

Шумихина В.М.

**ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ:
АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ И ВОЗМОЖНЫХ ПУТЕЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Ляпина С.А.

*Кафедра общественного здоровья и организации здравоохранения с курсом традиционной
восточной медицины*

Национальный исследовательский Мордовский государственный университет

им. Н.П.Огарева, г. Саранск

Актуальность. В современном мире постоянное присутствие социальных сетей в жизни студентов создает комплексное и негативное влияние на их физическое и психоэмоциональное здоровье. Нарастающая вовлечённость студентов в цифровую среду демонстрирует тревожные сигналы, требующие научного осмысления и выработки профилактических мер.

Цель: изучить влияния социальных сетей на уровень здоровья студентов.

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 150 студентов 5-го курса Медицинского института МГУ им. Н.П. Огарева. В работе применялся метод опроса в двух вариациях – беседа и анкетирование. Стандартизованные анкеты для сбора данных, охватывали психоэмоциональное состояние (шкала тревожности Спилбергера), физическое здоровье (вопросы о качестве сна, физической активности, режиме питания, жалобы на здоровье (головные боли, усталость, нарушение зрения). Вопросы по академической успеваемости - средний балл. Полученные результаты были представлены в процентном соотношении.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что 50% респондентов используют социальные сети преимущественно для пассивного потребления развлекательного контента (мемы, юмор) и «бездумного» пролистывания ленты. Выявлена значимая взаимосвязь с показателями здоровья. Отмечается высокий и умеренный уровень личностной тревожности у 80% опрошенных. Нарушения сна различной степени выявлены у 65% студентов, как следствие подавления выработки мелатонина синим светом экрана. Критически низкий уровень физической активности характерен для 65% респондентов, что создает двойной негативный эффект: страдает не только физическое, но и психическое здоровье, так как спорт – естественный антидепрессант. Социальные сети способствуют нарушениям пищевого поведения, замещая готовку неосознанным питанием «на бегу» перед экраном, что подтверждается данными опроса – 75% студентов питаются нерегулярно и несбалансированно. Ведущими субъективными жалобами стали усталость (65%), головные боли (45%) и нарушения зрения (30%). Среди студентов с высокой учебной нагрузкой 45% показали успеваемость на уровне 3.9 баллов и ниже. Проведенный анализ позволяет выделить два ключевых механизма негативного влияния. Прямой механизм – вытеснение времени, необходимого для сна, физической активности и приготовления здоровой пищи. Косвенный механизм – формирование состояния хронического фонового стресса из-за социального сравнения, синдрома FOMO (страх упустить важное) и информационной перегрузки, что создает порочный круг, усугубляющий и психологическое, и физическое неблагополучие.

Выводы. Проведенное исследование подтвердило наличие значимой взаимосвязи между пассивным использованием социальных сетей и ухудшением субъективных показателей здоровья студентов. Социальные сети выступают фактором риска, влияя на психоэмоциональное состояние, физическое здоровье и успеваемость. Необходима целенаправленная работа по минимизации негативного влияния и разработки практических рекомендаций – цифрового детокса, оптимизации сна и физической активности, чтобы заменить пассивное потребление контента на осознанное взаимодействие.