

УДК 13058

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ КАК МОДЕЛЬ ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Попова Н.М.,

доктор медицинских наук, профессор, кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Ижевский государственный медицинский университет,

г. Ижевск, Россия

Есапова А.В.,

студент,

Ижевский государственный медицинский университет,

г. Ижевск, Россия

Муханов Н.М.

студент

Ижевский государственный медицинский университет,

г. Ижевск, Россия

Аннотация: в статье анализируется влияние социальных сетей на отдых и восстановление студентов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ижевский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, обучающихся на лечебном, педиатрическом и стоматологическом факультетах 1-3 курса.

Ключевые слова: студенты, социальные сети, отдых, общение, медицинский вуз.

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS AS A MODEL FOR RELAXATION AND RECOVERY AMONG MEDICAL STUDENTS

Popova N.M.,

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Public Health and
Healthcare*

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

Izhevsk State Medical University,

Izhevsk, Russia

Esapova A.V.,

student

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

Izhevsk State Medical University,

Izhevsk, Russia

Mukhanov N.M.

student

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

Izhevsk State Medical University,

Izhevsk, Russia

Abstract: the article analyzes the impact of social media on the rest and recovery of students of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical University” of the Ministry of Health of the Russian Federation, studying in the medical, pediatric, and dental faculties of the 1st–3rd year.

Keywords: students, social media, rest, communication, medical university.

Введение: для студентов медицинских вузов характерен высокий уровень академического стресса, обусловленный необходимостью усвоения больших объёмов информации, жёсткими сроками подготовки и высокой ответственностью, что актуализирует поиск доступных форм кратковременного

восстановления [1]. В условиях цифровой среды социальные сети становятся одним из наиболее доступных инструментов эмоциональной разгрузки: их использование связано с быстрым переключением внимания и получением позитивного подкрепления через социальное взаимодействие и развлекательный контент [2]. Однако, вопрос в том, действительно ли такой отдых восстанавливает ресурсы или лишь создаёт иллюзию разгрузки за счёт поверхностного потребления контента. Поверхностное потребление информации может создавать субъективное ощущение отвлечения и временного снижения напряжения, не обеспечивая при этом полноценного восстановления внимания, эмоционального состояния и когнитивных ресурсов [3]. В связи с этим актуальным направлением нашего исследования становится анализ влияния использования социальных сетей на процессы восстановления студентов медицинского вуза.

Основная часть: Первым этапом исследования проведено анонимное онлайн анкетирование студентов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ижевский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации с помощью интернет ресурсов. В нашем опросе приняло участие 205 студентов, из них 52% женщин и 48% мужчин.

Вторым этапом исследования проведен анализ результатов онлайн анкетирования. Основную часть респондентов составили студенты 3 курса - 75,4%, кроме того в исследовании участвовали студенты второго курса – 21,3% и первого курса - 3,3%. Большинство студентов (62,2%) отметили, что в свободное от учебы время они проводят от 1 до 5 часов в социальных сетях, более 5 часов в социальных сетях проводят 25,6% студентов и менее 1 часа - 12,2%. Студенты активно используют социальные сети при подготовке к учебным занятиям, при этом распределение времени на эту деятельность таково: около часа - 24,5%, около дня - 22,4%, от 2 до 3 часов - 51,1%, не используют

соцсети для учебы - 2,0%. 70,1% после использования социальных сетей ощущают нейтральное состояние, у 24,2% - хорошее настроение и прилив сил, и у 12,7% студентов ощущение усталости и опустошение. Для отдыха и снятия напряжения студенты предпочитают: общение с друзьями и знакомыми - 92,1%, короткие развлекательные видео - 63,2%, юмористические видео - 47,3%, музыку - 40,1%, тематические паблики и каналы (например, о современной медицине) - 17,1%, подкасты - 5,2%. Влияние социальных сетей на концентрацию внимания распределилось так: стало заметно сложнее сосредоточиться - 11,2%, стало немного сложнее - 13,3%, изменений не заметили 67,4%, стало легче сосредоточиться - 8,1%. Социальные сети часто становятся причиной ухудшения сна у студентов. Результаты опроса показывают следующую картину: 74,3% опрошенных утверждают, что никогда не пренебрегают сном ради социальных сетей, 16,4% сталкиваются с этим редко, 8,1% - регулярно, и лишь 1,2% сталкиваются с этим время от времени. Что касается применением функций “цифрового благополучия” (таймеры, режим “не беспокоить”) для ограничения времени в социальных сетях, то используют регулярно - 31,1%, применяют иногда - 37,2%, слышали о таких функциях, но не используют 26,3%, не знают о подобных функциях - 5,4%. Почти половина опрошенных (48,2%) признает, что активность в социальных сетях регулярно забирает время, отведенное на полноценный отдых. Ещё 21,3% отмечают, что проблема нерационального использования социальных сетей возникает иногда, но им удаётся держать ситуацию под контролем. Редко сталкиваются с избыточным пребыванием в социальных сетях 11,2% респондентов, а 19,3% уверены, что грамотно распределяют своё время. Способность обходиться без социальных сетей во время отдыха или активных выходных распределилась следующим образом: воздержание студентов от социальных сетей в течение нескольких часов - 31,3%, полдня - 4,4%, день и более 64,3%. Результаты опроса демонстрируют выраженную позитивную установку студентов в отношении осознанного ограничения времени в социальных сетях как фактора улучшения качества

отдыха и восстановления. 69,3 % респондентов склоняются к положительному ответу: 38,1 % однозначно уверены в пользе таких ограничений («определённо да»), ещё 31,2 % допускают их положительный эффект («вероятно, да»). При этом заметная часть опрошенных демонстрирует неопределённость: 17,3% затруднились с ответом, 12,2 % сомневаются в подобных ограничениях, а 1,2 % категорически не видят в них смысла. Оценка влияния социальных сетей на возможность отвлечься от учебных задач (по 5-бальной шкале, где 5 - «сильно мешает», а 1 - «помогает отвлечься») показала следующую картину: 1 балл - помогает отвлечься - 4,2%, 2 балла - немного помогает - 12,3%, 3 балла - никак не влияет - 33,2% , 4 балла - незначительно мешает - 41,2%, 5 баллов - сильно мешает - 9,1%. Опрос выявил ключевые факторы, способные мотивировать сокращение проведения времени студентами в социальных сетях в период отдыха. Наиболее значимым моментом выступает наличие более интересной альтернативы (например, общение с друзьями, спорт, хобби и т.д.) - её отметили 75,1% респондентов. Существенную роль играет и организация времени: 68,2% опрошенных указали, что чёткое планирование дня могло бы помочь им лучше контролировать цифровую активность. 35,3% студентов полагают, что эффективным инструментом воздействия могли бы стать блокировки или лимиты. Осознание негативного влияния социальных сетей на здоровье выступает мотиватором отказа от онлайн-платформ для 23,4% опрошенных, а поддержка друзей — лишь для 6,5%. При этом 18,6% респондентов заявили, что никакие факторы не смогут побудить их сократить время нахождения в социальных сетях. Студенты по-разному оценивают связь между использованием социальных сетей и уровнем дневной сонливости: «чем больше времени в соцсетях, тем сильнее сонливость» - 26,3%, «иногда замечаю такую связь» - 18,4%, «не вижу связи» - 54,2%, «всё наоборот» - 1,1%. Отключение уведомлений одно из самых доступных способов снизить интеллектуальную нагрузку на пользователя. Согласно результатам опроса, большинство студентов отмечает положительный эффект от этой практики: «значительно помогает» -

31,1%, “немного помогает” - 46,2%, “не помогает” - 3,3%, “не отключаю уведомления” - 19,4%. Просмотр учебных материалов в социальных сетях стирает границы между личным временем и университетскими задачами. Результаты опроса показали: для 44,2% опрошенных отдых перестает быть временем для восстановления, превращаясь в скрытую форму работы, 22,3% ощущают присутствие учебы в момент досуга, 26,2% умеют разделять эти сферы, а лишь 7,3% получают удовольствие, совмещая учебу с досугом. На вопрос о полном отказе от социальных сетей мнения респондентов разделились: 28,3% поддерживают и практикуют такую практику, 34,4% осознают пользу, но пока не решаются на такой шаг, 23,1% не видят в этом острой необходимости, 14,2% негативно воспринимают идею изоляции от сети. Влияние социальных сетей на уровень тревожности во время сессии: 53,3% опрошенных признают, что социальные сети усиливают стресс, 28,3% напротив, считают, что социальные сети снижают стресс; 18,4% отметили, что сети никак не влияют на стресс во время сессии.

Заключение: Большинство студентов (98,0%) Ижевского Государственного Медицинского Университета используют социальные сети при подготовке к учебным занятиям. Однако это сопряжено с проблемами: половина студентов (51,1%) используют время на учебный контент в соцсетях больше двух часов ежедневно. В связи с этим 44,2% опрошенных теряют грань между учёбой и отдыхом. У 24,5% студентов ухудшилась концентрация внимания, а в сессию более половины (53,3%) чувствуют, что соцсети усиливают стресс. Исследование показало, что студентам нужны альтернативы и навыки планирования дня для лучшего самоконтроля. При этом 28,3% студентов уже стараются полностью отказаться от соцсетей во время отдыха. Позитивным результатом является активное использование социальных сетей студентами (98,0%) в учебных целях. У 87,3% респондентов отсутствует выраженное негативное самочувствие после их применения, и большинство студентов (62,7%) готовы к осознанному ограничению экранного времени ради

качественного отдыха. Главная задача – не отстранить студентов от цифровых технологий, а научить их пользоваться ими разумно и в меру.

Библиографический список

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2020. С.88-98.
2. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. М.:Акрополь, 2021. С.1-5.
3. Воронина, Н. С., Королева, Ю. А. Цифровой детокс от социальных сетей среди студенческой молодежи // Общественные науки и современность. — 2025. — № 2. — С. 114–127.
4. Николаева Е. Л., Веракса А. Н. Влияние интернет-зависимости на когнитивные процессы и академическую успеваемость студентов // Вопросы психологии. 2021. № 3. С.48-54.
5. Никитина, Н. В., Толмачёв, Д. А. Влияние социальных сетей на качество сна студентов медицинского вуза // Дневник науки. — 2025. — № 9.
6. Попова Н.М., Шевченко И.Г., Касакина Е.В., Иматуллина С.Ф. Стрессоустойчивость студентов 1 и 4 курсов лечебного факультета // Дневник науки. — 2024. — № 11.
7. Поведенческие факторы риска здоровью студентов медицинских вузов / Н. М. Попова, А. М. Шабардин, М. А. Иванова [и др.] // Социальные аспекты здоровья населения. — 2025. — Т. 71, № 2. — URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1722/30/lang,ru/> (дата обращения: 03.09.2026).
8. Попова, Н. М. Изучение образа жизни студентов медицинского вуза / Н. М. Попова. — Текст : электронный // Научный лидер. — 2025. — № 48 (249). — URL: <https://scilead.ru/article/10433-izuchenie-obraza-zhizni-studentov-meditsinsk> (дата обращения: 03.09.2026).