher Darkhan Medical School of the Mongolian National University of Medical Sciences (Ulaanbaatar, Mongolia), e-mail: jar_119@yahoo.com; Sh.Oyuunchimeg – teacher Darkhan Medical School of the Mongolian National University of Medical Sciences (Ulaanbaatar, Mongolia)

Респондентами дискутируется положение монитора компьютера по отношению к человеку за ним работающему. 68,6% участников опроса ответили, что необходимо поставить монитор компьютер под углом, а 32,3% из них предпочли строго вертикальное положение монитора компьютера. Последние справедливо считают, что вертикальное положение монитора компьютера является хорошей профилактикой возникновения боли в шее. К сожалению, 50% опрошенных ответили, что никогда не выполняют упражнений для глаз. Постоянная работа на компьютере без отдыха становится основой заболевания.

Не менее важным с позиции эргономики является расстояние от работающего до монитора компьютера. 54,0% опрошенных считают, что 40 см – это нормальное расстояние между экраном и органом зрения человека, 30% – 50 см, 16,0% – 60 см, при этом 52,0% респондентов полагают, что 40-сантиметровое расстояние – это слишком близкое.

Респонденты ответили, что для предотвращения электромагнитных излучений с экрана компьютера необходимо использовать экран с наименьшим излучением электромагнитного поля или поставить специальную защиту. Также предлагалось попробовать сидеть, по крайней мере, на расстоянии 50-56 см от экрана либо увеличить шрифт на экране.

Среди опрошенных 80% преподавателей и сотрудников ответили, что всегда используют методы профилактики возникновения болезни, 32% из них использует их 3-4 раза в день, 66% из них ставит экран монитора под углом, 62% из них предпочитает экран с наименьшим излучением радиации, 54% из них считает, чтобы компьютер находился рядом с окном.

Среди опрошенных 90% знает об отрицательном влиянии компьютера на здоровье человека, но они не принимают меры для его предотвращения.

Таким образом, 68,0% опрошенных имеет представление об отрицательном влиянии работы на компьютере в течение длительного времени, 32,0% из них имеет представление о возможности возникновения болезни.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Исследователи несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и иных взаимодействиях. Все авторы принимали участие в разработке концепции и дизайна исследования и в написании рукописи. Окончательная версия рукописи была одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за исследование.

Работа поступила в редакцию: 17.06.2015 г.

REFERENCES

1. Work Psychology, engineering psychology and ergonomics: Proceedings of the International scientific and practical conference «Ergo-2014» / Ed. A.N. Anokhin, P.I. Paderno, S.F. Sergeeva. – St. Petersburg: IREA, 2014. – 452 p. (in Russian)
2. Microsoft Word-2010 consumer program
3. IBM Adobe SPSS-17 consumer program
4. www.tsahim.net
5. www.kt.mn