

A.A. Якубовская
**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ
НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖИ**

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

Кафедра педагогики, психологии и клинического моделирования

с курсом повышения квалификации и переподготовки

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A.A. Yakubovskaya

**INTERNET-ADDICTION AND THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS
ON THE MENTAL STATE OF YOUNG PEOPLE**

Tutor: master of historical sciences, senior lecturer T.A. Sovostyuk

Department of Pedagogy, Psychology and Clinical Modeling

with Advanced Training and Retraining Course

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В современном обществе интернет является основным средством коммуникации среди молодёжи. Активное использование социальных сетей оказывает негативное воздействие на психическое состояние молодёжи. В статье представлено исследование на интернет-зависимость Кимберли Янг. Изложены результаты выполненного исследования среди студентов УО БГМУ.

Ключевые слова: интернет-зависимость, психическое здоровье, молодёжь, влияние социальных сетей.

Resume. In modern society, the Internet is the main means of communication among young people. The active use of social media has a negative impact on the mental state of young people. The article presents a study on Internet addiction by Kimberly Young. The results of the performed research among students of BSMU are presented.

Keywords: Internet addiction, mental health, youth, the impact of social media.

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 [1].

Интернет-зависимость - это состояние, когда человек не может контролировать свое время в Сети. Впервые понятие ввел американский психиатр Айвен Голдберг в 1995 году. Предложил термин в шутку, не вкладывая медицинский смысл (поведение со сниженным уровнем самоконтроля), но термин прижился и начал активно использоваться. Позднее он ввёл диагностические критерии этого расстройства.

М. Гриффитс выдвинул гипотезу, что интернет-зависимость может формироваться на базе различных форм использования интернета: возможного средства коммуникации при отсутствии контакта лицом к лицу, интереса к

непосредственному содержанию сайта, онлайновой социальной активности. М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости: психологические симптомы (хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями); физические симптомы (синдром кarpального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине) [2].

Цель: выявить наличие и степень интернет-зависимости и влияния социальных сетей на психическое состояние молодёжи.

Задачи:

1. Исследовать теоретические аспекты интернет-зависимости и влияния социальных сетей на психическое состояние молодёжи.
2. Провести опрос среди студентов УО БГМУ и определить наличие и степень интернет-зависимости и влияния социальных сетей на психическое состояние молодёжи.
3. Проанализировать результаты опроса и предложить рекомендации.

Материалы и методы. Изучение научных статей, работ по изучаемой теме. Проведение исследования среди студентов. Для исследования был подобран тест психолога и эксперта Кимберли Янг на интернет-зависимость. Она основала Центр интернет-зависимости в 1995, является одним из основателей Международного общества психического здоровья в интернете. В 1994 году К. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник. В результате были получены почти 500 заполненных анкет, из которых 400 были подвержены влиянию интернет-зависимости [3].

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. 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. В настоящее время интернет-зависимость ставится западными исследователями наравне с алкоголизмом и наркоманией. В Америке, Европе и Корее есть психологические центры, специализирующиеся на избавлении от интернет-зависимости. В процессе терапии применяются методы, схожие с теми, что используют при лечении подверженных другим зависимостям [4].

По результатам исследования, было выявлено, что у 14% студентов есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Результаты

исследования подчеркивают важность осознания влияния социальных сетей на психоэмоциональное состояние молодёжи. Необходимы меры для осведомления о негативных последствиях, таких как: пренебрежение учебной деятельностью, сном, снижение самооценки и увеличение тревоги, конфликты с близкими, снижение продуктивности и эффективности работы.

Также необходимы рекомендации способов устранения последствий увлечения социальными сетями: постарайтесь больше отдыхать, займитесь новым хобби; выключайте уведомления на своем личном телефоне во время работы, а также во время учебы, приема пищи и отдыха; настройте параметры каждого приложения для социальных сетей, чтобы отключить определенные уведомления и оставить их только для действительно важных контактов; выделите определенное количество времени на социальные сети в день; старайтесь лично встречаться с друзьями и родственниками; регулярно делайте перерывы в общении по социальным сетям, чтобы найти опору в реальной жизни. Позвольте себе контролировать это решение, а не своему аккаунту в социальной сети. Важно осознавать, что социальные сети - это только часть нашей жизни.

Литература

1. Акопов, Г.В. Социальные сети и их психологическое воздействие / Г.В. Акопов, С.А. Глушкова. Международный научный журнал «Вестник науки» №6 (51) Т.4. – Омск: Науч. журн., 2022. – С.148.
2. Егоров, А. Ю. Интернет-зависимость. - URL: <https://studfile.net/preview/8694907/page:6/> (дата обращения: 20.03.2025).
3. Кимберли Янг / Материал из Википедии. – URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.6f2ae575-68361d36-43e8d309-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Kimberly_Young (дата обращения: 20.03.2025).
4. Черникова, А.Ю. Профилактика интернет-зависимости у подростков в условиях семьи: вып. раб. / А.Ю.Черникова. – Екатеринбург, 2018. – С.14.