

Валентьєва А. В., Древаль М. В.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА МЕСЕНДЖЕРІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТИ-МЕДИКІВ ДРУГОГО КУРСУ

Науковий керівник: асист. Древаль М. В.

Актуальність: Життя у 21 сторіччі майже весь час проходить у соціальних мережах. Таким чином люди намагаються реалізувати себе, знайти однодумців, працювати і навіть знайти своє кохання. На сьогоднішній день шаленою популярністю користуються серед соціальних мереж- Instagram, а серед месенджерів- Telegram. Саме в них можна знайти багато інформації, цікавих фактів, різноманітних відео, слідкувати за улюбленими акторами чи блогерами, навіть вести свій блог. Зараз майже кожний має свій аккаунт, в якому проводить досить часу. Відомо дуже багато випадків впливу як позитивного, так і негативного Instagram та Telegram на здоров'я людей.

Мета: Визначити вплив Instagram та Telegram на здоров'я студентів-медиків другого курсу.

Матеріали та методи: У ході роботи було проведено анкетування серед студентів. Їм було запропоновано відповісти на декілька запитань стосовно мети користування даним месенджером та соціальною мережею, скільки часу проводить за роботою з ними та самопочуття під час та після такого “відпочинку”.

Результати: Під час дослідження було встановлено, що 59% користується однаково часто і Instagram, і Telegram. 37,7% витрачає на роботу з Instagram 1-2 години; а 31,1 % - більше 2 . Цей час студенти-медики витрачають найбільше на перегляд історій (47,5%) та читання постів (37,7%). Після “відпочинку” у соціальній мережі спостерігається піднесений настрій (39 %), апатія (15%), майже на половину користувачів (46%) ніяк не впливає робота з Instagram. Стосовно Telegram було з'ясовано, що 37,7% користується до 1 години; 31,1% 1-2 години; а 27,9 % більше 2 . Найбільше часу витрачається на спілкування з друзями (88,5%) у вигляді листування.

Після роботи в месенджері у студентів спостерігається піднесений настрій (62,3%) та цілеспрямованість (24,6%). Але ввечері у студентів після навчання та “відпочинку” у соціальних мережах та меседжерах частіше виникає головний біль, проблеми зорового апарату, набагато складніше концентруватися на роботі. Також виникають думки стосовно роботи онлайн, пошуку себе в іншій сфері діяльності та проблем у своїй зовнішності.

Висновки: У ході роботи було з’ясовано, що на користування Instagram та Telegram студенти витрачають мінімум 3 години протягом доби. А це, в свою чергу, негативно впливає на стан здоров’я студентів-медиків.