

Кунцевич Елена Александровна

соискатель, доцент

Кунцевич Игорь Владиславович

студент

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
г. Витебск, Республика Беларусь

ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

***Аннотация:** в статье раскрываются основные проблемы, возникающие у современной молодежи в результате чрезмерного, неконтролируемого использования социальных сетей и, как следствие, компьютерной зависимости. В результате анкетирования, самообследования, опроса и наблюдения авторы выявили те изменения, которые могут привести к серьезным нарушениям здоровья без надлежащего контроля.*

***Ключевые слова:** виртуальное пространство, социальные сети, нервная система, заболевания, психика, студенческая молодежь, недомогания.*

На сегодняшний день виртуальное пространство массово привлекает активную часть населения в социальные сети. Студенческая молодежь согласно исследованиям, в 100% случаев использует социальные сети. Студенты, как наиболее активная часть населения, используют социальные сети для общения, просмотра роликов, выкладывания фото, переписки, игры. Более 98% студентов имеют профиль в социальной сети, у каждого шестого из них – более 100 друзей, 4% имеют более 300 друзей в социальной сети. Они сильно зависят от общения в группах. Результаты опросов психологической службы показывают, что студенты из-за социальных сетей не умеют общаться в живую, замкнуты, тогда как в группе они чувствуют себя комфортно. Попадая в группы, они утрачивают реальность и попадают в виртуальную среду. При этом с утвержде-

нием, что виртуальная реальность делает человека более уязвимым, согласны 45% респондентов.

Таким образом, исходя из опроса мы выяснили, что, не смотря на все более возрастающую тенденцию по использованию информационных технологий в современной жизни вопрос о влиянии компьютера будет оставаться неоднозначным еще долгое время.

Для нашего исследования мы изучали студентов двух факультетов. Исходя из опроса видно, студенты факультета социальной педагогики и психологии больше времени проводят за компьютером в целях использования социальных сетей и интернета, игры. Основная цель информационного и развлекательного характера. Несколько другого характера занятость студентов факультета математики и информационных технологий. В силу специфики специальности и по роду деятельности будущей профессии студенты огромный отрезок времени проводят за компьютером, как дома, так и на занятиях. Как следствие различного рода недомогания и изменения в работе организма у них проявляются значительно чаще. В тоже время у студентов старших курсов при работе больше присутствует жесткий самоконтроль при работе за компьютером.

Работа за компьютером – это чисто интеллектуальный труд, и потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Иногда из-за длительной работы за компьютером может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота. Они могут стать причиной серьезных нервно-мышечных расстройств, отрицательно влияют на здоровье, связаны с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Бывают, что пользователи компьютеров пренебрегают нормальным питанием и работают за компьютером впроголодь. Неправильное питание приводит не только к нарушениям работы органов пищеварительного тракта, но и к возникновению минеральной и витаминной недостаточности, к снижению интеллектуальных способностей человека. Чрезмерное увлечение военизированными остросюжетными играми приводит к агрессивному и безжалостному поведению ребенка, нарушению сна и невротическим расстройствам. Психика под-

вержена существенным изменениям, так как для некоторых компьютер может стать своего рода наркотиком – они пренебрегают общением с родными и друзьями, прогулками на свежем воздухе ради вечера наедине с бездушной машиной.

Помимо всего выше изложенного, в процессе исследования мы обнаружили, что эмоциональный подъем, оживление, предвкушение удовольствия во время пребывания за компьютером испытывают 31,6% студентов. Чувство беспокойства, раздражение, ухудшение настроения при невозможности воспользоваться компьютером часто испытывают только 5,3% студентов. Потребность вернуться за компьютер для подъема настроения и ухода от жизненных проблем испытывают 12,2% студентов. Из-за частого и длительного пребывания за компьютером пренебрегают семейными и общественными обязанностями 14,5% студентов. Увлечение компьютером приводит к потере интереса к учебе и угрозе снижения успеваемости у 35,6% студентов.

По результатам исследования психологической службы у студентов всех курсов наблюдаются проблемы в общении, погруженность в виртуальный мир (3%), наблюдается игровая зависимость (16%), зависимо от социальных сетей (98%).

«Виртуальный» потребитель отчасти теряет связь с реальным миром. Недостаток живого общения негативно сказывается на общем состоянии здоровья, ухудшает работу иммунной системы, нарушает гормональный баланс внутри организм. Также страдают сосуды, нарушается процесс мышления. Все это заводит человека в зону риска развития серьезных заболеваний [1].

Особенно социальные сети опасны для подростков, ведь у них еще не сложившиеся психика. У детей формируется впечатление, что дружбу, любовь, уважение очень просто получить, а также разрушить, причем без раздумья, простым нажатием кнопки. Но ведь это не так. Молодые люди не готовы к реальной жизни, где ко всему нужно приложить ум и терпение. Они становятся нетерпимыми, непредсказуемыми, импульсивными.

Последствия зависимости от социальных сетей могут довольно пагубно отразиться на становлении и развитии многих поколений, на демографической ситуации в стране. Такого рода зависимость будет чревата психологическими расстройствами, замкнутостью, нежеланием, а, возможно, и страхом перед общением с реальными людьми вне сети.

Подводя итог всему мною вышесказанному, хотелось бы отметить главное: нельзя совершенно точно сказать, что социальные сети плохо влияют на молодое поколение, но и однозначно положительным его назвать нельзя. Ясно одно – игнорировать воздействие социальных сетей на современную молодежь невозможно. Как явление – социальные сети вошли в нашу жизнь только «вчера», но уже стали ее неотъемлемой частью. А это означает, что и сама жизнь современного человека будет претерпевать значительные изменения.

Список литературы

1. Губанов Д.А. Социальные сети: модели информационного влияния, управления и противоборства / Д.А. Губанов, Д.А. Новиков, А.Т. Чхартишвили; под ред. гл.-корр. РАН Д.А. Новикова. – М.: Изд-во физико-математической литературы, 2010. – 228 с.