

Дворянинович Д.И.
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Научный руководитель: ст. преп. Самохина Н.В.

*Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации
и переподготовки*

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В современных условиях наблюдается стремительное развитие социальных сетей. В настоящее время, такие платформы, как «Instagram» и «TikTok», используются не только для общения, но и для творческой самореализации. Однако следует отметить, что использование этих инструментов молодыми людьми не всегда приводит к благоприятным последствиям. В силу недостаточной сформированности навыков самоорганизации, у молодежи возникают различные негативные изменения в состоянии здоровья от длительного использования. В связи с чем возникает необходимость в исследовании влияния социальных сетей на физическое и психическое состояние молодых людей и разработки рекомендаций режима их использования.

Цель: оценить влияние социальных сетей на молодых людей и определить направления минимизации негативных последствий их использования.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 85 студентов в возрасте от 18 до 22 лет учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Выборка неоднородна по полу. Для изучения использования социальных сетей в качестве досуга (исследование не охватывает взаимодействие в социальных сетях с родственниками или в учебных целях) разработана анкета, включающая вопросы восприятия молодыми людьми социальных сетей как формы времяпрепровождения, их питания, уровня тревожности и качества сна. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что 52,0% участников отмечают негативное влияние социальных сетей на их жизнь. 29,0% респондентов указали на трудности в выполнении основных задач из-за отвлечения на просмотр контента, а 25,0% испытывают затруднения с прекращением просмотра социальных сетей. Кроме того, 75,0% участников отметили, что если бы они не знали о таком способе времяпрепровождения как социальные сети, то могли бы более продуктивно проводить своё время, например, заниматься домашними делами или обучаться. Более 50,0% опрошенных студентов определили наличие нарушений функционального состояния организма.

Лишь 12,0% опрошенных отметили у себя сформировавшуюся зависимость от социальных сетей. При этом, 80,0% респондентов выразили намерение контролировать времяпрепровождение своих детей в социальных сетях в будущем, что указывает на понимание негативных последствий зависимости от социальных сетей, но отсутствие желания их признавать на сегодняшний день для самого себя.

Для снижения негативного влияния социальных сетей рекомендуется ответственно относиться к собственному здоровью, стараться вести здоровый образ жизни, применять социальные сети исключительно для образования и самореализации с контролем длительности их использования.

Выводы. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о наличии негативных последствий использования социальных сетей для функционального состояния организма молодых людей. Своевременное осознание данной проблемы и реализация соответствующих профилактических и оздоровительных мер могут способствовать сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья.