

Кириелла Х., Бандара Р.

КАК СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ВЛИЯЮТ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель: ст. преп. Самуйлова Т.И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни студентов, предлагая возможности для общения и обмена информацией. Однако их повсеместное использование также вызывает опасения относительно влияния на психическое здоровье. Чрезмерное или нездоровое взаимодействие с социальными сетями может привести к возникновению чувства тревоги, депрессии и низкой самооценки. Понимание этой двойственной природы необходимо для решения вопроса о том, как социальные сети влияют на благополучие студентов университетов.

Цель: изучить влияние использования социальных сетей на психическое здоровье студентов с целью выявления как негативных, так и позитивных эффектов, и разработки стратегий по поощрению более здоровых привычек использования социальных сетей.

Материалы и методы. Исследование было нацелено на студентов, обучающихся в настоящее время в университетах по целому ряду дисциплин и курсов. Участники были набраны с помощью формы Google. Участие было добровольным, а информированное согласие было получено в электронном виде до завершения опроса. Форма состояла из нескольких разделов: 1) демографическая информация; возраст, пол, учебный год, область изучения. 2) использование социальных сетей; частота использования, предпочтительные платформы, среднее ежедневное время, проводимое в социальных сетях, и виды деятельности (например, размещение сообщений, прокрутка, отправка сообщений); 3) воспринимаемое воздействие: вопросы по шкале Лайкерта, оценивающие восприятие студентами того, как социальные сети влияют на их психическое здоровье, включая такие аспекты, как тревожность, депрессия, самооценка и социальная связанность. Открытые вопросы: возможности для участников поделиться личным опытом и мнениями относительно социальных сетей и психического здоровья.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что большинство молодые люди проводят свое время в Instagram и YouTube, а меньше всего – в Twitter. Большая часть проводит там от 1 до 3 часов, и наиболее распространенной причиной является развлечение. 58,8% людей заявили, что испытывают тревогу и депрессию из-за использования социальных сетей, хотя 94,1% сообщили, что никогда не подвергались кибербуллингу. 64,7% чувствовали себя зависимыми от социальных сетей. 52,9% людей заявили, что сделали перерыв в использовании социальных сетей. 47,1% считают социальные сети полезными для борьбы со стрессом, 41,2% считали их влияние нейтральным.

Выводы. Исследование показывает, что студенты университетов в основном используют Instagram и YouTube для развлечения, при этом многие испытывают тревогу, депрессию и чувство зависимости, несмотря на низкий уровень кибербуллинга. Хотя некоторые считают социальные сети полезными для борьбы со стрессом, в целом их использование связано с негативными последствиями для психического здоровья, что подчеркивает комплексное влияние на благополучие студентов.