

*Якубовская А.А.*

## **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖИ**

*Научный руководитель: магистр ист. наук, ст. преп. Совостюк Т.А.*

*Кафедра педагогики, психологии и клинического моделирования*

*с курсом повышения квалификации и переподготовки*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В современном мире все больше молодёжи подвержены влиянию социальных сетей. Из-за чего, возникает интернет-зависимость, возникают проблемы в социализации и общении со сверстниками. Социальные сети, такие как Instagram, TikTok и другие, стали основными платформами для общения молодежи. С увеличением их популярности возникает множество вопросов о том, как они влияют на психическое здоровье пользователей и их взаимодействие с окружающими. Распространенными причинами создания социальных сетей являются построение и поддержание общения, выражение убеждений, обмен информацией, способ избавления от скуки.

**Цель:** понять, как социальные сети влияют на психическое состояние молодёжи. Исследовать теоретические аспекты этого влияния, а также рассмотреть возможные последствия.

**Материалы и методы.** Изучение научных статей, работ по изучаемой теме. Проведение исследования среди студентов. Для исследования был подобран тест на Интернет-зависимость «Кимберли Янг».

**Результаты и их обсуждение.** Анализ данных проводился по результатам пройденного теста. В опросе участвовали 100 студентов БГМУ разных факультетов 77%-лечебный факультет; 17%-педиатрический факультет; 6%-фармацевтический, стоматологический, медико-профилактический факультеты и военно-медицинский институт. По результатам исследования установлено, что у 14% студентов есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. А также, после проведения опроса были выявлены самые важные вопросы для обсуждения, а именно: 49% респондентов - проводят время в онлайн больше времени, чем они намеревались; 30% респондентов - пренебрегают домашними делами в пользу сети; 30% респондентов - пренебрегают сном; 24% респондентов - отмечают, что перестали делать успехи в учебе; у 43% респондентов - снижается производительность труда; 24,3% респондентов - блокируют беспокоящие мысли о реальной жизни мыслями об интернете; 26% респондентов - ощущают жизнь без интернета пустой.

**Выводы.** По результатам исследования, было выявлено, что значительная часть респондентов сталкивается с проблемами, связанными с чрезмерным увлечением социальными сетями. Результаты исследования подчеркивают важность осознания влияния социальных сетей на психоэмоциональное состояние молодёжи. Необходимы меры для осведомления о негативных последствиях увлечения социальными сетями, таких как: пренебрежение учебной деятельностью, сном и т.п. Важно осознавать, что социальные сети — это только часть нашей жизни.