

Influența solicitărilor informaționale asupra stării de sănătate a elevilor

The influence of informational requests on pupils' health state

Conf. Dr. ADRIAN RESTIAN¹, Dr. FLORENȚA CURCULESCU, Dr. EUGEN BUCUR

¹Catedra de Medicină de Familie, Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București

REZUMAT

Societatea informațională în care trăim astăzi este caracterizată de o creștere vertiginoasă a producției de informații și a mijloacelor de comunicare în masă (1). Producția și transmiterea de informații a devenit atât de mare încât noi trăim astăzi cea mai mare explozie informațională din istoria omenirii, de la apariția limbajului și tiparului până astăzi (2). Marea majoritatea a indivizilor din societatea informațională sunt implicați fie în producerea informațiilor, fie în transmiterea, fie în prelucrarea sau stocarea lor (3). De aceea, toate sectoarele vieții sociale, cum ar fi cercetarea științifică, cultura, justiția, sănătatea și învățământul, sunt confruntate cu o avalanșă tot mai mare de informații (4). Deși majoritatea dintre aceste informații sunt utile pentru buna desfășurare a activității, omul are o capacitate foarte limitată de recepționare și de prelucrare a informațiilor (5). De aceea, suprasolicitarea informațională poate duce la o serie întreagă de tulburări, cum ar fi stresul informațional, unele boli psihice, psihosomatice și chiar somatice (6). De aceea noi ne-am propus să studiem care este influența solicitării informaționale asupra stării de sănătate a elevilor.

Cuvinte cheie: stresul informațional, viața socială, cercetarea științifică.

ABSTRACT

The nowadays informational society is characterized by a massive increase in informational mass-media production (1). Producing and transmitting information has become so intense that we live, these days, the greatest informational explosion in human history, since the apparition of language and print (2). Most of the individuals that live in the informational society are involved either in producing information, or in transmitting, processing, or stocking it (3). Therefore, all the domains of the social life such as scientific research, culture, law, health, and education are being confronted with a growing avalanche of information (4). Though most of it is useful for all kinds of activities, people have a very limited capacity of receiving and processing it (5). Therefore, too much information may lead to a hole range of disorders such as informational stress, several psychic, psychosomatic and even somatic diseases (6). That is why we began studying the influence of informational requests on pupils' health state.

Key words: informational stress, social life, scientific research.

MATERIAL ȘI METODĂ

Cercetarea s-a efectuat pe un lot de 2121 de elevi între 7 și 18 ani, dintr-un centru școlar urban.

Pentru efectuarea cercetării s-a elaborat o fișă medicală care conținea două părți. O parte a fișei se referea la solicitările informaționale al elevilor, privind numărul de ore de clasă, numărul de ore

de pregătire a lecțiilor acasă, numărul de ore de meditații, numărul de ore de pregătire extrașcolară, numărul de ore de calculator, numărul de ore de jocuri pe calculator, numărul de ore de internet, numărul de ore de vizionare a televizorului, numărul de ore de lectură și numărul de ore de muzică, toate aceste activități reprezentând de fapt o recepționare, o prelucrare și o însușire a informațiilor. În același timp s-au consemnat numărul de ore somn și numărul de ore de activitate sportivă. O altă parte a fișei medicale privea manifestările clinice ale stresului informațional, cum ar fi oboseala, iritabilitatea, cefaleea, neliniștea, apatia, tulburările de somn, tulburările de apetit, durerile abdominale, diareea cronică, constipația, grețurile, vărsăturile, mialgiile, transpirațiile, ticurile, tremurăturile și tulburările neurovegetative, care sunt foarte frecvent întâlnite în stresul informațional (7).

Aceste fișe medicale au fost completate la elevii care se prezentau la cabinetul medical pentru diferite probleme de sănătate și acuzau cel puțin una dintre manifestările clinice ale stresului informațional. Simptomele prezente erau consemnate pe fișe împreună cu intensitatea lor, ușoară, medie sau severă.

Fișele completate au fost introduse în calculatorul electronic și prelucrate cu ajutorul programului epi info 6. 04. □

REZULTATE

În urma verificării datelor am constatat că dintre cei 2121 elevi, un număr de 355 de elevi, adică 17%, s-au prezentat în timp de o lună la cabinetul medical pentru diferite probleme medicale. Iar dintre cei 355 de elevi care s-au prezentat la cabinetul medical, un număr de 92 de elevi, adică 26%, prezentau manifestările clinice ale stresului informațional.

Dintre cei 92 de elevi care s-au prezentat la cabinetul medical, 9% aveau între 7 și 9 ani, 22% între 10 și 14 ani și 69% între 15 și 18 ani.

În ceea ce privește solicitările informaționale, s-au înregistrat în medie 5,42 ore/zi pentru cursuri, 3,05 ore/zi pentru pregătirea lecțiilor la domiciliu, 0,58 ore/zi meditații, 0,19 ore/zi pregătire extrașcolară, 1,60 ore/zi la calculatorul electronic, 0,86 ore/zi pentru jocuri la calculatorul electronic, 1,16 ore/zi de internet, 1,58 ore/zi de televizor, 1,05 ore/zi de lectură și 1,26 ore/zi de muzică (tabelul 1).

De remarcat că deși unele activități se pot suprapune, așa cum ar fi activitatea la calculator cu orele de internet sau pregătirea lecțiilor cu ascultatul muzicii, totuși, solicitările informaționale depășeau de obicei 11-12 ore/zi, cu o perioadă medie de somn de 7,55 ore/zi.

Tabelul 1. Media și deviația standard a solicitărilor informaționale în număr de ore pe zi

| Solicitări informaționale | Media | Deviația standard |
|---------------------------|-------|-------------------|
| Nr. ore clasă | 5,42 | 0,76 |
| Nr. ore lecții acasă | 3,05 | 1,04 |
| Nr. ore meditații | 0,58 | 0,87 |
| Nr. ore pregătire extra | 0,19 | 0,49 |
| Nr. ore calculator | 1,60 | 1,28 |
| Nr. ore jocuri calculator | 0,86 | 0,69 |
| Nr. ore internet | 1,16 | 0,92 |
| Nr. ore vizionare TV | 1,58 | 0,82 |
| Nr. ore lectură | 3,05 | 1,04 |
| Nr. ore muzică | 1,26 | 0,71 |

În ceea ce privește manifestările clinice ale stresului informațional, s-a constatat că oboseala a fost prezentă la 84, adică la 92,3%, din cei 92 de elevi, cefaleea la 80, adică la 86,8%, durerile abdominale la 57, adică la 62%, tulburările de somn la 55, adică la 59,8%, tulburările de apetit la 42, adică la 45,7%, iritabilitatea la 38, adică la 41,3%, neliniștea la 37, adică la 40,2%, apatia la 27, adică la 29,3%, constipația la 26, adică la 28,3%, transpirațiile la 21, adică la 22,8%, tulburările neurovegetative la 16, adică la 17,4%, grețurile la 15, adică la 16,3%, vărsăturile la 10, adică la 10,9%, mialgiile la 8, adică la 8,7%, diareea la 7, adică la 7,6%, ticurile și tremurăturile la câte 3, adică la 3,3%, dintre cei 92 de elevi care au prezentat manifestările clinice ale stresului informațional (tabelul 2).

Tabelul 2. Frecvența și intensitatea manifestărilor clinice ale stresului informațional în ordine descrescând la cei 92 de elevi, în cifre absolute și în procente în paranteză

| Simptomele | Prezența | Ușor | Mediu | Sever |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Oboseală | 84 (92,3) | 30 (32,6) | 47 (51,1) | 7 (7,6) |
| Cefalee | 80 (86,8) | 19 (20,9) | 44 (48,4) | 16 (17,6) |
| Dureri abdominale | 57 (62,0) | 34 (37,0) | 18 (19,6) | 5 (5,4) |
| Tulburări somn | 55 (59,8) | 49 (53,3) | 6 (6,5) | 0 |
| Neliniște | 37 (40,2) | 29 (31,5) | 8 (8,7) | 0 |
| Tulburări apetit | 42 (45,7) | 35 (38,0) | 7 (7,6) | 0 |
| Iritabilitate | 38 (41,3) | 29 (31,5) | 9 (9,8) | 0 |
| Constipație | 26 (28,3) | 25 (27,2) | 1 (1,1) | 0 |
| Transpirații | 21 (22,8) | 16 (17,4) | 5 (5,4) | 0 |
| Tulburări neurovegetative | 16 (17,4) | 15 (16,3) | 1 (1,1) | 0 |
| Grețuri | 15 (16,3) | 14 (15,2) | 1 (1,1) | 0 |
| Vărsături | 10 (10,9) | 10 (10,9) | 0 | 0 |
| Mialgiil | 8 (8,7) | 8 (8,7) | 0 | 0 |
| Diaree | 7 (7,6) | 7 (7,6) | 0 | 0 |
| Tremurături | 3 (3,3) | 3 (3,3) | 0 | 0 |
| Ticuri | 3 (3,3) | 3 (3,3) | 0 | 0 |

În ceea ce privește corelația dintre solicitările informaționale și manifestările clinice ale stresului informațional, cu cât solicitările erau mai mari, cu atât simptomele stresului informațional erau mai frecvente și mai intense. De exemplu, frecvența și intensitatea oboseală era cu atât mai mare, cu cât solicitările erau mai mari. La 4 ore de clasă, un număr de 14 elevi aveau oboseală, la 5 ore de clasă, 26 elevi aveau oboseală, iar la 6 ore de clasă, un număr de 51 de elevi aveau oboseală (fig. 1).

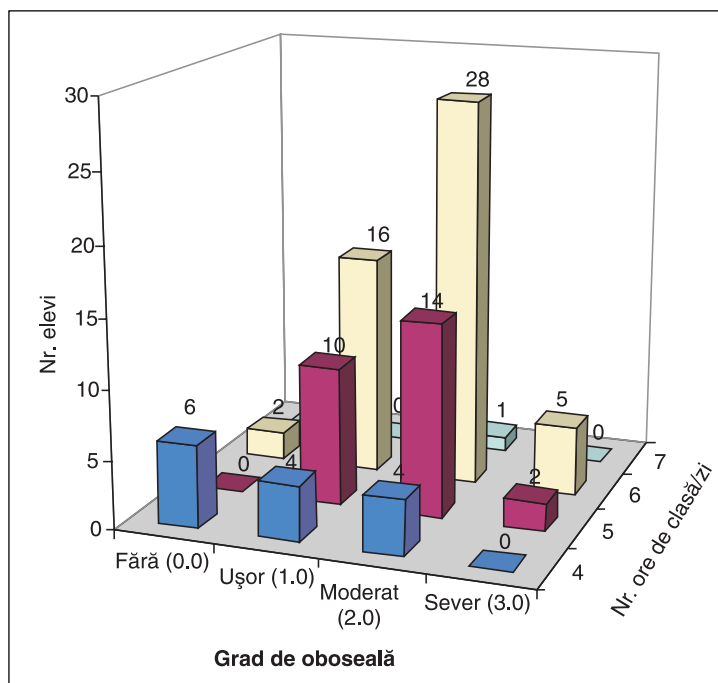


Figura 1. Distribuția de frecvență a elevilor în funcție de gradul de oboseală și numărul de ore de clasă/zi

Același lucru se poate spune și despre corelația dintre numărul de ore la calculator și manifestările clinice ale stresului informațional. De exemplu, cefaleea a fost prezentă la 19% dintre elevii care nu folseau calculatorul, dar la 81% dintre cei care folseau calculatorul.

Discuții. De la început se poate constata că elevii erau foarte solicitați informațional și că foarte mulți elevi prezentau manifestările clinice ale stresului informațional.

Pentru ca o activitate să poată fi desfășurată în mod normal, ea trebuie să aducă o anumită noutate, adică o anumită informație. Dacă activitatea nu aduce suficientă informație, interesul scade și ea devine plictisitoare. Iar dacă aduce o cantitate prea mare de informație, devine mai greu de suportat (8).

De aceea, solicitarea informațională cu o cantitate prea mare de informații poate duce la anumite tulburări. Primele tulburări care apar vor fi cele care semnaleză depășirea mecanismelor de apărare ale organismului, pentru că organismul uman are niște mecanisme de apărare antiinformațională, cum ar fi inhibiția, filtrarea, selecționarea, atenția, oboseala, plictiseala și somnul (6). De aceea, atunci când solicitările informaționale depășesc posibilitățile organismului, vor apărea oboseală, dificultăți de concentrare a atenției, tulburări de somn, precum și alte simptome caracteristice stresului informațional.

Observațiile noastre ne conduc la concluzia că elevii au solicitare informațională foarte mare și că solicitările informaționale pot influența starea lor de sănătate. De aceea, trebuie acordată o atenție mai mare optimizării solicitărilor informaționale ale elevilor. □

BIBLIOGRAFIE

1. Webster F – Theory of information society, Routledge, London, 2002,
2. Schiler D – Digital capitalism, MIT Press, Cambridge, 2000
3. Castells M – The rise of network society. The information age, economy, society and culture, Blackwell, New York, 2000
4. Dijk JV – The network society, Sage, London, 2006
5. Miller G – Some limits on our capacity for processing information, Psychological Review, 63, 1956, 81-97
6. Restian A – Patologia informațională, Editura Academiei, 1997
7. Restian A – Informational stress, Journal of Royal Society of Medicine, 6, 1990, 380-383
8. Csikentmihaly M – The psychology of optimal experience, Harper Perennial, New York, 1990

Vizitați site-ul

SOCIETĂȚII ACADEMICE DE MEDICINĂ A FAMILIEI

www.samf.ro