

УДК 616

***ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

***Головина П.А.,***

*студентка,*

*ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»,*

*Ижевск, Россия*

***Архипова Э.П.,***

*студентка,*

*ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»,*

*Ижевск, Россия*

***Ямщикова Т.В.,***

*Ассистент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты анонимного анкетирования студентов медицинского вуза (n=190), направленного на оценку влияния цифровой зависимости на психологическое здоровье и академическую успеваемость. Актуальность исследования обусловлена тотальной цифровизацией образовательной среды и высоким уровнем интернет-аддикции среди студентов (34–48%). Цель работы — оценить влияние социальных сетей на психологическое здоровье и успеваемость студентов медицинского вуза. Результаты показали, что большинство студентов проводят в соцсетях 3–6 часов в день, 68,4% опрошенных осознают свою зависимость, 83,6% - испытывают беспокойство при отсутствии доступа к интернету. При этом 43,2% респондентов отмечают некоторое снижение успеваемости, а более половины регулярно

отвлекаются на развлекательный контент. Выводы подчёркивают значимость внедрения программ цифровой гигиены и профилактики интернет-зависимости.

**Ключевые слова:** цифровая зависимость, социальные сети, психологическое здоровье, успеваемость, студенты медицинского вуза.

***THE IMPACT OF DIGITAL ADDICTION ON STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ACADEMIC PERFORMANCE***

***Golovina P.A.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical University,*

*Izhevsk, Russia*

***Arkhipova E.P.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical University,*

*Izhevsk, Russia*

***Yamshchikova T.V.,***

*Assistant,*

*Izhevsk State Medical University,*

*Izhevsk, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of an anonymous questionnaire survey of medical students (n=190) aimed at assessing the impact of digital addiction on psychological health and academic performance. The relevance of the study is due to the total digitalization of the educational environment and the high level of Internet addiction among students (34–48%). The aim of the work is to assess the impact of social networks on the psychological health and academic performance of medical students. The results showed that most students spend 3-6 hours a day on social media, 68.4% of the respondents are aware of their addiction, and 83.6% experience anxiety

when they don't have access to the internet. Additionally, 43.2% of respondents report a slight decrease in their academic performance, and more than half regularly get distracted by entertainment content. These findings highlight the importance of implementing digital hygiene programs and preventing internet addiction.

**Keywords:** digital addiction, social media, psychological health, academic performance, medical university students.

**Актуальность.** Современное образовательное пространство высшей школы характеризуется тотальной цифровизацией: студенты используют смартфоны, ноутбуки и планшеты не только для доступа к учебным материалам, но и для непрерывного общения в социальных сетях, просмотра видеоконтента и онлайн-игр. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), молодёжь в возрасте 18–24 лет проводит в интернете в среднем 8–10 часов в сутки, причём лишь треть этого времени связана с образовательными целями [1]. Распространённость цифровой зависимости (интернет-аддикции) среди российских студентов достигает 34–48% [2, 3]. В таких условиях всё чаще говорят о формировании цифровой зависимости — патологического влечения к пребыванию в сети, сопровождающегося утратой контроля, симптомами отмены при невозможности выхода в онлайн и выраженными изменениями в поведении [4].

На передний план выходит противоречие между огромными образовательными возможностями цифровой среды и отсроченными негативными последствиями для когнитивной и эмоциональной сферы учащихся. Исследователи отмечают, что бесконтрольное потребление «клипового» контента и многозадачность в интернете ведут к фрагментации мышления и снижению способности к концентрации внимания [5]. В свою очередь, это создает прямую угрозу академической успеваемости, поскольку глубокая переработка учебного материала подменяется поверхностным

просмотром, а время, отведенное на самостоятельную подготовку, рекреатизируется за счет развлекательных платформ [6].

Не менее значимым аспектом является влияние цифровой зависимости на психологическое здоровье студентов. Многочисленные работы последних лет убедительно доказывают наличие устойчивой корреляции между проблемным использованием социальных сетей и ростом уровня тревожности, депрессивных состояний и снижением самооценки [7].

**Цель.** Оценить влияние социальных сетей на психологическое здоровье и успеваемость студентов медицинского вуза.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 190 студентов Ижевского государственного медицинского университета. Исследование проводилось методом анкетирования с использованием специально разработанной анкеты, состоящей из 15 вопросов и включающей блоки: общие сведения, характер использования социальных сетей, психологические проблемы, влияние на учёбу. Анкетирование проводилось анонимно. Статистическая обработка полученных данных проводилась методами описательной статистики.

**Результаты и обсуждение.** В анкетировании приняли участие 52,6% девушек и 47,4% юношей.

1. На вопрос анкеты: «В каких социальных сетях Вы зарегистрированы?» были получены следующие ответы (на 100 опрошенных):

Все опрошенные зарегистрированы во ВКонтакте - 100%. Также очень популярны Instagram - 57,9%, WhatsApp – 56,3% и Pinterest- 55,7%. Немного меньше респондентов пользуются YouTube/Rutube - 45,8%. Наименее распространены TikTok – 22,1%, Max – 7,9% и Telegram – 5,3%.

2. «Для чего Вы пользуетесь социальными сетями?»

Абсолютно все респонденты используют соцсети для поддержания связи с близкими - 100%. Подавляющее большинство, 92,1% — для общения с друзьями и однокурсниками. Развлекательные цели (просмотр контента) также очень

Дневник науки | [www.dnevnika.ru](http://www.dnevnika.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

популярны - 77,9%. 57,9% привлекают соцсети как информационный источник в учебных целях. А вот новые знакомства и поиск групп по интересам составляет лишь 22,1%. Таким образом, соцсети для опрошенных — это прежде всего инструмент для коммуникации и развлечения, а также для учёбы.

3. «Сколько в среднем времени Вы затрачиваете в день на социальные сети в рабочие дни?»

Следует отметить, что по данным опроса 56,3% опрошенных студентов тратят на социальные сети 3-6 часов в день, немного меньшая часть респондентов (26,3%) тратят больше 6 часов на социальные сети, 12,6% тратят 1-2 часа, и лишь 4,8% тратят менее 1 часа.

4. «Вы считаете себя зависимым от социальных сетей?»

По данным анкетирования выявлено, что большинство студентов - 42,1% осознают свою зависимость от социальных сетей и 26% уверенно считают себя зависимыми. 25,7% считают себя независимыми от социальных сетей. И лишь малая часть - 6,2% затрудняются ответить.

5. «Часто ли вы проверяете телефон (или иное устройство) на предмет обновлений в социальной сети?»

Более половины опрошенных - 57,9% проверяют телефон часто, очень часто - 13,7%. Ещё 22,1% делают это иногда, и 6,3% — очень редко. Никто из респондентов не ответил «никогда».

6. «Испытываете ли вы беспокойство при невозможности посетить социальную сеть?»

Подавляющее число респондентов (83,6%) ответили, что часто и очень часто испытывают беспокойство при невозможности посетить социальную сеть, иногда - 9,6%, и лишь малая часть опрошенных ответили очень редко - 6,8%. Никто из студентов не ответил «никогда».

7. «Как часто вы проявляете агрессию, когда кто-либо пытается отвлечь вас от пребывания в социальной сети?»

Большинство опрошенных - 65,6% иногда проявляют агрессию, когда их пытаются отвлечь от пребывания в социальной сети. Ещё 22,3% респондентов ответили очень редко, никогда - 12,2% опрошенных. При этом никто не выбрал варианты «часто» или «очень часто».

8. «Посещение социальной сети улучшает ваше настроение?»

Большинство респондентов отмечают улучшения настроения от посещения соцсетей - 78,9%. Лишь 12,2% иногда видят некоторый позитивный эффект, а редкое улучшения настроения всего 8,9%. Таким образом, для большинства опрошенных социальные сети скорее служат источником положительных эмоций.

9. «Ощущаете ли вы негативные эмоции, если социальная сеть перестает работать?»

Большинство опрошенных 66,7%, не испытывают негативных эмоций или испытывают их крайне редко при недоступности социальной сети. Лишь 33,3% отмечают наличие таких эмоций, а очень частых негативных переживаний не отмечено.

10. «Как часто случалось такое, что Вы не успевали сделать задание по учёбе из-за долгого времяпровождения в социальных сетях?»

По данным опроса большинство студентов (63%) успевают сделать домашнее задание несмотря на долгое времяпровождения в социальных сетях. Но также немалая часть студентов осознает, что из-за времяпровождения в социальных сетях не успевает выполнить домашнее задание; иногда не успевают- 21,9%, часто не успевают- 13,7% и очень часто не успевают -1,4% опрошенных.

11. «Как часто Вы отвлекаетесь на развлекательный контент в социальных сетях во время учёбы?»

По данным опроса большинство студентов 43,8 % иногда отвлекаются от учебы на развлекательный контент. Также 34,2% студентов часто отвлекаются от

учебы в пользу социальных сетей. Количество студентов, которые отвлекаются очень редко, и наоборот очень часто по 11%.

12. «Смогли бы Вы успешно учиться без помощи социальных сетей?»

Исходя из ответов опроса небольшая часть студентов считает, что смогут учиться без социальных сетей - 11%, 32,9 % студентов также считают, но с небольшим сомнением. Также значительная часть - 30,1% не смогли бы учиться без социальных сетей успешно, а 16,4 % студентов не смогли бы вовсе без них.

13. «Снизилась ли Ваша успеваемость за последний семестр, по Вашему мнению, из-за чрезмерного использования соцсетей?»

Большая часть студентов отмечает, что их успеваемость за последний семестр из-за чрезмерного использования соцсетей никак не изменилась - 56,8%, 43,2% заметили, что их успеваемость немного снизилась. Значительного снижения успеваемости никто из студентов не отметил.

14. «Какие меры Вы принимаете для снижения рисков и сохранения психологического и физического благополучия и высокой успеваемости?»

53,7% опрошенных активно используют цифровой детокс как основной метод защиты. Тайм-менеджмент и фильтрацию контента применяли по 19,5% соответственно. Меньше всего популярно формирование критического мышления - 4,7%. При этом 2,6% не применяют никаких мер (Рис. 1).

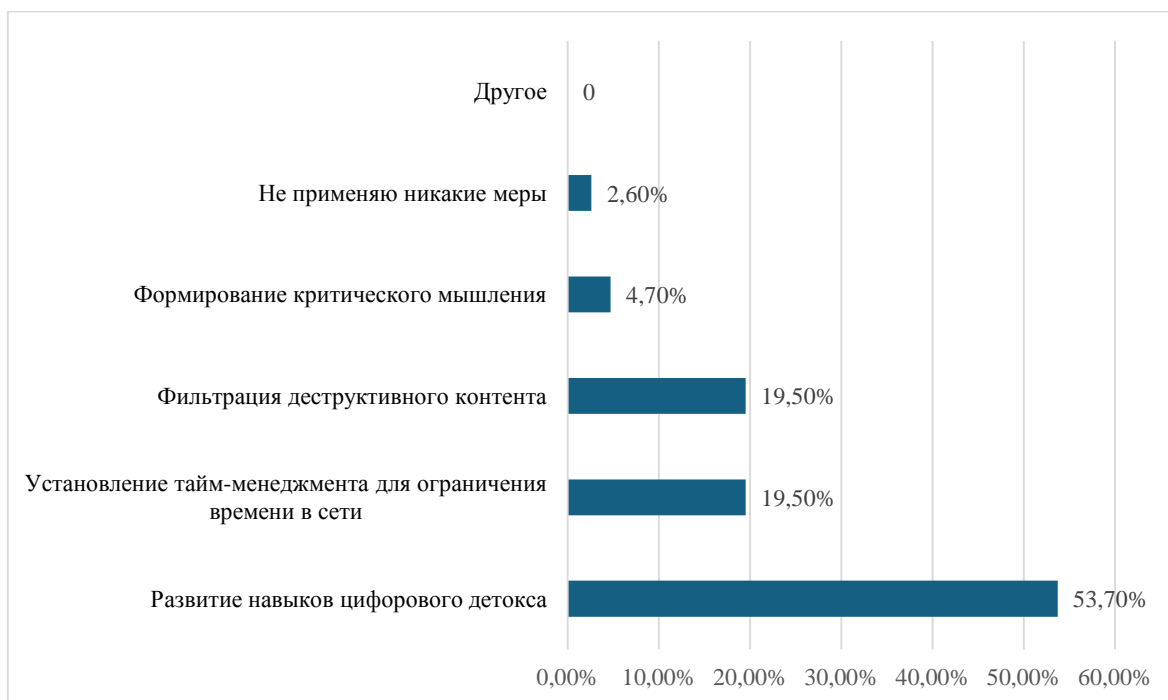


Рис. 1 - Профилактические меры, принимаемые студентами с целью снижения рисков и сохранения психологического и физического благополучия и высокой успеваемости

Источник: составлено авторами

### **Вывод.**

Исследование показало, что студенты 3 курса медицинского вуза демонстрируют значительную цифровую зависимость. Большинство признают свою зависимость от соцсетей, проводя в них по 3-6 часов ежедневно. Почти все опрошенные постоянно проверяют телефон, а 83,6% испытывают тревогу при отсутствии доступа к интернету. Хотя большинство студентов не считают, что соцсети мешают учебе (только треть отмечает невыполнение заданий, а 43,2% говорят о некотором снижении успеваемости), более половины регулярно отвлекаются на развлекательный контент во время занятий. Примечательно, что почти половина студентов сомневается в своей способности успешно учиться без соцсетей, но при этом большинство не видит ухудшения успеваемости. В целом, цифровая зависимость у студентов-медиков проявляется в основном в эмоционально-

поведенческих аспектах, а не в прямом снижении академической успеваемости. Позитивно то, что более половины студентов применяют профилактические меры, такие как цифровой детокс. Эти данные подчеркивают важность внедрения программ по цифровой гигиене в медицинских вузах.

#### **Библиографический список.**

1. ВЦИОМ. Мониторинг цифрового поведения молодёжи, 2023.
2. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма... дис. ... канд. психол. наук. СПбГУ, 2021.
3. Бойко О.М., Савина Е.А. Скрининг интернет-зависимости среди студентов медицинского вуза // Психическое здоровье. 2022. № 3.
4. Малыгин В.Л., Смердов М.А., Искандирова А.С. Интернет-зависимое поведение // Мед. психология в России. 2019. Т. 11, № 6.
5. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. – Москва: Акрополь, 2021. – 439 с.
6. Николаева, Е. Л. Влияние интернет-зависимости на когнитивные процессы и академическую успеваемость студентов / Е. Л. Николаева, А. Н. Веракса // Вопросы психологии. – 2021. – № 3. – С. 45–53.
7. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение и психологическое благополучие учащихся: связь с тревогой и депрессией / В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, Е. А. Смирнова // Психическое здоровье. – 2022. – № 8. – С. 33–40.