

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Differential effects of tobacco cigarettes and electronic cigarettes on endothelial function in healthy young people / K. P. Haptonstall, Y. Choroomi, R. Moheimani [et al.] // Am J Physiol Heart Circ Physiol. – 2020. – Vol. 319, № 3. – P. 547–556.
2. Калюнов, В. Н. Практикум по физиологии человека и животных: учебное пособие / В. Н. Калюнов, Т. А. Миклуш. – Мн.: БГПУ, 2004. – С. 78–79.
3. Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека / В. И. Архангельский, В. Ф. Кириллов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 176 с.

УДК: 159.9:004.738.5”16”-053.6, 616.89, 316.772.5

Е. С. Герасимова

Научный руководитель: к.м.н., доцент О.М. Шепелева

Учреждение образования

«Курский государственный медицинский университет»

г. Курск, Российская Федерация

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Введение

ВОЗ отмечает рост психических расстройств среди молодежи, включая депрессию и тревожные расстройства [2]. В условиях цифровизации эта проблема становится еще более значимой. Цифровизация и активное использование социальных сетей оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на психическое здоровье молодежи. С одной стороны, это расширяет возможности для самореализации и коммуникации, с другой – может вызывать зависимость, кибербуллинг и другие негативные последствия [1]. Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков и молодых людей, что вызывает необходимость изучения их влияния на психическое здоровье [1].

Цель

Изучить влияние цифровизации и активного использования социальных сетей на психическое здоровье современной молодежи, выявить ключевые факторы риска и позитивные аспекты этого влияния, а также разработать рекомендации для коррекции ситуации.

Материал и методы исследования

В основу исследования легли анализ научной литературы по теме влияния социальных сетей на психическое здоровье молодежи, а также проведение опроса среди 266 студентов медико-фармацевтического колледжа КГМУ. Данные обрабатывались с использованием методов описательной статистики и корреляционного анализа для выявления ключевых взаимосвязей.

Основные задачи, стоящие перед нами:

1. Проанализировать данные опроса для выявления основных тенденций в использовании социальных сетей среди молодежи.
2. Оценить влияние социальных сетей на психическое здоровье молодежи, выделив ключевые факторы риска и позитивные аспекты.
3. Разработать рекомендации для минимизации негативных последствий использования социальных сетей с учетом результатов опроса.

Результаты исследования и их обсуждение

Большинство респондентов проводят в соцсетях 3–5 часов в день, что свидетельствует о высокой вовлеченности в цифровую среду. Увеличение времени в соцсетях слабо

коррелирует с уровнем стресса ($r=0,32$). Однако 8,3% опрошенных, столкнувшихся с кибербуллинг, испытывали повышенный стресс ($r=0,45$, $p<0,01$) и снижение самооценки ($r=0,38$, $p<0,01$), что подчеркивает необходимость защиты от подобных явлений.

Использование гаджетов перед сном слабо связано с ухудшением качества сна ($r=0,24$, $p<0,01$), но коррелирует с сокращением его продолжительности ($r=0,28$, $p<0,01$). Влияние соцсетей на успеваемость оказалось незначительным, хотя часть студентов отвлекается на них во время учебы.

Среди позитивных аспектов выделены роль соцсетей в поддержании социальных связей, поиске информации и эмоциональной поддержке. В период режима КТО в Курской области 42% респондентов увеличили время в соцсетях, а 35% стали чаще интересоваться новостями, что может косвенно влиять на уровень тревожности.

Выводы

На основании полученных данных можно сделать вывод о необходимости развивать цифровую и психологическую культуру среди молодежи, внедрять образовательные программы по безопасному использованию соцсетей и разрабатывать меры для защиты личности в цифровой среде. Это позволит минимизировать риски и усилить позитивное влияние соцсетей на психическое здоровье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лядова, А. В. Психическое здоровье современной российской молодежи в условиях цифровизации: социологический анализ // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – №7 (99). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-zdorovie-sovremennoy-rossiyskoy-molodezhi-v-usloviyah-tsifrovizatsii-sotsiologicheskii-analiz> (дата обращения: 13.03.2025).

2. Масленникова, Д. Н. Влияние социальных медиа и социальных сетей на психическое здоровье современного общества / Д. Н. Масленникова, А. С. Шуваева // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023) : Сборник материалов Международной научной конференции молодых исследователей, Москва, 11–15 декабря 2023 года. – Москва: Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2023. – С. 165–168.

УДК:613.2:378.172

А. С. Еськова

Научный руководитель: ассистент кафедры В. А. Ряднова

Учреждение образования

«Курский государственный медицинский университет»

г. Курск, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО И АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТОВ

Введение

Питание играет ключевую роль в удовлетворении физиологических потребностей организма, обеспечивая его основные функции, такие как рост, развитие и активная жизнедеятельность. Особенно важным является рациональное питание, которое помогает поддерживать организм в физической форме и способствует высокой работоспособности, что приводит к увеличению продолжительности жизни [3]. Большинство исследований, свидетельствуют о том, что проблемы в питании нередко возникают из-за несоответствия баланса макроэлементов и режима питания. Рацион здорового человека должен быть обеспечен витаминами и минеральными веществами для поддержания обмена веществ, роста. Калорийность пищи должна соответствовать суточным энергозатратам [2].

Цель

Изучить особенности организации питания студентов аграрного и медицинского университетов.