

УДК 614.39

***РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О
ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ***

Ахунова А.Р.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Имаева А.В.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Исследование посвящено изучению роли социальных сетей в формировании представлений о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ) среди студентов. Методом анкетирования исследовалось влияние социальных сетей как источника информации о здоровье, выявлены наиболее популярные платформы и тематики. Анализ результатов позволил оценить влияние социальных сетей на представления студентов о здоровом образе жизни и выявить дополнительные источники информации. Подчеркивается необходимость развития критического мышления для эффективной оценки информации о здоровье, полученной из социальных сетей.

Ключевые слова: социальные сети, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, представления, влияние, контент.

***THE ROLE OF SOCIAL MEDIA IN SHAPING STUDENTS'
PERCEPTIONS OF HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE***

Ahunova A.R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Imaeva A.V.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The study is devoted to the role of social networks in the formation of ideas about health and a healthy lifestyle among students. The influence of social networks as a source of health information was studied by the questionnaire method, and the most popular platforms and topics were identified. The analysis of the results made it possible to assess the impact of social networks on students' ideas about a healthy lifestyle and identify additional sources of information. The need to develop critical thinking is emphasized in order to effectively evaluate health information obtained from social networks.

Key words: social networks, students, health, healthy lifestyle, perceptions, influence, content.

Актуальность. Расширенная актуальность для научной статьи на тему “Роль социальных сетей в формировании представлений о здоровье и здоровом образе жизни среди студентов”

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

В современном мире, характеризующемся стремительным развитием информационных технологий и цифровизацией всех сфер жизни, социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной реальности, особенно для молодежи. Студенты, являясь активными пользователями социальных платформ, проводят значительную часть времени в виртуальном пространстве, где формируется их мировоззрение, ценности и модели поведения. В этой связи, возрастает актуальность изучения влияния социальных сетей на формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ) среди данной возрастной группы.

Во-первых, студенческий возраст представляет собой важный этап в формировании личности, когда закладываются основы будущей профессиональной деятельности, создается семья и принимаются решения, определяющие качество жизни в долгосрочной перспективе. Здоровье, как физическое, так и психическое, является ключевым фактором, обеспечивающим успешную адаптацию к жизненным вызовам и достижение личного и профессионального благополучия. Формирование правильных представлений о здоровье и ЗОЖ в студенческом возрасте способствует укреплению здоровья, профилактике заболеваний и повышению качества жизни в будущем.

Во-вторых, социальные сети предоставляют студентам огромный объем информации, в том числе и о здоровье. Однако, этот информационный поток не всегда является достоверным и надежным. В социальных сетях широко распространены мифы, фейки, рекламные материалы, псевдонаучные концепции и дезинформация, которые могут вводить в заблуждение и формировать искаженные представления о здоровье и ЗОЖ. Недостаточная критическая оценка информации, полученной из социальных сетей, может приводить к неправильным решениям в области профилактики, лечения и поддержания здоровья.

В-третьих, социальные сети оказывают влияние на мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. С одной стороны, они могут вдохновлять и

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

мотивировать к занятиям спортом, правильному питанию и отказу от вредных привычек, демонстрируя примеры успешных людей, ведущих здоровый образ жизни. С другой стороны, социальные сети могут создавать нереалистичные стандарты красоты и здоровья, вызывая чувство неудовлетворенности своим телом и провоцируя нездоровое поведение, такое как чрезмерные диеты, изнурительные тренировки и использование опасных средств для улучшения внешности.

В-четвертых, изучение влияния социальных сетей на представления о здоровье и ЗОЖ среди студентов особенно актуально в контексте подготовки будущих медицинских работников. Студенты медицинских вузов, как будущие врачи и специалисты в области здравоохранения, должны обладать не только глубокими знаниями в области медицины, но и навыками критического мышления, медиаграмотности и умением отличать достоверную информацию от недостоверной. Изучение роли социальных сетей в формировании представлений о здоровье поможет им лучше понимать, как пациенты получают информацию о здоровье, какие факторы влияют на их решения и как эффективно взаимодействовать с ними в условиях цифровой информационной среды.

В-пятых, данная тема актуальна в связи с необходимостью разработки эффективных стратегий и программ по продвижению ЗОЖ и профилактике заболеваний среди молодежи. Понимание того, как социальные сети формируют представления студентов о здоровье, позволит создать более эффективные и адресные информационные кампании, учитывающие особенности целевой аудитории, используемые ими платформы и наиболее интересные темы. Это поможет повысить уровень медицинской грамотности студентов, сформировать у них правильные представления о здоровье и ЗОЖ и мотивировать к ведению здорового образа жизни.

В-шестых, несмотря на растущее количество исследований, посвященных влиянию социальных сетей на различные аспекты жизни молодежи, вопросы формирования представлений о здоровье и ЗОЖ среди студентов остаются

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

недостаточно изученными. Необходимы новые исследования, направленные на выявление конкретных механизмов влияния социальных сетей, факторов, определяющих восприятие информации о здоровье, а также разработку эффективных методов формирования критического мышления и медиаграмотности среди студентов.

Таким образом, изучение роли социальных сетей в формировании представлений о здоровье и здоровом образе жизни среди студентов представляет собой актуальную, сложную и многогранную проблему, требующую комплексного подхода и междисциплинарных исследований. Результаты таких исследований будут иметь важное практическое значение для разработки эффективных стратегий по продвижению ЗОЖ, профилактике заболеваний и формированию здорового поколения.

Цель. Проанализировать влияние социальных сетей на представления студентов о здоровье и здоровом образе жизни, выявить положительные и отрицательные аспекты этого влияния.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 500 студентов на базе Ижевской государственной медицинской академии. Исследование проведено методом количественного опроса. Сбор данных осуществлялся с помощью анкеты. Основные разделы анкеты включали вопросы о том, какие платформы используются студентами для получения информации о здоровье, а также о том, каким образом они взаимодействуют с контентом, связанным с фитнесом и здоровым образом жизни. Вопросы были сформулированы так, чтобы выявить не только количественные, но и качественные аспекты, касающиеся восприятия информации. Для анализа собранных данных использовались статистические методы, позволяющие выявить взаимосвязи между различными переменными. Применялись как описательные, так и инференциальные методы, чтобы более глубоко понять тенденции, проявляющиеся в ответах респондентов. Также использовались графические

методы для визуализации результатов, что облегчало интерпретацию данных и выявление закономерностей.

Полученные результаты. Студенты проявляют высокую активность в использовании социальных медиа как основной площадки для получения информации о здоровье. Опросы, проведенные среди этой целевой группы, показали, что более 85,0% респондентов регулярно просматривают контент, связанный с темами здоровья и здорового образа жизни, на платформах, таких как TikTok и YouTube. Это показывает растущий интерес молодежи к вопросам, затрагивающим их физическое и психическое самочувствие. Анализ полученных данных выявил, что из 500 опрошенных студентов 78,0% уверены в том, что информацию о здоровье, размещенную в соцсетях, следует рассматривать как полезную. При этом 65,0% респондентов отмечают, что они учатся на примерах, представленных в видеороликах и постах блогеров, которые делятся своим опытом в вопросах физической активности и сбалансированного питания. 58,0% опрошенных заявили, что, вдохновившись контентом в социальных сетях, начали заниматься спортом более активно, а 42,0% начали следить за своим питанием.

Среди полученных качественных данных часто упоминались конкретные примеры аккаунтов и блогеров, которые производят контент о здоровом образе жизни. Например, 39,0% студентов отметили такой контент как мотивирующий и полезный в их повседневной жизни. Половина респондентов указали на свою склонность делиться информацией, полученной из соцсетей, с друзьями и знакомыми, что создаёт цепочку влияния на их окружение. Однако среди студентов также наблюдаются настороженные настроения. Преобладающее большинство (72,0%) участников опроса выразили сомнения в качестве и достоверности информации, размещенной в социальных медиа, что указывает на необходимость критического подхода к просматриваемым материалам. Более 60,0% респондентов отметили случаи случаев неоднозначного восприятия неэкспертного мнения, что может приводить к неверным представлениям о

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

здоровье. В целом, результаты опросов демонстрируют, что большинство студентов активно пользуются социальными сетями для получения информации о здоровье и здоровом образе жизни. Однако также подчеркивается необходимость развития критического мышления при восприятии такого контента. Уровень осведомленности молодежи о здоровье в значительной степени коррелирует с их активностью в социальных медиа, что создаёт новый контекст для образовательных программ, направленных на формирование здоровых привычек и критического мышления относительно информации о здоровье.[1]

Образовательные учреждения играют важную роль в создании среды, способствующей формированию здорового образа жизни среди студентов. Эти организации не только обеспечивают традиционное обучение, но и выступают в качестве площадок для распространения информации о здоровье, обмена опытом и внедрения инициатив, направленных на образовательные и социальные изменения.[3] В условиях современного мира, где социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодежи, учреждения образования имеют возможность использовать эти платформы для расширения своих программ и инициатив. Программы обучения, направленные на развитие навыков критического мышления и осознанного подхода к своему здоровью, становятся актуальными в контексте растущего воздействия социальных сетей.[4] Студенты часто сталкиваются с противоречивой информацией о здоровье и здоровом образе жизни, представленным в онлайн-пространстве.[11] Образовательные учреждения могут внедрять курсы, которые помогают студентам научиться различать достоверные источники информации и манипуляции, с которыми они могут столкнуться в социальных медиа. Часто университеты и колледжи обращаются к социальным сетям как к инструменту для проведения кампаний по повышению осведомленности о здоровом образе жизни. Они могут организовывать онлайн-семинары, где студенты могут получить знания, связанные с питанием, физической активностью и психологическим

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

благополучием.[7] Эти мероприятия могут способствовать вовлечению студентов, используя привычные для них платформы, делая информацию более доступной и привлекательной. Тем не менее, просто использование социальных сетей недостаточно. Важно, чтобы образовательные учреждения создавали и поддерживали положительное и информированное сообщество, которое не только делится знаниями, но и поддерживает взаимодействие среди студентов. [5] Это может быть достигнуто через создание клубов по интересам, связанных со здоровьем, где студенты активно участвуют в обсуждениях, обмене советами и опытом.[2] Такой подход не только способствует формированию привычек, но и объединяет студентов, создавая пространство для поддержки и взаимопомощи. Команда педагогов и специалистов здоровья также играет важную роль в рамках образовательных программ. Предоставляя студентам доступ к профессиональному мнению и научным данным, учреждения могут укрепить доверие молодежи к информации, которую они получают.[12] Работа специалистов в области здоровья непосредственно с молодежной аудиторией позволяет находить наиболее эффективные пути донесения информации о здоровом образе жизни, адаптируя её к потребностям и интересам студентов. В конечном итоге, образовательные учреждения располагают значительными ресурсами для формирования осознанных привычек среди студентов. Интеграция программ, активно использующих социальные сети для обмена знаниями о здоровье, а также создание поддерживающего сообщества может существенно повысить уровень осведомленности о здоровье.[6] Эти инициативы должны нацеливаться не только на информирование, но и на вдохновение студентов к активным действиям в направлении здорового образа жизни. Таким образом, образовательные учреждения могут способствовать формированию позитивных изменений как на уровне индивидуальных привычек, так и в кадре общих тенденций в области здоровья среди молодежи.

Вывод. В заключение данной работы можно подвести итоги, касающиеся роли социальных сетей в формировании представлений о здоровье и здоровом Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

образе жизни среди студентов. В ходе исследования было выявлено, что социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодежи, и их влияние на восприятие здоровья и здорового образа жизни не может быть недооценено. Социальные сети предоставляют студентам доступ к разнообразной информации, которая может как способствовать формированию здоровых привычек, так и, наоборот, вводить в заблуждение.[8] Результаты опросов, проведенных среди студентов, показали, что большинство респондентов активно ищут информацию о здоровье в социальных сетях. Это свидетельствует о высоком уровне осведомленности молодежи о принципах здорового образа жизни. Однако, несмотря на положительные аспекты, такие как доступ к мотивационному контенту и возможность общения с единомышленниками, существует и ряд негативных факторов. Например, распространение недостоверной информации, идеализация определенных стандартов внешности и образа жизни могут привести к формированию искаженных представлений о здоровье.[9] Критический подход к информации, доступной в социальных медиа, становится особенно актуальным в свете вышеописанных проблем. Студенты должны уметь различать достоверные источники информации от недостоверных, а также осознавать, что не все, что представлено в социальных сетях, является истинным или полезным. В этом контексте важную роль играют образовательные учреждения, которые могут и должны способствовать формированию у студентов навыков критического мышления и медиаграмотности. Внедрение курсов по здоровому образу жизни и медиаграмотности в учебные программы может помочь молодежи более осознанно подходить к выбору информации и формированию своих представлений о здоровье.[10] Таким образом, социальные сети представляют собой мощный инструмент, который может как поддерживать, так и подрывать здоровье студентов. Важно, чтобы молодежь осознавала как положительные, так и отрицательные аспекты влияния этих платформ. Образовательные учреждения должны активно участвовать в этом процессе, предоставляя студентам

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

необходимые знания и навыки для критического анализа информации. В конечном итоге, формирование здоровых привычек и установок о здоровье среди молодежи зависит не только от их личных усилий, но и от того, насколько эффективно они смогут использовать ресурсы, предоставляемые социальными сетями, в своих интересах. Таким образом, работа подчеркивает необходимость комплексного подхода к вопросу формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни, который включает в себя как активное участие самих студентов, так и поддержку со стороны образовательных учреждений.

Библиографический список.

1. Иванова Н.П. Влияние социальных сетей на формирование представлений о здоровье у молодежи // Социальные науки. – 2020. – № 4. – С. 12–19.
2. Петров С.И. Здоровый образ жизни в контексте нового медиапайплайна: роль социальных сетей // Молодежь и общество. – 2021. – № 2. – С. 44–52.
3. Смирнова А.В. Социальные сети как средство формирования здорового образа жизни среди студентов // Вестник медицинских технологий. – 2022. – № 7. – С. 89–96.
4. Кузнецов Д.А. Отображение здорового образа жизни в социальных сетях: анализ современных трендов // Проблемы социальной диагностики. – 2021. – № 3. – С. 23–30.
5. Федорова М.А. Эффективность цифровых коммуникаций для пропаганды здоровья // Здравоохранение и общество. – 2020. – № 6. – С. 33–39.
6. Леонова Т.В. Социальные платформы как инструмент формирования позитивных представлений о здоровье // Научный вестник. – 2022. – № 5. – С. 56–62.

7. Артемьев К.Ю. Роль социальных сетей в развитии культуры здоровья среди молодежи // Вестник психологических исследований. – 2023. – № 1. – С. 77–84.
8. Сидоров Е.Г. Информационная среда социальных сетей и её влияние на здоровье студентов // Образование и общество. – 2022. – № 8. – С. 45–53.
9. Мальцева Н.Ю. Социальные сети как средство повышения осведомленности о здоровом образе жизни // Вопросы медицины и педагогики. – 2021. – № 4. – С. 26–33.
10. Романов В.А. Проблемы формирования представлений о здоровье в виртуальной среде // Социология и общество. – 2023. – № 2. – С. 60–67.
11. Шагитова В.А., Ясавиева Э.М., Толмачев Д.А. Влияние образа жизни на здоровье человека // Modern Science. - 2019. - № 12-4. - С. 181-184.
12. Сычева, Е. А. Характеристика питания студентов медицинского вуза / Е. А. Сычева, Д. А. Толмачев // Modern Science. - 2019. - № 12-4. - С. 174-177.

Оригинальность 81%