

Ермакович В.Д., Игнатюк Е.С.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Шаденко В.Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни. Ежедневное взаимодействие с виртуальным контентом занимает значительную часть времени, вытесняя традиционные утренние и вечерние ритуалы. Многочисленные исследования указывают на то, что избыточное и бесконтрольное время препровождения за экранами мобильных устройств становится серьёзным фактором риска для психического и физического здоровья человека. При этом большая часть пользователей не предпринимает мер для защиты от этих угроз, а попытки сократить время в социальных сетях оказываются безуспешными. Это говорит о необходимости систематизации факторов риска и разработки доступных мер цифровой гигиены.

Цель: на основе анонимного анкетирования изучить влияние социальных сетей на психическое здоровье человека, оценить их информированность о потенциальном вреде и предложить конкретные меры цифровой гигиены, позволяющие контролировать и снижать их негативное влияние.

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 175 респондентов в возрасте от 18 до 24 лет. Анализ полученных данных выполнен методом описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были выведены пять основных факторов риска. Первым из них является потеря контроля над временем: 88,1%, опрошенных хотя бы иногда сталкиваются с ситуацией, когда заходят в сеть «на минуту», а задерживаются намного дольше, при этом 36,1% пытались сократить время пользования приложений, но у них не получилось. Вторым фактором выступает социальное сравнение. Было установлено, что 41,1% респондентов иногда чувствуют, что жизнь других в интернете интереснее их собственной, а 11,3% испытывают это постоянно; 17,9% отмечают ухудшение настроения после просмотра «идеального» контента, что может способствовать перфекционизму и хроническому стрессу. Третий фактором является нарушение сна и физического дискомфорта: 85,7% пользуются социальными сетями вечером, а 47% - ночью. Физический дискомфорт испытывают 9,5% опрошенных. Четвёртый фактор – синдром упущенной выгоды и информационная тревожность: 11,4% чувствуют тревогу, видя истории друзей, веселящихся без них, а 38,1% ощущают подавленность из-за негативных новостей. Последний пятый фактор является когнитивные изменения. Было выявлено, что 49,7% опрошенных стали хуже концентрироваться из-за привычки к коротким роликам. Несмотря на выявленные риски, 34,1% респондентов ничего не предпринимают для их снижения.

Выводы. Социальные сети выступают значимым фактором риска для психического здоровья человека. Неосведомлённость населения о правилах цифровой гигиены говорит о том, что у большинства людей не сформировано понимание того, как безопасно взаимодействовать с виртуальной средой. Это приводит к формированию зависимых моделей поведения, нарушению саморегуляции и хроническому стрессу. Внедрение базовых принципов цифровой гигиены (ограничение экранного времени, фильтрация контента и режимные меры) может минимизировать негативное воздействие социальных сетей.