

Добровольская Е. Н.
**ВЛИЯНИЕ КИБЕРПРОСТРАНСТВА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Солтан М. М.
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Социальные сети и мобильные телефоны стремительно вошли в современную действительность и стали ее неотъемлемым атрибутом. В последнее время одной из основных форм проведения досуга молодежи стало времяпрепровождение в социальных сетях. Согласно социологических исследований, около 50% населения Земли состоят в какой-либо социальной сети, а некоторые даже в нескольких сразу. Виртуальное пространство привлекает возможностью открыто высказываться, не думая о последствиях, кажущимся отсутствием риска и ответственности в отношениях, дает ощущение власти и контроля над ситуацией. Виртуальные игры позволяют вести себя, думать и чувствовать как вымышленный герой, тем самым преодолевая собственные ограничения. Часто киберпространство привлекает людей с заниженной самооценкой, неудовлетворенных собой, неспособных в реальной жизни строить или поддерживать гармоничные отношения с другими, что приводит к усугублению психоэмоциональных проблем человека и, как следствие, к социальной дезадаптации и депривации, что в итоге может провоцировать агрессию.

Цель: исследовать влияние социальных сетей и мобильного телефона на психоэмоциональное состояние студентов.

Материалы и методы. Всего было обследовано 35 студентов медицинского ВУЗа. Из них лиц мужского пола – 14,29%, женского – 85,71%. Возраст обследованных 19-24 года. В целях исследования использовался анкетно-опросный метод. Проведена диагностика признаков синдрома эмоционального выгорания. Обработка данных осуществлялась с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Изучая зависимость от социальных сетей было выявлено, что 74,29% опрошенных являются кандидатом на статус зависимого от социальных сетей, а 25,71% - зависимость овладела, но еще есть шанс выбраться самостоятельно. Из них же 28,57% опрошенных не могут жить без социальных сетей, и постоянно находятся онлайн. У 17,14% студентов социальная жизнь стала отражением второго Я и они пытаются там продублировать свою реальную жизнь. 28,57% ощущают, что находятся в море событий, но при этом жизнь проходит мимо. 40% опрошенных обсуждают со знакомыми не новости и фотографии из социальных сетей, а тех, кто их размещает. 25,71% студентов постоянно проверяют, поставили ли им лайк, пришло ли сообщение. Наиболее часто встречается стадия увлечения (60%) в зависимости от мобильного телефона и интернета, а 1 стадия зависимости у 40%. Из них 45,7% всегда проверяют свой смартфон перед тем, как лечь спать, и утром, после пробуждения. 34,3% часто делятся в интернете своими произошедшими событиями. 11,4% опрошенных вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбирают интернет.

При оценке наличия синдрома эмоционального выгорания мы выяснили, что доминирующие симптомы чаще встречаются у лиц женского пола. Среди доминирующих симптомов наиболее распространены такие, как неадекватность эмоциональных реакций (53,33%), тревога (26,67%) и редукция профессиональных обязанностей (23,33%). Доминирующей фазой у мужчин является резистенция (60%), у лиц женского пола - фаза истощения (50%). Уровень эмоционального выгорания выше среднего и высокий наиболее часто встречается среди лиц женского пола (70%), в то время как у лиц мужского пола он практически в 2 раза ниже (40%).

Выводы. Среди обследованного контингента широко распространено времяпрепровождение в киберпространстве. Более половины обследованных имеют признаки психоэмоционального неблагополучия, что указывает на необходимость мониторинга за состоянием здоровья данного контингента и проведением профилактических мероприятий.