

KAUNO MEDICINOS UNIVERSITETAS
VISUOMENĖS SVEIKATOS FAKULTETAS
APLINKOS IR DARBO MEDICINOS KATEDRA

Lina Zaveckytė

Studentų darbo su kompiuteriu ergonomika

Magistro diplominis darbas
(Visuomenės sveikata: sveikatos ekologija)

Darbo vadovė: doc. R. Ustinavičienė

KAUNAS

2005

Santrauka

Visuomenės sveikata (sveikatos ekologija)

STUDENTŲ DARBO SU KOMPIUTERIU ERGONOMIKA

Lina Zaveckytė

Mokslinė vadovė doc.dr. Rūta Ustinavičienė

Kauno medicinos universitetas, Visuomenės sveikatos fakultetas, Aplinkos ir darbo medicinos katedra.- Kaunas, 2005.-65p.

Darbo tikslas: įvertinti studentų darbo su kompiuteriu ergonomines sąlygas bei sveikatos nusiskundimus.

Tyrimo medžiaga ir metodai: Tyrimas buvo atliktas Kauno Technologijos Universiteto informatikos fakultete. Anketinėje apklausoje dalyvavo 435 studentai. Tyrimo duomenys buvo analizuojami statistškai, naudojant “SPSS 11.0 for Windows” programą.

Rezultatai: Apklausoje dalyvavo 63,2 proc., vaikinių ir 36,8 proc., merginų. Studentai prie kompiuterio vidutiniškai praleidžia po 5,1 valandas per dieną, o miega vidutiniškai po 7,15 valandas. Bendrabučiuose gyvena 48,3 proc., studentų, dažniausiai gyvena po 2-3 žmones ir kambariuose vidutiniškai yra po du kompiuterius. Universiteto kompiuterio darbo vieta yra patenkinti 84,8 proc., studentų. 87,6 proc., studentų mano, kad kompiuteris turi įtakos sveikatai, tačiau su esamais sveikatos nusiskundimais jų nesieja. Pagrindiniai sveikatos nusiskundimai tai: akių perštėjimas (40,7 proc.), akių paraudimas (37,7 proc.), akių skausmas (26,9 proc.), akių nuovargis (89,7 proc.), pablogėjęs matymas po darbo su kompiuteriu (63,2 proc.). Iš kaulų raumenų sistemos pažeidimų daugiausia buvo kaklo ir pečių lanko skausmai (24,4 proc.), stuburo skausmai (12,6proc.), riešo skausmai (9,2 proc.). Dažnai šie skausmai kartojasi keletą kartų per mėnesį bei esant nepatogiai sėdėjimo pozai. Odos problemas studentai mažai įvardijo, daugiausia paminėta odos sausumas (8,0 proc.) studentų. Galvos skausmą dirbdami kompiuteriu patiria 68,0 proc., miego sutrikimus turėjo 11,3 proc.studentų. Dirbdami su kompiuteriu stresą patiria 64,6 proc. studentų. Rastas ryšys tarp laiko praleidimo prie kompiuterio ir visų akių simptomų ($\chi^2 = 14,951$, $p=0,002$), pablogėjusio matymo po darbo su kompiuteriu ($\chi^2=10,03$, $p= 0,02$) bei visų kaulų ir raumenų sistemos simptomais ($\chi^2= 29,78$, $p=0,04$).

Išvados:

1. Dirbdami kompiuteriu, studentai dažniausiai skundžiasi regėjimo problemomis bei kaulų raumenų sistemos skausmais.
2. Nustatytos statistiškai patikimos sąsajos tarp laiko praleidimo prie kompiuterio ir visų akių sistemos simptomų, pablogėjusio matymo po darbo su kompiuteriu bei kaulų raumenų sistemos simptomų.
3. Tyrimas parodė, kad studentų kompiuterių darbo vietos ergonominės sąlygos yra patenkinamos.

Rekomendacijos: Sveikatos pakenkimų profilaktikai, dirbantiems kompiuteriu studentams turėtų būti sudaromos tinkamos sąlygos, naudojami tinkami baldai, reguliariai daromos pertraukos. Kartą per metus turėtų apsilankyti pas oftalmologą.

SUMMARY

Public Health (Health ecology)

STUDENT'S WORK WITH COMPUTER ERGONOMIC

Lina Zaveckytė

Supervisor Rūta Ustinavičienė, Dr.Sc.Assoc.Prof., Department of Environmental and Occupational Medicine, Faculty of Public Health, Kaunas University of Medicine.- Kaunas, 2005.-P.65.

Aim of the study: To evaluate the ergonomical conditions of the students computer working.

Material and methods: The research was made in Kaunas university of Technology at the faculty of informatics. 435 students participated in the survey. Research data were analyzed using program SPSS 11.0 for windows.

Results: 63,2 % of guys and 36,8 % of girls participated in the survey. Students approximately spend 5,1 hours a day and approximately sleep 7,15 hours. 48,3 % of students live in the hostels. On the average 2-3 students live in one room and usually there 2 computers in the each room. 84,8 % of students are satisfied with the computer work place at the university. 87,6 % of students think that a computer has an influence of the health, but they don't relate them with the present complains about their health. The main complains about the health are: eye tingling (40,7%), eye suffusion (37,7%), eyestrain (26,9%), eye tiredness (89,7%), reduced seeing after the computer work (63,2%). Among the lesion of musculoskeletal system the most usual are neck ache and shoulder ache (24,4%), backbone ache (12,6%), wrist ache (9,2%). They often repeat themselves several times a month and usually sitting in the uncomfortable position. The students mentioned very few skin problems, mostly they complained about the skin neurosis (8,0%). 68,0% of students have a headache while working with a computer and 11,3 % have sleep disorder. 64,6 % of students have stress while working with a computer. There is a relation between computer work and eye system disorders ($\chi^2=14,951$, $p=0,002$), reduced seeing after the computer work ($\chi^2=10,03$, $p=0,02$), between musculoskeletal system symptoms ($\chi^2=29,78$, $p=0,04$).

Conclusions:

1. Working with computer, students suffer from vision problems and musculoskeletal disorders.

2. Statistically reliable difference has been stated between computer work and eye system disorders, reduced seeing after the computer work and musculoskeletal system symptoms.

3. The results of the research show that the ergonomically conditions of the computer workplace are satisfactory.

Practical recommendations: Assuming the results for prophylaxis of health disturbances, students working with computer should have good work conditions, agjusted furniture, regular rest breaks. Once a year students must visit the opholmologist for examining their vision.