

Роговая Е.В., Жданович М.Н.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Бацукова Н.Л.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Длительный просмотр социальных сетей, а именно контента на тему красоты, здоровья, спорта, личностного и карьерного роста являются одной из причин возникновения апатии, грусти, тревожности и демотивации. Данная привычка заставляет заниматься самообъективацией, что часто приводит к возникновению таких расстройств как депрессивное расстройство, дисморфофобия, невроз. Фотографии с наложенными фильтрами, правильно подобранный ракурс или профессиональная видеосъемка зачастую не соответствуют реальной картине. Увлечение социальными сетями и замена ими социального взаимодействия с обществом усугубляют данную проблему, приводя к недовольству индивида своим отражением и формированию чувства собственной неполноценности. Постоянное сравнение себя и своей жизни с «экраным идеалом» может привести к тяжелым расстройствам пищевого поведения как булимии и анорексия, с которыми без медицинского вмешательства справиться почти невозможно.

Цель: установить связь между просмотром контента на тему красоты, здоровья, личностного и карьерного роста и психоэмоциональным состоянием студентов.

Материалы и методы. Анкетирование (129 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет, из них 116 женщин, 13-мужчин). Анализ научных статей.

Результаты и их обсуждение. Установлена связь между просмотром медиа контента на тему красоты, здоровья, личностного и карьерного роста и нестабильностью психоэмоционального состояния у некоторых студентов. Отмечено, что чем больше пользователь взаимодействует с социальными сетями, тем больше на него влияют отзывы. Положительные, такие как комплименты, повышают их самооценку. В отличие от отрицательной обратной связи, которая вызывает чувство собственной непривлекательности. По результатам тестирования выявлено, что 27,6% студентов чувствуют себя некрасивыми после просмотра бьюти-контента, что приводит к тревожности и апатии, недовольству своим телом, к голоданию или строго ограничительным диетам, чтобы выглядеть определенным образом. Также, после просмотра медиа о личностном и карьерном росте 13,7% респондентов становятся недовольны своей жизнью и чувствуют себя неполноценной личностью.

Выводы: использование социальных сетей дает множество положительных преимуществ, таких как связь с обществом, но и может привести к проблемам со здоровьем. Профилактика психоэмоциональных нарушений, возникших по причине злоупотребления социальными сетями, является наиболее правильным решением данной проблемы. Соблюдение цифровой гигиены необходимо в особенности тем, кто наиболее подвержен агрессивной пропаганде недостижимого «идеального» образа жизни и внешности без изъятий. Необходимо свести к минимуму просмотр ленты социальных сетей, увеличить живое общение с людьми, заниматься красотой и развитием в своем комфортном темпе.