

УДК 61

***ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА***

Харисова А. Р.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия

Митрофанова А. А.

студент 4 курса лечебного факультета,

*ФГБОУ ВО Ижевская медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Шубин Л. Л.

*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения,*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Министерства здравоохранения Российской Федерации.*

Ижевск, Россия.

Аннотация.

В статье изучено влияние социальных сетей на психологическое здоровье студентов. Исследование выполнено с использованием анкетирования, направленного на выявление практических аспектов

реализации социальных сетей на здоровье студентов. Анализ полученных данных показывает, что значительная часть респондентов применяет социальные сети в повседневной жизни и не может себя ограничить их использованием. Результаты подчеркивают необходимость дальнейших исследований, направленных на детальное изучение барьеров и факторов, стимулирующих потребление сетевых сервисов, а также важность повышения информированности и личной ответственности будущих врачей за собственное здоровье.

Ключевые слова: социальные сети, психологическое здоровье, студенты.

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF 4TH-YEAR STUDENTS

Kharisova A. R.

4th year student of the Faculty of Medicine,

Izhevsk Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

The impact of social media on the psychological health of students.

Mitrofanova A. A.

4th year student of the Faculty of Medicine,

Izhevsk Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

Shubin L. L.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health and Public Health,

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

Abstract.

The article examines the impact of social media on the psychological health of students. The study was carried out using a questionnaire aimed at identifying practical aspects of the implementation of social networks for the health of students. An analysis of the data obtained shows that a significant part of the respondents use social networks in their daily lives and cannot limit themselves to their use. The results emphasize the need for further research aimed at a detailed study of barriers and factors that stimulate the consumption of online services, as well as the importance of raising awareness and personal responsibility of future doctors for their own health.

Keywords: social networks, psychological health, students.

Актуальность: Современную коммуникацию без социальных сетей невозможно представить. Так, ежемесячно во всемирную паутину в России выходят 65,9 млн человек, из которых соцсети посещают более 90 % [1].

С появлением интернета и гаджетов мир уже сложно представить без них. Люди стали очень зависимы от интернета, они тратят огромное количество времени, проводя его в виртуальной реальности. Социальные сети стали очень распространены и необходимы, они превратились в очень мощный

ресурс: в хранилище информации, способ общения, способ развлечения и многое другое. Буквально каждый человек пользуется смартфоном или компьютером в разных целях, потому что интернет и соцсети очень многофункциональны [2].

Но помимо положительных функций, чрезмерное использование социальных сетей и интернета способствует негативному влиянию как на физическое, так и на ментальное здоровье личности, а также на мыслительные процессы человека [3].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает негативное влияние социальных сетей на здоровье человека, особенно среди подростков. Организация призывает к принятию мер, чтобы сделать цифровое пространство более безопасным и здоровым для молодых людей [4].

Таким образом, несмотря на многие положительные моменты сетевых порталов, их использование вызывает зависимость, что негативно сказывается на ментальном, физическом и социальном здоровье людей.

Цель: изучить влияние социальных сетей на психологическое здоровье студентов.

Материалы и методы исследования: в исследовании приняли участие студенты 4 курса медицинской академии. В выборку вошло 40 студентов (мужчины и женщины). Для оценки был разработан специальный

опросник, включающий вопросы о посещении, мотивах использования и о положительном или отрицательном влиянии социальных сетей.

Анкетирование проходило с использованием платформы Google Forms. Для обработки полученных данных использовались методы описательной статистики: расчет среднего значения, стандартного отклонения и процентного распределения ответов.

Результаты и их обсуждение:

В ходе исследования нами было опрошено 40 студентов 4 курса медицинской академии. Респонденты дали разные ответы. Вся масса опрошенных - 100% - ежедневно посещают социальные сети.

При оценке частоты посещения социальных сетей, 88% студентов ежедневно посещают социальные сети, а 12% реже.

Главным мотивом использования социальных сетей у 62.5% опрошенных стало общение с друзьями, а также в ответе «другое» 12.5% респондентов слушают музыку, 12.5% играют в игры и 12.5% сидят в различных социальных группах.

70% респондентов считают, что социальные сети положительно повлияли на их образ жизни. Однако, следует отметить, что 30% опрошенных, что составляет значительное число отмечают, что социальные сети никак не изменили их жизнь.

Зависимость от социальных сетей имеется у 82.5% опрошенных студентов и лишь 17.5% ответили, что зависимости нет.

На сегодняшний день 37.5% респондентов готовы отказаться от социальных сетей лишь на время, а 62.5% студентов к этому не готовы.

Также студенты отметили изменения в здоровье, из них у 50% появились проблемы со сном, у 12.5% проблемы со слухом, у 12.5% неуравновешенное состояние без гаджета в руках, у 12.5% проблемы со зрением, у 12.5% проблемы с питанием из-за сбитого режима.

Заключение: Таким образом, в результате проведенного исследования преобладающее большинство студентов ежедневно используют социальные сети, что в большей степени негативно сказывается на их здоровье.

Библиографический список:

1. Абдуллаева Р.А. Анализ влияния социальных сетей на жизнь современного общества / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2015. - № 9-3. - С. 542. URL: <https://appHed-research.ru/ru/artide/view?id=7369> (дата обращения 18.09.2025).
2. Лукашенко А.С. // Влияние социальных сетей на человека 2023. URL: <https://nsportal.ru> (дата обращения 20.09.2025).
3. Сердюкова Е.А. Влияние интернета и социальных сетей на жизнь современного человека / Е.А.Сердюкова // Science Time. - 2021 - С.2

4. Всемирная организация здравоохранения. URL:

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/ear-care/en/>

(дата обращения 18.09.2025).

Оригинальность 76%