

Д.И. Дворянинович
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Научный руководитель: ст. преп. Н.В. Самохина
Кафедра гигиены и охраны здоровья детей
с курсом повышения квалификации и переподготовки
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

D.I. Dvoryaninovich
ASSESSMENT OF THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA
ON THE DEVELOPING BODY

Tutor: senior lecturer N.V. Samokhina
Department of Hygiene and Child Health Protection
with Advanced Training and Retraining Course
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В данной статье рассмотрено влияние социальных сетей на здоровье студенческой молодежи. Проанализированы физические, психоэмоциональные и социальные аспекты, связанные с активным использованием Instagram и TikTok. Выявлены ключевые риски, обусловленные нерациональным применением цифровых платформ. На основе результатов предложены рекомендации по снижению негативного воздействия современных социальных сетей на здоровье молодых людей.

Ключевые слова: социальные сети, студенческая молодежь, здоровье, профилактика, цифровая зависимость, образ жизни.

Resume. This article examines the impact of social media on the health of student youth. Analyzed the physical, psycho-emotional and social aspects associated with the active use of Instagram and TikTok. Key risks caused by the irrational use of digital platforms have been identified. Based on the results, recommendations were proposed to reduce the negative impact of modern social networks on the health of young people.

Keywords: social media, student youth, health, prevention, digital addiction, lifestyle.

Актуальность. В последние годы социальные сети развиваются стремительными темпами, становясь неотъемлемой частью повседневной жизни молодых людей. Такие платформы, как Instagram и TikTok, все чаще используются не только для общения, но и как средство самовыражения и творческой деятельности. Однако активное включение в цифровую среду не всегда идет на пользу молодым людям [1]. Из-за неустоявшихся навыков самоорганизации и самоконтроля длительное использование социальных сетей может привести к ряду нежелательных последствий [2,3]. Это создает острую потребность у специалистов в области профилактической медицины в изучении влияния подобных цифровых инструментов на здоровье подрастающего поколения и разработке рекомендаций по их безопасному использованию.

Цель: оценить влияние просмотра социальных сетей на растущий организм, сформировать пути уменьшения негативных последствий.

Задачи:

1. Выявить возможные позитивные и негативные последствия активного использования социальных сетей.
2. Определить влияние социальных сетей на образ жизни студенческой молодежи.
3. Исследовать влияния социальных сетей на психологическое состояние молодых людей.
4. Разработать рекомендации по рациональному использованию социальных сетей студентами.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 85 студентов в возрасте от 18 до 22 лет учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Выборка неоднородна по полу.

Для изучения использования социальных сетей в качестве досуга (исследование не охватывает взаимодействие в социальных сетях с родственниками или в учебных целях) разработана анкета, включающая вопросы восприятия молодыми людьми социальных сетей как формы времяпрепровождения, их питания, уровня тревожности и качества сна. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Опрос проводился с целью выявления специфики использования студентами социальных сетей в свободное время. Для получения объективных данных респондентам заранее сообщалось, что исследование не касается общения с родственниками или использования платформ в образовательных целях.

Анализ полученных данных показал, что 35,3% и 50,6% респондентов отмечают, что использование социальных сетей соответственно оказывает или возможно оказывает негативное влияние на их жизнь. При этом, 83,5% участников исследования указали, что просмотр контента с различной степенью выраженности мешает им справляться с повседневными задачами. Лишь 30,6% студентов всегда по своему желанию могут завершить просмотр ленты TikTok и Instagram. 35,0% опрошенных пробовали ограничить своё времяпрепровождение на максимальный срок сутки.

35,0% молодых людей оценивают свою работоспособность после использования социальных сетей как среднюю, что может проявляться в умеренном снижении внимания и когнитивных ресурсов. При этом 27,0% студентов отмечают наличие чувства усталости, вызывающего трудности с возвращением к привычному образу жизни и выполнению запланированных задач, что может приводить к снижению качества жизни и способствовать ухудшению здоровья. Кроме того, более 75,0% участников исследования указали на возможность более продуктивного собственного времяпрепровождения, если бы они не были знакомы с социальными сетями и не тратили время на их использование. В частности, молодые люди отмечают, что больше внимания уделяли бы просмотру фильмов (75,3%), прогулкам на свежем воздухе (70,6%), чтению книг (65,9%), выполнению работы по дому (63,5%), занятиям спортом (44,7%), дополнительному образованию (43,5%), что

оказывает положительное влияние на функциональное состояние организма, на личностный и профессиональный рост.

20,2% опрошенных участников отметили, что у них уже сформировалась зависимость от социальных сетей, выражающаяся в невозможности или существенных трудностях в сокращении времени пребывания в социальных сетях. Молодые люди отмечают навязчивость при проверке новостной ленты (22,4%), испытывают раздражение при отсутствии доступа к сетевым сетям, а также отмечают, что испытывают психологический дискомфорт при ограничении или запрете использования таких платформ (5,9%). 9,4% студентов стараются справиться с этой привычкой.

Исследование показало, 75,3%% респондентов выразили готовность контролировать время, проводимое их детьми в социальных сетях, чтобы минимизировать потенциальное негативное влияние социальных платформ на образ жизни и здоровье. Участники исследования считают, что ограничение использования детьми социальных сетей оправдано во избежание проблем, которые студенты сами могут наблюдать в своей повседневной жизни: появление тревожности (7,1%), отвлечение от учёбы (17,6%), изменение пищевого поведения (13,5%), зависимость от социальных сетей (11,8%). Такой подход свидетельствует о высоком уровне осознания рисков, связанных с чрезмерным использованием социальных сетей, но в то же время отсутствием готовности признать подобные проблемы у себя. Это свидетельствует о необходимости более глубокого понимания проблемы не только на уровне будущего родительского контроля, но и на личном уровне каждого пользователя и формирования ответственности за собственное здоровье.

Для того, чтобы минимизировать негативные эффекты, которые могут возникнуть при активном применении социальных сетей, рекомендуется выработать осознанный и целенаправленный подход к их использованию: для поиска необходимой информации, в качестве самообразовательных платформ, а также для реализации собственных идей и проектов. Кроме того, необходимо определить жизненные цели и приоритеты, формировать социальные контакты в реальной жизни, найти хобби, оптимизировать уровень двигательной активности и режим дня, заниматься самообразованием и развитием, что способствует гармонизации психоэмоционального и физического состояния. Такой подход определяет баланс между виртуальным пространством и реальной жизнью, снижая риск возникновения проблем со здоровьем, связанных с зависимостью от социальных сетей.

Выводы:

1. Опрос указывает на понимание негативных последствий зависимости от социальных сетей, но у большинства респондентов отсутствие желания их признавать на сегодняшний день для самого себя.

2. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о наличии негативных последствий использования социальных сетей для функционального состояния организма молодых людей (нарушение сна, повышение уровня тревожности, изменение вкусовых предпочтений). Определено, что социальные сети

вливают на образ жизни молодёжи, отвлекая их от выполнения основных домашних заданий, мешая длительной концентрации на одном процессе.

3. Своевременное осознание данной проблемы и реализация соответствующих профилактических и оздоровительных мер могут способствовать сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья.

Литература

1. Жукембаева, А.М. Влияние компьютера на здоровье детей и подростков / А.М. Жукембаева и др. // Вестник Казахского Национального медицинского университета. – №4. – 2016. – С.237-239.

2. Шуляк, А.С. Компьютер и здоровье / А.С. Шуляк // Смоленский медицинский альманах. – №. 3. – 2015. – С. 120-122.

3. Мигунова, Ю.В. Особенности влияния виртуального пространства на современную молодежь / Ю.В. Мигунова // Теория и практика общественного развития. – № 11 (165). – 2021. – С.51-55.