

УДК 378.18

ВОЗДЕЙСТВИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА КОММУНИКАТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ПСИХОЛОГО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

О. В. Сидорова¹, Д. Г. Сидоров²

¹Волжский государственный университет водного транспорта, Нижний Новгород, Россия

²Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, Нижний Новгород, Россия

Статья **поступила** 25.06.2024, **принята** к публикации 02.07.2024. Опубликована онлайн.

Аннотация. В статье изложены материалы исследования, посвященного изучению актуальной в настоящее время тематики – роли социальных сетей в жизни студенческой молодежи. В исследовании приняли участие студенты двух нижегородских вузов (ННГАСУ, ВГУВТ). С помощью анонимного анкетирования респондентам предстояло ответить на ряд вопросов, касающихся социальных сетей, которые непосредственно влияют не только на межличностные взаимоотношения, общее состояние здоровья, но и на жизнедеятельность студентов в целом.

С помощью эмпирического метода исследования изучались периодичность посещения и потребности использования соцсетей у студенческой молодежи. Были выявлены позитивные и негативные факторы социальных сетей, влияющие на состояние здоровья, психоэмоциональную устойчивость, а также на академическую успеваемость студенческой молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, студенческая молодежь, состояние здоровья, виртуальное общение, информационное поле

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE COMMUNICATIVE ACTIVITY, HEALTH, PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Olga V. Sidorova¹, Dmitry G. Sidorov²

¹Volga State University of Water Transport, Russia, Nizhny Novgorod

²Nizhny Novgorod State University of Architecture and Civil Engineering, Russia, Nizhny Novgorod

Abstract. The article presents research materials devoted to the study of currently relevant topics – the role (significance) of social networks in the life of students. The study involved students from two Nizhny Novgorod universities (NNGASU, VGUVT). Using an anonymous questionnaire, respondents had to answer a number of questions related to social networks that directly affect not only interpersonal relationships, general health, but also the vital activity of students in general. Using the empirical research method, goals and objectives

were put forward, as a result of which the frequency of visits and the needs of using social networks among students were studied.

Keywords: social networks, student youth, health status, virtual communication, information field

Введение

Человечество всегда – во все времена, из века в век, из поколения в поколение, взаимодействовало между собой (себе подобными) с помощью общения.

В древности люди общались посредством знаков, жестов, движения рук, пальцев, мимики лица. В процессе эволюционного развития в общении между людьми произошли некоторые изменения. Так, с помощью речи человек научился говорить и передавать своему собеседнику устные сообщения на понятном ему языке (диалекте).

В современных геополитических условиях, с внедрением нанотехнологий, человек избрал новый вид общения и взаимодействия – социальные сети, не требующие присутствия рядом другого человека, где общение между субъектами может происходить на значительном расстоянии, в различных информационных системах связи.

Таким образом, возникает «культура реальной виртуальности» – система, в которой сама реальность «полностью погружена в установку виртуальных образов, в мир творимых убеждений, в котором символы суть не просто метафоры, но заключают в себе актуальный опыт» [1].

Стремительно растущие современные информационные технологии представляют собой социальное пространство, в котором может реализовываться коммуникативная деятельность (общение) между людьми, расширение возможности знакомства, поиска новых друзей, поиска информации для различных целей и т.д.

Популярность социальных сетей с каждым днем растет, они набирают все больше и больше своих почитателей и затрагивают как конкретного индивида, так и социум в целом. Одной из главных причин популярности является возможность найти «ортодоксального адепта» (собеседника) с общими взглядами, интересами, увлечениями и т.д.

Как отмечают некоторые авторы в своих работах, социальные сети, как широкое информационное поле, образуют особую «онлайн-реальность», вследствие этого порождают новую культуру со своими понятиями, ценностями, образом мыслей и язы-

ком, которая на сегодняшний день является одной из главных составляющих становления информационного общества [2; 3].

Неоднозначность влияния социальных сетей на молодежь вызывает интерес к изучению этой проблемы. Анализ социальных сетей дает интересные данные при изучении как индивидуального, так и коллективного поведения [2; 3].

Как отмечают некоторые авторы, в связи с активными процессами развития глобальной коммуникации появилось новое опасное заболевание: интернет-зависимость. Интернет-зависимость – психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него [4].

Современные средства связи стали популярны не только у молодого поколения, так называемой «продвинутой молодежи», но и у людей зрелого, пожилого и даже старческого возраста, и представляют собой социальное информационное поле, в котором общение между субъектами происходит в простой коммуникативной форме.

При этом интернет-зависимость представляет собой особый риск, выражающийся в форме ухода из реальной среды в виртуальную. Также существует проблема дезинформации в социальных сетях, которая может быть направлена против общества, государства, здоровья человека и его родственников [5].

Многочисленную армию пользователей социальных сетей составляет молодое поколение, которое большую часть своего времени проводит в Интернете.

Многие активные пользователи в целом подвержены серьезному ухудшению здоровья из-за большого количества времени, которое они, особенно студенты, проводят перед экранами смартфонов и компьютеров [6].

Не обошла стороной эта «золотая лихорадка» и студенческую молодежь, которая является самым активным пользователем «социальной индустрии» – почти каждый из студентов сегодня зарегистрирован в популярных соцсетях.

В настоящем исследовании приняли участие студенты первых-третьих курсов двух нижегородских вузов (ННГАСУ, ВГУВТ), в количестве 193 человек (94 девушки, 99 юношей). Персонализация информационного контента осуществлялась посредством анонимного анкетирования респондентов, ознакомления с их ответами на вопросы, связанными с социальными сетями (Интернет), а также их оценкой своего здоровья и психоэмоционального состояния.

Цель исследования: установить основные источники информации у студентов, отношение студенческой молодежи к социальным сетям.

Задачи исследования:

- установить зависимость студентов от соцсетей, время, затрачиваемое ими в социальных сетях;
- выявить положительные и отрицательные факторы, влияющие на состояние здоровья, психоэмоциональную устойчивость студентов;

- оценить состояние здоровья (психического состояния) студентов, с выявлением основных причин, влияющих на мотивацию ведения здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение

Первый вопрос, на который пришлось ответить респондентам, касался периодичности посещаемости соцсетей. Данные гистограммы (рис. 1) демонстрируют, что наиболее востребованы соцсети у девушек, с периодичностью «каждые 2-3 часа».

В результате анкетирования из 193 человек на первый вопрос были получены следующие результаты, с соответствующей расстановкой мест:

I место

- Девушки: «каждые 2-3 часа» – 97 чел.; «постоянно онлайн» – 58 чел.; «редко, по необходимости» – 29 чел.; «1 раз в день» – 7 чел.; «не состою» – 2 чел.

II место

- Юноши: «каждые 2-3 часа» – 66 чел.; «постоянно онлайн» – 50 чел.; «редко, по необходимости» – 32 чел.; «1 раз в день» – 31 чел.; «не состою» – 14 чел.

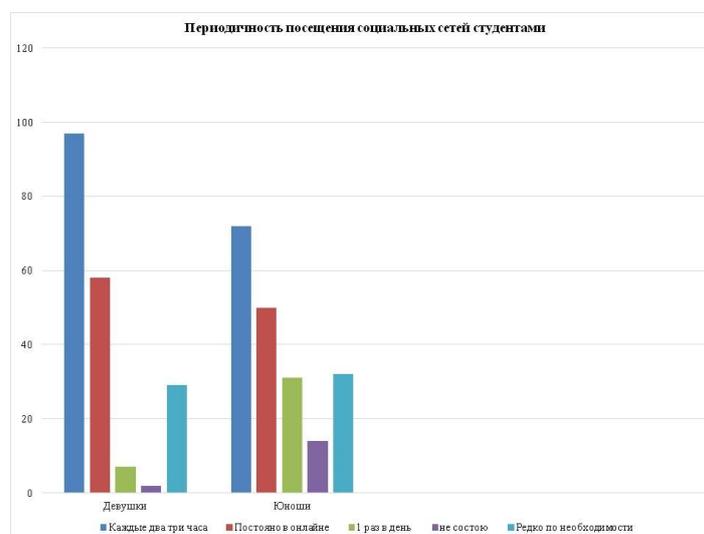


Рисунок 1. Периодичность посещения студентами соцсетей

На следующий вопрос анкеты «Критерии потребности использования компьютера (смартфона) студентами» (рис. 2) были получены варианты ответов, из которых следует, что приоритетным критерием для студенческой молодежи является «Получение информации для обучения» (127 чел.) и «Общение» (127 чел.).

Из полученных ответов очевидно, что социальные сети становятся неотъемлемой частью жизни студенчества т.к. большую

часть своего свободного времени они находятся в социальных сетях «более 6 часов» (72 чел.) и «4-5 часов» (58 чел.).

Анализ ответов на анкетные вопросы (рис. 2) выявил, что большую часть свободного времени студенты проводят за компьютером (смартфоном): «1-2 часа» – 29 чел (15,0%); «3 часа» – 34 чел. (17,6%); «4-5 часов» – 58 чел. (30,1%); «более 6 часов» – 72 чел. (37,3%) из общего числа опрошенных респондентов (193 чел.).

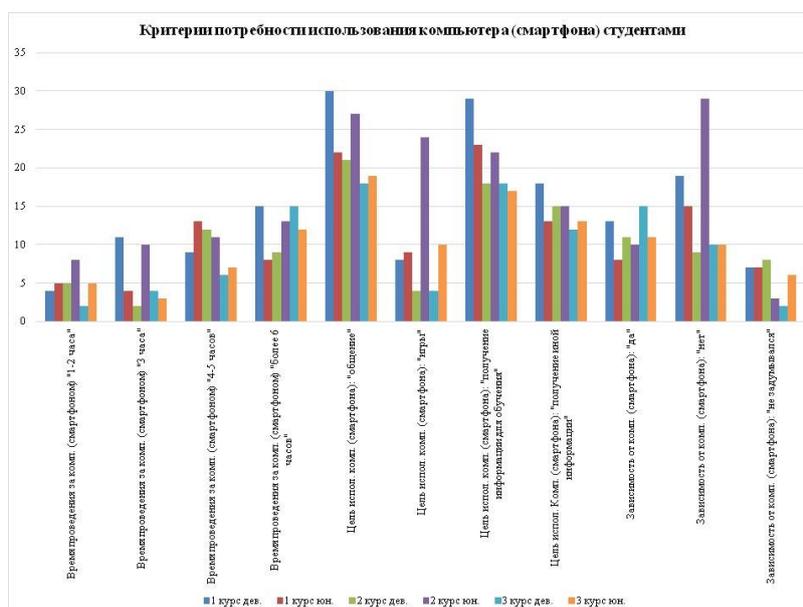


Рисунок 2. Показатели использования студентами компьютера (смартфона)

Несмотря на то, что у современной молодежи общение в соцсетях набирает все большую популярность и является наиболее коммуникабельным методом общения, 48 чел. (20,7%) от общего числа опрошенных одиноки.

Социальное одиночество проявляется в неприспособленности личности к социальной организации. Из-за этого она стремится расширить свой круг общения посредством социальных сетей, т.е. живое общение уходит на второй план.

Это одна из основных причин роста популярности социальных сетей, которые удовлетворяют естественную для человека нехватку общения [7].

Интересен тот факт, что многие респонденты из числа опрошенных студентов – 92 чел. (47,7%) отрицают свою зависимость от компьютера и даже не подозревают обо всех негативных последствиях, которые могут в дальнейшем отразиться на состоянии их здоровья. В тоже время 68 чел. (35,2%) признают свою зависимость, а 33 чел. (17,3%) даже не задумывались об этом негативном моменте (рис. 2).

Анализ результатов следующего вопроса анкеты («Каким образом организован Ваш досуг?») определил основные показатели (рис. 3), которым студенты отдают наибольшее предпочтение: «Встречаюсь с друзьями» – 112 чел.; «Совершаю прогулки» – 104 чел., в то же время 102 чел. считают, что лучше всего – сидеть за компьютером.

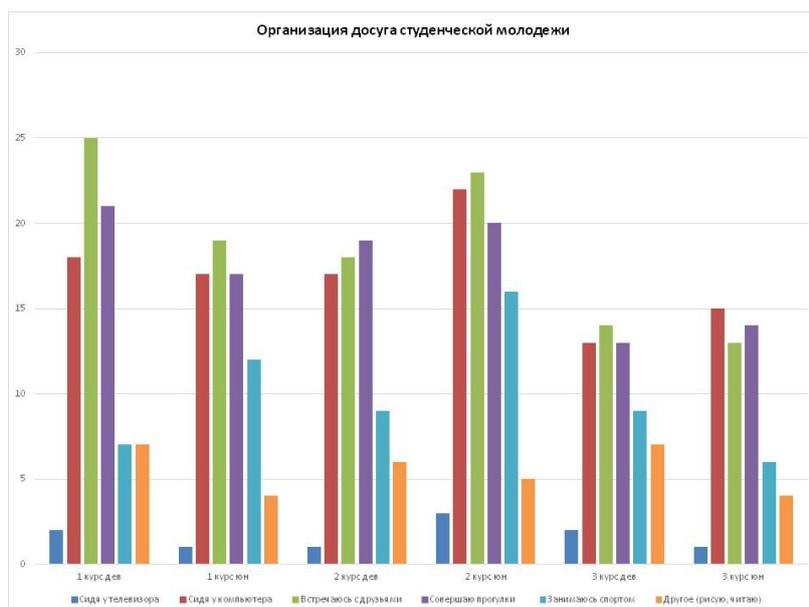


Рисунок 3. Организация досуга студенческой молодежи

Как показывают результаты исследований последних лет, наблюдается «значительный разрыв между декларацией высокой ценности здоровья и ее практической реализацией на поведенческом уровне» [8].

По данным субъективной оценки состояния здоровья, на вопрос «Как Вы оцени-

ваете состояние своего здоровья?» из общего числа респондентов, принимавших участие в анкетировании, только 91 чел. (47,2%) оценил состояние своего здоровья как «Хорошее», «Удовлетворительное» – 52 чел. (46,1%) и остальные 13 чел. (6,7%) оценивают свое здоровье как «Слабое» (рис. 4).

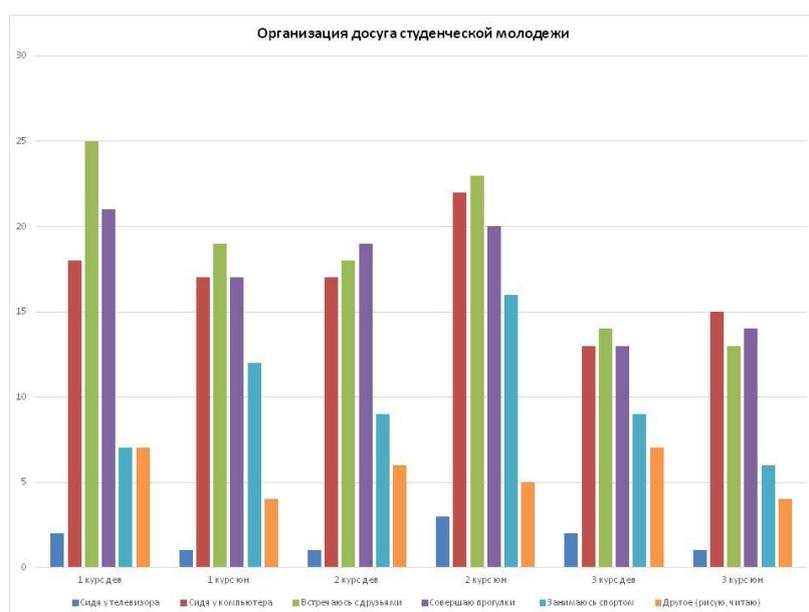


Рисунок 4. Оценка состояния своего здоровья студенческой молодежью

Не остался без внимания вопрос, связанный с психологическим состоянием студентов: из числа опрошенных респондентов большинство оценивает свое психическое состояние как «Преимущественно благополучное» – 130 чел. (67,3%), далее следует «Преимущественно неблагополучное» – 33 чел. (17,1%) и 30 чел. (15,6%) – лица, имеющие определенное затруднение в данной оценке («Затрудняюсь ответить»).

Обучение в вузе для многих участников образовательного процесса становится затруднительным испытанием и негативно сказывается как на физическом, так и на психическом состоянии здоровья.

Так, отвечая на вопрос «Как часто Вы подвержены стрессам?», многие студенты указали в анкетах, что для них стресс является одной из главенствующих причин, влияющих на учебу, а также на личную жизнь и периодичность пребывания в этом состоянии:

«Постоянно» – 41 чел. (21,2%), «Время от времени» – 71 чел. (36,8%), «Редко» – 57 чел. (29,5%), «Нет» – 24 чел. (12,5%).

Основными причинами стрессового состояния, по мнению респондентов, являются: «Проблемы с учебой» – 104 чел., «С личной жизнью» – 76 чел., «Финансовые трудности» – 70 чел., «Одиночество» – 48 чел., «Со здоровьем» – 35 чел., «Проблемы в семье» – 34 чел., «Проблемы в коллективе» – 28 чел. и др. (рис. 5).

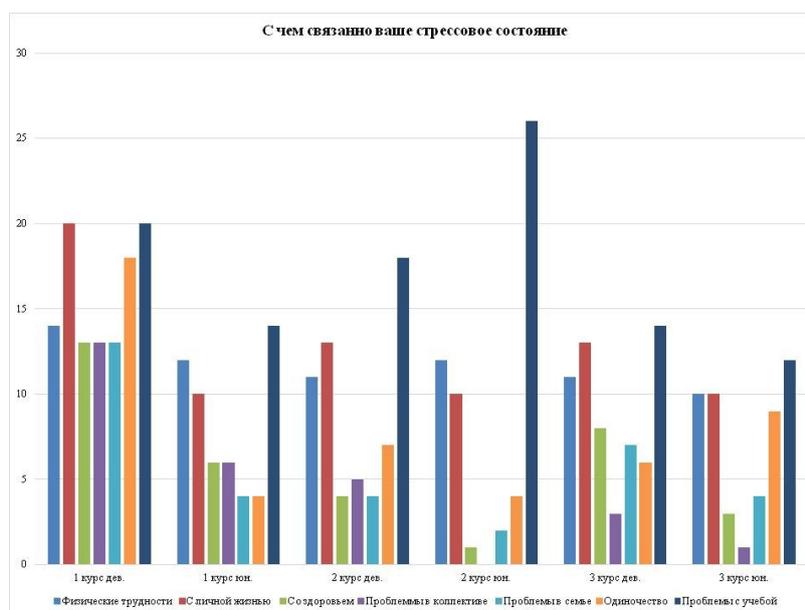


Рисунок 5. Причины стрессового состояния студентов

Сталкиваясь с проблемой кризисно-стрессового состояния, студенты по-разному выходят из ситуации, используя при этом разнообразные «профилактические методы». Согласно результатам анкетирования, на первом месте у респондентов стоит «Делитесь переживаниями с друзьями и близкими» – 108 чел., далее следует «Увеличиваете время для сна» – 71 чел., «Больше едите» – 54 чел., «Увеличиваете двигательную активность» – 50 чел., «Принимаете успокоительные средства» – 24 чел.

В тоже время, вызывают тревогу такие негативные «методики» выхода из стресса, как употребление алкоголя (22 чел.) и курение (20 чел.), которые, в конечном итоге, могут превратиться в пагубную зависимость. Существуют всевозможные причины, препятствующие ведению нормального, здорового образа жизни. На вопрос анкеты «Факторы, мешающие ведению здорового образа жизни» была получена различная вариативность в ответах: основным препятствием является «Дефицит времени» – 103 чел., «Усталость после учебы» – 98 чел., «Лень» – 95 чел. и др.

Кроме того, состояние здоровья студентов зависит от многих причин, в числе которых образ жизни, питание, сон, пребывание на свежем воздухе.

Так, на анкетный вопрос «С какой периодичностью вы не высыпаетесь?» большая часть студентов ответила «Часто» – 83 чел. (43,0%), «Редко» – 76 чел. (39,4%), «Постоянно» – 33 чел. (17,1%).

Это вызывает определенное беспокойство, так как именно сон способствует восстановлению физического и психического состояния человека и играет не последнюю роль в формировании здоровья.

Вместе с тем, хотелось бы отметить, что длительное пребывание студентов в информационном поле (соцсети, Интернет) в полной мере влияет на их двигательную активность, а также провоцирует недостаток пребывания на свежем воздухе. Результат опроса показал, что респонденты проводят на свежем воздухе «Менее 2 часов в день» – 26,4% (51 чел.), «2-4 часа» – 54,9% (106 чел.), «Более 4 часов» – 18,7% (36 чел.).

Заключение

В результате анонимного анкетного опроса студентов двух Нижегородских вузов (ННГАСУ и ВГУВТ) было выявлено, что большую часть времени, в том числе и свободного, респонденты (102 чел.) находятся, так сказать, в «виртуальном соизмерении», где общаются и черпают наиболее важную для себя информацию.

Положительным аспектом пользования студентами соцсетями и сетью Интернет можно индуктивно считать то, что информация, получаемая таким образом, помогает им готовиться к зачетам и экзаменам, экономя при этом средства и время, а также организовывать личный досуг.

В тоже время, с помощью настоящего исследования были определены и негативные факторы, которые отражаются не только на психологическом, физическом, но и на общем состоянии всего организма обучающегося:

- общение посредством соцсетей (Интернет), переходящее в интернет-зависимость, ограничивает физическую активность, снижая ее до минимума, и напрямую ведет к приобретению ряда функциональных расстройств (гиподинамия, гипокинезия);
- чрезмерное злоупотребление социальными сетями (Интернет) может пагубно отразиться на умственном, эмоциональном и личностном развитии пользователя, а также на духовно-интеллектуальном развитии индивидуума;
- долговременное пребывание в социальных сетях отнимает большую часть времени студентов, отрицательно влияя при этом на их биоритмы, негативно воздействуя на общее состояние здоровья, а также на продуктивность и академическую успеваемость.

Список литературы

1. Кастельс, М. Информационная эпоха [Текст]: Экономика, общество и культура / Мануэль Кастельс; пер. с англ. под науч. ред. О.И. Шкаратана; Гос. ун-т. Высш. шк. экономики. – Москва, 2000. – 606 с.
2. Азаров, А.А. и др. Predictor mining: применение методов интеллектуального анализа данных в задачах социального компьютеринга // Труды СПИИРАН. – 2013. – Вып. 3(26). – С. 136-161.
3. Азаров, А.А. и др. Мемы и социоинженерные атаки в виртуальном пространстве. // Труды СПИИРАН – 2013. – Вып. 7(30). – С. 88-121.
4. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 86 с. – (Современный учебник).
5. Грищенко, В.Е., Шарыпова, Т.Н. Значение перенасыщения для человека //Наука сегодня: вызовы и решения [Текст]: материалы международной научно-практической конференции, г. Вологда, 31января 2018 г.: в 2 частях. Часть 2 – Вологда: ООО «Маркер», 2018. – с. 155-157.
6. Парфеленко А.А., Шарыпова Т.Н. Кибербуллинг – травля в сети //Наука сегодня: вызовы и решения [Текст]:

материалы международной научно-практической конференции, г. Вологда, 31 января 2018 г.: в 2 частях. Часть 2 – Вологда: ООО «Маркер», 2018. – с. 159-161.

7. Губанов, Д.А. Социальные сети: модели информационного влияния, управления и противоборства / Д.А. Губанов, Д.А. Новиков, А.Г. Чхартишвили. – Москва: ООО Издательская фирма «Физико-математическая литература», 2010. – 228 с.

8. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии. Вестник СПбГУ. – 2011 – №1. – С. 221-226.

References

1. Castells M., 2010. The Information Age: Economy, Society and Culture Volume 1: The Rise of the Network Society. 2nd ed. Oxford: Wiley Blackwell. p. 406. (Russ. ed.: Castells M. Informatsionnaya epokha [Tekst]: Ekonomika, obshchestvo i kultura. Moscow, State University. Higher School of Economics Publ., 2000. 606 p.).
2. Azarov A.A. et al. [Predictor mining: the application of data mining methods in social computing tasks]. Trudy SPIIRAN. 2013; 3(26): pp. 136-161. (In Russ.).
3. Azarov A.A. et al. [Memes and socioengineering attacks in the virtual space]. Trudy SPIIRAN. 2013; 7(30): pp. 88-121. (In Russ.).

4. Egorov A.Yu. Nekhimicheskie zavisi-mosti [Non-chemical dependencies]. St. Petersburg, Speech Publ., 2007. 86 p. (In Russ.).

5. Grishchenko V.E., Sharypova T.N. [The importance of oversaturation for humans]. Nauka segodnya: vyzovy i resheniya: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Vologda, 31 yanvarya 2018 g.), v 2 chastyakh. Chast' 2) [Science today: challenges and solutions: proceedings of the international scientific and practical conference, (Vologda, January 31, 2018), in 2 parts. Part 2]. Vologda, Marker LLC Publ., 2018, pp. 155-157. (In Russ.).

6. Parfelenko A.A., Sharypova T. N. [Cyberbullying – online harassment]. Nauka segodnya: vyzovy i resheniya: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Vologda, 31 yanvarya 2018 g.), v 2 chastyakh. Chast' 2) [Science today: challenges and solutions: proceedings of the international scientific and practical conference, (Vologda, January 31, 2018), in 2 parts. Part 2]. Vologda, Marker LLC Publ., 2018, pp. 159-161. (In Russ.).

7. Gubanov D.A., Novikov D.A., Chkhartishvili A.G. Sotsialnye seti: modeli informatsionnogo vliyaniya, upravleniya i protivoborstva [Social networks: models of information influence, management and confrontation]. Moscow, LLC Publishing company "Physic-mathematical literature", 2010. 228 p. (In Russ.).

8. Berezovskaya R.A. [Research on attitudes to health: the current state of the problem in Russian psychology]. Vestnik SPbGU; 2011. №1; pp. 221-226. (In Russ.).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ/ ABOUT THE AUTHORS

Ольга Викторовна Сидорова, к.п.н., доцент кафедры подъемно-транспортных машин и машиноремонта, Волжский государственный университет водного транспорта (ФГБОУ ВО «ВГУВТ»), 603950, Нижний Новгород, ул. Нестерова, 5, osidorowa@yandex.ru

Дмитрий Глебович Сидоров, д.п.н., профессор кафедры физической культуры и спорта, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет (ФГБОУ ВО «ННГАСУ»), 603000, Нижний Новгород, ул. Ильинская, д. 65, d63sidorow@yandex.ru

Olga V. Sidorova, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor of the Department of Lifting and Transport Machinery and Machine Repair, Volga State University of Water Transport, 5 Nesterova street, Nizhny Novgorod, 603950, Russia

Dmitry G. Sidorov, Doctor of Pedagogic Sciences, Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Nizhny Novgorod State University of Architecture and Civil Engineering, 65 Ilinskaya street, Nizhny Novgorod, 603000, Russia