

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ИНТЕРАКТИВНЫМ КОММУНИКАЦИЯМ И САМООЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ, У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

Для цитирования: Кузнецов В.В., Косилов К.В., Костина Е.Ю., Барабаш О.А., Федорищева Е.К., Каращук Е.В., Зайко А.А., Савенчук А.П. Приверженность интерактивным коммуникациям и самооценка качества жизни, связанного со здоровьем, у студентов медицинских университетов // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2021. Т. 12, № 3. С. 55-69. DOI: <https://doi.org/10.33029/2220-8453-2021-12-3-55-69>

Резюме

В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи сетевой активности и самооценки здоровья у студентов медицинских университетов. В результате проведенного исследования было установлено, что студенты медицинских направлений начального периода обучения испытывают серьезные проблемы с адаптацией к образовательному пространству университета, что выражается в низкой самооценке своего физического и психического статуса, однако качество жизни, связанное со здоровьем, достоверно повышается к выпускным курсам. При взаимодействии с интерактивными сервисами студенты более привержены традиционным сетевым средствам коммуникации: наиболее востребованными интернет-сервисами среди студентов медицинских университетов являются такие коммуникативные и информационные площадки, как youtube, вконтакте, Instagram. Тенденция смещения фокуса популярности в студенческой среде в сторону интерактивных платформ с расширенными возможностями воспроизведения видеоряда, активными форматами в виде "стримов" требует использования этих данных как для увеличения возможностей сетевого обучения, так и для интенсивного месседжа о здоровом образе жизни и стереотипах здоровьесберегающего поведения. Более 60% студентов медицинских университетов проводят в сети Интернет как минимум 3 ч в день, 1/4 - 4 ч и более. Длительность пребывания в сети Интернет имеет обратную корреляцию средней степени с самооценкой ими своего психического статуса ($r = -0,49$). Наиболее уязвимой группой с точки зрения избыточного и деструктивного влияния интерактивных коммуникаций оказались студенты-мужчины I-III курсов обучения, более 80% из них страдают интернет-зависимостью и могут нуждаться в психолого-педагогической интервенции, административных и психотерапевтических интеракциях.

Ключевые слова: студенты медицинских специальностей, физическое здоровье, психологический комфорт, интернетзависимость, качество жизни, связанное со здоровьем, самооценка здоровья

Качественное фундаментальное медицинское образование является залогом своевременного пополнения системы здравоохранения страны компетентными и высококвалифицированными врачебными кадрами. Однако эффективность образовательного процесса в медицинских университетах в настоящее время существенно страдает от низкого уровня здоровья студентов: 40% и выше всех обучающихся медицинским специальностям девушек и юношей имеют ту или иную форму хронической патологии внутренних органов [1-3], и эта ситуация создает серьезное препятствие продуктивности учебного процесса [4]. Согласно результатам исследований, проведенных за последнее десятилетие, на состояние здоровья студентов оказывает влияние целый ряд средовых, в том числе социально-бытовых, факторов, включая качество и доступность питания, санитарно-бытовые условия обучения и проживания, доступность квалифицированной медицинской помощи, а также в значительной мере - следование самими обучающимися рациональному режиму труда и отдыха, сна и бодрствования. В последние годы в периодической научной печати появились данные о том, что студенты затрачивают значительное количество времени на взаимодействие с различными сетевыми сервисами и платформами за счет часов внеаудиторных занятий, что не может не сказаться в конечном счете на качестве обучения [5-7].

При высоком уровне коморбидности большинство студентов (впрочем, далеко не все) достаточно высоко оценивают собственное качество жизни, связанное со здоровьем (КЖСЗ), свой физический и психический статус, и такая самооценка может серьезно влиять на поведенческие стереотипы в отношении здоровья и здоровьесбережения [8, 9]. Часто студент, объективно нуждающийся в диспансерном наблюдении, профилактическом и превентивном лечении, может излишне оптимистично и, значит, искаженно оценивать свой физический и психологический статус, практически не заниматься здоровьесбережением, не практиковать в повседневной жизнедеятельности элементы здорового образа жизни. Как указывалось в ранее проведенных исследованиях, в том числе реализованных нашим авторским коллективом [10-12], эта ситуация может быть связана с большими компенсаторными возможностями, свойственными организму в возрастном диапазоне 18-25 лет, эффективной адаптацией, а также в значительной мере вытеснением патологических симптомов, тревожных признаков физиологического неблагополучия, транзиторных болевых ощущений на периферию восприятия и сознания. Это может происходить под влиянием массивного информационного потока, действие которого испытывают на себе большинство студентов в период обучения в медицинском университете. Большое количество информации обучающиеся получают непосредственно во время занятий, в образовательном пространстве университета, однако все большее место в их жизни в последнее время занимают коммуникация, обмен и получение информации в сетевых сообществах, в том числе профессиональных [13-15].

Одновременно приходится констатировать, что при наличии отдельных сообщений о высокой зависимости студентов от информации, получаемой в сетевых пабликах и через различного рода мессенджеры, целый ряд принципиальных вопросов, касающихся количественной оценки взаимодействия с сетевыми ресурсами, определения конкретных предпочтений, влияния сетевой коммуникации на самооценку физического и психического состояния студентов, остаются в настоящее время открытыми [16-18]. В то же время подобная информация, накопленная в достаточном объеме, позволила бы провести качественный и количественный анализ целого пласта проблем, связанных с диспропорциями в поведенческих алгоритмах студентов-медиков, что могло бы способствовать выработке оптимальных рекомендаций по их коррекции [19, 20].

Исходя из этих представлений в данной работе мы поставили целью качественное и количественное изучение сетевой активности, зависимости от сетевого информационного потока и определение ее взаимосвязи с самооценкой своего физического и психического состояния у студентов медицинских направлений.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Эмпирическая часть исследования проведена с 10.01.2020 по 01.07.2020 в школе биомедицины ФГАОУ ВО ДВФУ, на педиатрическом и лечебном факультетах ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России. При формировании выборки использовалась стратифицированная по гендерному и возрастному признакам рандомизация. Ее общий объем составил 398 человек, отобранных случайным образом, из них 205 (51,5%) девушек, 193 (48,5%) юношей; студентов младших курсов - 211 (53,0%), старшекурсников - 187 (47,0%). Средний возраст респондентов составил 20,3 года. Частота отклика оказалась равной 93,5%. Из числа студентов, принявших участие в исследовании, состояли в браке 72 (18,1%) человека [48 (12,1%) девушек и 24 (6,0%) юноши]; 7 (1,7%) представителей младших курсов и 65 (16,3%) старшекурсников, 33 (98,3%) человека имели детей. Во время обучения проживали в кампусе 238 (59,8%) человек, в домашних условиях - 116 (29,1%), на частных съемных квартирах - 44 (11,0%). Критериями включения в выборку были согласие на участие в исследовании, обучение медицинской специальности в ФГАОУ ВО ДВФУ или ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, удовлетворительное состояние здоровья на момент опроса.

Для исследования самооценки качества жизни, связанного со здоровьем, использовалась валидизированная на русском языке анкета "Краткая форма самооценки качества жизни, связанного со здоровьем" MOS SF-36 (MOS SF - Medical Outcomes Study-Short Form), которая считается "золотым стандартом" самодиагностики физического и психического статуса. Она состоит из 2 блоков, включающих по 4 домена с вопросами о физическом и психическом

здоровье (ФЗ, ПЗ). Первый блок включает вопросы о физическом и ролевом функционировании, общем самочувствии и физической боли, второй - о психологическом и эмоциональном комфорте, социальном функционировании, жизнестойкости. Диапазон возможных ответов варьирует от 0 до 100 баллов, где 100 соответствует максимально позитивному отклику на вопрос. Референтные значения средних самооценок по каждому пункту находятся в пределах 50-100 баллов.

Данные о предпочтении использования студентами определенных социальных сетей, времени, проводимом ежедневно в том или ином сетевом сообществе, были собраны с использованием анкеты, содержащей соответствующие открытые вопросы, аналогичные использованным в ряде предшествующих работ, посвященных схожей тематике [7, 14-16]. Информация о социально-демографических характеристиках, условиях проживания и обучения была привлечена с использованием комплексной Анкеты самооценки статуса студента вуза (Поздеева, 2008; с дополнениями авторов) [10-12].

Расчет объема выборочной совокупности был проведен с использованием данных по дисперсии переменных, полученных в более ранних исследованиях. При сравнении средних значений переменных методом двустороннего анализа дисперсии (ANOVA) доверительная вероятность 95% и доверительный интервал $\pm 5\%$ считались достаточными. Уровень взаимосвязи переменных, количественно характеризующих активность в сетевых сообществах и самооценку КЖСЗ, определялся при расчете коэффициента корреляции Пирсона. Статистический анализ проведен с использованием прикладной программы Statistica 10.0.

РЕЗУЛЬТАТ

В 3,3% случаев (17 анкет) данные оказались неполными или неинтерпретируемыми. С помощью теста Вальда было подтверждено, что отсутствие этих данных не имеет статистически значимых последствий для сравнительного анализа между подгруппами в выборке.

В таблице приведены данные о распределении студентов, вошедших в выборку в зависимости от уровня самооценки физического и психического статуса по шкале MOS-36 с учетом гендерного и возрастного признаков. Согласно результатам исследования, достоверное большинство студентов мужского пола оценивали свое физическое состояние в пределах референтных значений (69%), однако лишь 51% этих студентов находились в зоне психологического комфорта.

Самооценка здоровья студентами медицинских направлений разных гендерных и возрастных страт (n=398)

Примечание. Самооценка физического и психического статуса проведена по вопроснику *MOS SF-36v2 Health Status Survey - Short Form* - "Краткая форма самооценки качества жизни, связанного со здоровьем". Средние значения показателей каждой шкалы могут варьировать в диапазоне между 0 и 100 баллами, где 100 означает максимально позитивный ответ. Референтные значения средних баллов самооценок физического и психического статуса - 50 баллов и выше.

В то же время процент студенток, оценивших свой физический и психический статус как удовлетворительный и хороший (51 балл и выше), оказался достоверно выше, чем у описавших свое состояние как неудовлетворительное, и выше, чем у студентов-мужчин (79; 80,5%). Немногим более половины студентов начального периода обучения определяли свой физический статус как удовлетворительный и хороший (60,3%). Старшекурсники, напротив, в большинстве оценили свое физическое состояние как удовлетворительное (90,7%). Более 40% представителей младших курсов отмечали проблемы с психологическим самочувствием и статусом в целом, среди старшекурсников этот показатель снизился до 16,6%. В целом по выборке количество респондентов, оценивших свой физический статус на уровне референтных значений, составил 74,3%, психический статус - 69,6%.

На рис. 1 представлено распределение социальных сетей, наиболее часто используемых студентами медицинских университетов. Согласно полученным данным, почти половина студентов активно используют коммуникативный сервис Youtube (47,5%), причем студенты-мужчины пользуются им достоверно чаще, чем студентки.

Рис. 1. Распределение социальных сетей по частоте использования среди студентов медицинских университетов разного пола в процентах ($n=398$)

Ось ординат - процент студентов, использующих социальную сеть.

Практически на этом же уровне среди студентов медицинских университетов находится популярность сервиса ВКонтакте (42,2%), однако частота его использования практически не отличается у студентов разных полов. 3-м по популярности студенты-медики отмечают сервис Instagram, на активное использование которого указал почти каждый 4-й студент из вошедших в выборку: студенты-мужчины - в 29% случаев, женщины - в 20%. Востребованность других коммуникационно-информационных сервисов, включая Facebook, Twitter, Мой мир, а также стремительно наращивающий популярность в молодежной среде TikTok, среди студентов оказалась

существенно ниже: приверженность этим платформам колебалась в пределах 7-14%.

Рис. 2 содержит информацию о времени, затраченном на коммуникацию и изучение информационного потока в сети Интернет. Лишь 1/3 студентов университета ограничивают время пребывания в Интернете 1-2 ч, в то время как более 60% студентов проводят в сети 3-4 ч и более. Согласно данным, представленным во 2-й части рисунка, для преобладающего числа респондентов "пребывание" в сети - это полностью или преимущественно взаимодействие с сетевыми сообществами, обсуждение информации, обмен мнениями, получение и передача информации личного характера.

Рис. 2. Ежедневное время пребывания в сети Интернет и доля времени, проведенного в сетевых сообществах студентами медицинских направлений ($n=398$)

Однако, как указывалось выше, многие студенты отмечают, что значительная доля времени, формально проведенного в сообществах, может быть посвящена изучению представленных (на сетевом сленге - "выложенных") учебных материалов, видеороликов, лекций и презентаций.

Далее рассчитывали время, проведенное в сети, с учетом полового и возрастного стратификации. Установлено, что в числе респондентов, коммуницирующих с сетью Интернет более 3 ч в сутки, находятся 77 из 95 студентов-юношей начального периода обучения, что составляет 31,3% общей выборки условно "интернет-зависимых" (246 человек). Удельный вес респондентов, проводящих свыше 3 ч в сети, в этой группе оказался достоверно выше, чем в группах студенток младших (24,7%) и старших курсов (19,5%), а также среди юношей-старшекурсников (24,4%).

На рис. 3 представлено графическое отражение взаимосвязи уровня приверженности студентов времяпрепровождению в сетевых коммуникативных сообществах с самооценкой ими своего физического и психического статуса.

Рис. 3. Взаимосвязь активности в сети Интернет и самооценки физического и психического статуса у студентов медицинских направлений ($n=398$)

r - коэффициент корреляции Пирсона.

Согласно полученным данным и проведенному анализу, взаимосвязь ежедневной длительности использования сетевых сервисов с оценкой студентами своего физического самочувствия соответствует слабому и крайне слабому уровню, т.е. Фактически отсутствует ($r=0,17-0,31$). Это же касается и уровня корреляции между самооценкой психического статуса и длительностью пребывания в сети у студентов, которые утверждают, что взаимодействуют с сетевыми сообществами не более 2 ч в день. В то же время мы выявили обратную взаимосвязь средней степени для дисперсий, характеризующих самооценку психического статуса и времени онлайн для студентов, признающих использование сетевых сервисов 3-4 и более 5 ч в день (соответственно $r=-0,44, p<0,05$; $r=-0,54, p<0,05$).

ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе реализации поставленной цели были исследованы сетевые предпочтения студентов медицинских университетов и их распределение по времени взаимодействия с сетью Интернет, самооценка ими своего физического и психического состояния и корреляция между самооценкой статуса и временем, проведенным в интерактивных сервисах.

3/4 респондентов оценили свое качество жизни, связанное со здоровьем, как хорошее и удовлетворительное. Наиболее "проблемными" оказалась подгруппа студентов-мужчин: как неудовлетворительное оценили свое физическое состояние 31% респондентов, психологическое - 49%. Возможно, в какой-то мере эту ситуацию можно объяснить относительно меньшей толерантностью молодых людей к избыточным психоэмоциональным, когнитивным и физическим нагрузкам, связанной с высокой реактивностью мужского организма, часто избыточным ответом на внешние и внутренние стрессоры и, соответственно, быстрой утомляемостью, истощением, снижением возможностей для адекватного функционального ответа. Среди студентов младших курсов оценка физического состояния оказалась за пределами референтных значений у 39%, оценка психического статуса - у 43,7%. Напротив, преобладающее большинство старшекурсников определили свое физическое и психическое состояние и КЖСЗ, в целом как удовлетворительное (физический статус - 90,7%; психический статус - 83,4%, КЖСЗ - 87%). Наиболее естественное и рациональное объяснение этих результатов, вероятно, связано с тем обстоятельством, что к II, реже к III курсу процессы адаптации, приспособления к новым условиям университетского образовательного пространства для большинства студентов уже завершены, выработаны новые поведенческие стереотипы, позволяющие относительно комфортно чувствовать себя в новом социальном окружении, реализовать появившееся свободное время для психологической разгрузки, занятий фитнесом, физической культурой, активным отдыхом. В целом по выборке

количество студентов, оценивших свое КЖСЗ как хорошее и удовлетворительное, составило 71,9%, что примерно соответствует данным других авторских коллективов [8, 9] и собственным более ранним исследованиям [11] и свидетельствует как о наличии серьезных проблем с адаптацией к образовательной среде университета, так и о возможностях и о способностях к профессиональной и творческой самореализации у большинства обучающихся.

Результаты исследования распределения популярности и востребованности различных коммуникативных сетевых платформ среди студентов медицинских университетов в ряде случаев весьма существенно отличались от данных других авторских коллективов. Впрочем, известно, что сетевые предпочтения весьма сильно варьируют в зависимости от множества факторов: возраста, пола, уровня образования, направления творческих и профессиональных интересов и многих других [7, 14]. В нашем случае студенты, принявшие участие в обследовании, охотно объясняли частое обращение, например, к сервису Youtube наличием в нем большого числа популярно изложенной профессиональной видеoinформации по целому ряду узкоспециальных дисциплин, представленной специалистами ведущих медицинских университетов страны. Таким образом, в значительном числе случаев обращение к сетевому сообществу носит не развлекательный, но вполне образовательный характер. Традиционно популярными в студенческой среде оказались имеющие удобный, "дружелюбный" интерфейс и позволяющие коммуницировать с большим числом виртуальных знакомых сервисы ВКонтакте, Instagram, Facebook [15, 16], а вот стремительно набирающим популярность сервисом TikTok студенты практически не пользуются. Впрочем, эта платформа, как известно, ориентирована преимущественно на подростковую аудиторию. Некоторое удивление вызывает слабое использование респондентами платформы Twitter, возможно, этому способствует ее редакционная специфика, в частности ориентация на сверхкороткие информационные сообщения.

Согласно полученным данным, более 60% студентов, включенных в выборку, отмечают, что время пребывания в сети интернет составляет 3 ч в день и более, 1/4 проводят в интерактивной среде более 4 ч в день (иногда 6 ч и более), причем большая часть времени отводится на обмен информацией в сетевых сообществах. Эта ситуация, однако, на наш взгляд, не дает оснований для алармистских сентенций: в частности, значительная часть студентов отмечают, что именно в сетевых коммуникативных сообществах получают существенную часть учебной информации в виде ссылок на интерактивные лекции, иллюстративные видеоматериалы, презентации, которые могут служить важным дополнением к материалам, получаемым в образовательном пространстве университета, во время лекционных, практических и лабораторных занятий. Впрочем, удельный вес подобной, значимой с точки зрения приобретения профессиональных компетенций и навыков информации

в общем информационном потоке сети не был достаточно глубоко изучен в настоящем исследовании, что можно считать его ограничением. Объективная оценка этих данных может стать целью дальнейшей исследовательской работы в избранном направлении. Тем не менее нам удалось подтвердить и уточнить данные других исследовательских коллективов о том, что для большинства студентов (в нашем случае медицинских университетов) характерно длительное многочасовое ежедневное пребывание в коммуникативных сетях, предполагающее определенную зависимость, сильную тягу к сетевым сообществам [14, 17, 18]. И если популярность разных коммуникативных сетевых платформ может существенно меняться со временем, то принципиальная притягательность сетевых сообществ остается устойчивой и неизменной.

В финальной части исследования мы установили отрицательную корреляционную взаимосвязь средней степени между дисперсиями, характеризующими длительность ежедневной коммуникации в сетевых сервисах и самооценку психического статуса у студентов, подтверждающих использование сетевых ресурсов более 3 ч в день. Иначе говоря, чем большее время студенты проводят в сетевых сервисах, тем ниже они оценивают свой психический статус и психологический комфорт. Эта закономерность кажется очевидной, однако при исследовании литературных источников по теме данной работы нам не удалось найти количественных исследований, статистически достоверно подтверждающих данный тезис. Таким образом, нам впервые удалось подтвердить, что студенты медицинского профиля, чье время пребывания в сети превышает определенный уровень (3-4 ч и более), достоверно ниже оценивают свой уровень жизнестойкости и психологического комфорта, социального функционирования и эмоционального статуса, в совокупности представляющих собой психический статус. На основании анализа полученных данных и ранее проведенных близких по содержанию работ мы можем предположить, что снижение самооценки психического статуса у студентов, сильно зависимых от онлайн-коммуникации и других форм использования интернет-ресурсов, может быть детерминировано прежде всего дефицитом времени; использованием времени, предназначенного для активного и пассивного отдыха, в том числе для ночного сна, санитарно-гигиенических мероприятий - для интернеткоммуникаций. Безусловно, данные результаты следует расценивать как пилотные, ориентировочные и предварительные, нуждающиеся в дальнейшем углубленном исследовании, однако уже собранная информация свидетельствует об объективно негативном влиянии избыточного использования интернет-ресурсов на психологический комфорт, когнитивные возможности и, возможно, в целом на эффективность образовательного пространства медицинского университета.

В проведенном исследовании впервые было установлено, что наиболее уязвимой группой студентов медицинских специальностей, представители

которой испытывают психологические проблемы со стабильностью психоэмоционального статуса, социальным функционированием и прочими характеристиками психического состояния, являются юноши начального периода обучения. Одновременно именно респонденты из этой страты оказались наиболее приверженными к длительному, более чем 3-часовому ежедневному коммуницированию в сетевых сообществах - таких оказалось 81% в подгруппе. Таким образом, мы можем предположить, что именно студенты-юноши начального периода обучения в связи со значительной ориентированностью на непродуктивные с точки зрения образовательного процесса сетевые коммуникации и избыточной зависимостью от интерактивных сервисов в наибольшей степени нуждаются в педагогической интервенции, возможно, в административном влиянии, психологическом консультировании, психотерапевтических интеракциях, способных скорректировать дисбаланс распределения времени, распорядок дня и, соответственно, устранить психологический дискомфорт, искажающий нормальный образовательный процесс этой категории обучающихся.

Одновременно, на наш взгляд, весьма важным прикладным результатом работы стала индикация спектра приоритетов среди сетевых платформ у студентов-медиков. Проведя ретроспективный анализ периодической литературы, мы констатировали существенное смещение пользовательского интереса респондентов в сторону сравнительно нового, но стремительно набирающего популярность сервиса Youtube, и одновременно слабую востребованность в их среде находящихся в тренде у многих других социальных групп коммуникативных площадок (TikTok и др.). Безусловно, предпочтение студенческой аудиторией тех или иных платформ - процесс динамический и пластичный, зависящий от многих факторов и обстоятельств, однако нельзя не заметить и достаточно стабильную тенденцию смещения интереса студенческой аудитории в сторону сервисов, предлагающих расширенный видеоряд, различные видеоролики небольшой продолжительности, активные форматы в виде "стримов". Эти данные с учетом все более набирающего популярность переноса части обучающего контента на сетевые платформы и внедрения интерактивных или смешанных форм обучения могут оказаться весьма актуальными для системных администраторов университетских сайтов и пабликов при формировании и размещении материалов как собственно учебных программ, так и сопутствующей социально значимой информации, касающейся здорового образа жизни, здоровьесберегающих поведенческих стереотипов, индивидуальной стратегии в отношении здоровьесбережения. Размещение подобного рода материалов на востребованных студентами платформах, на наш взгляд, могло бы кратно повысить их популярность и привлекательность, однако количественная оценка и объективизация этого процесса не входила в дизайн данного исследования и может послужить целью дальнейшей работы.

Полученные в процессе данного исследования результаты, на наш взгляд, могут быть востребованы социальными психологами, педагогами, врачами-организаторами, администраторами учебного процесса и иными специалистами, изучающими вопросы интернет-зависимости и здоровьесбережения в студенческой среде.

Выводы

1. Не более 72% студентов медицинского университета оценивают свое качество жизни, связанное со здоровьем, как хорошее и удовлетворительное. Студенты мужского пола дают более критическую самооценку своему состоянию: удовлетворены физическим состоянием оказались 69% человек, психологическим - 52% студентов-юношей. Одновременно в зоне физического и психологического комфорта находятся 58% представителей начальных курсов обучения и 87% старшекурсников. В целом полученные результаты свидетельствуют как о наличии серьезных проблем с адаптацией к образовательному пространству университета у значительной части студентов, так и о высоких компенсаторных возможностях, реализуемых в позднем периоде обучения.

2. Наиболее популярными интернет-сервисами среди студентов медицинских направлений на момент обследования оказались такие платформы, как Youtube (47,5%), ВКонтакте (42,2%), Instagram (25%), а также Facebook, Twitter, мой мир и ряд других. Востребованность отдельных сетевых площадок весьма динамична и может быть оценена как ситуативная, быстро меняющаяся под воздействием множества факторов. В то же время полученные данные позволяют говорить об общем тренде смещения интереса студентов медицинских направлений к платформам, имеющим расширенный видеоряд, краткие видеоролики, активные форматы в виде "стримов". С учетом активного переноса части учебного контента в интерактивную среду полученная информация о ранжировании интернет-платформ может быть востребована системными администраторами университетских сайтов и пабликов при формировании и размещении материалов как собственно учебных программ, так и социально значимых месседжей, сопряженных с психолого-педагогическими интервенциями, касающимися здорового образа жизни и профилактики интернет-зависимости.

3. Время взаимодействия с различными интерактивными платформами у большинства студентов непропорционально велико: более 60% студентов-медиков утверждают, что проводят в сети Интернет более 3 ч в день, 1/4 - более 4 ч, причем большая часть времени отводится на обмен информацией в сетевых сообществах. Наиболее уязвимой группой в среде студентов-медиков являются мужчины начального периода обучения: более 80% из них страдают интернет-зависимостью и нуждаются в пристальном внимании профессорско-педагогического состава, психолого-педагогических консультациях, а

возможно, и в административном воздействии, психотерапевтических интеракциях, для устранения диспропорции в управлении свободным временем, оптимизации и повышения продуктивности образовательного процесса.

4. Согласно полученным данным, у студентов медицинских направлений, проводящих в сетевых коммуникациях более 3 ч в день, имеется отрицательная корреляционная зависимость средней степени ($r = -0,49$) между длительностью ежедневной коммуникации в сетевых сервисах и самооценкой психического статуса.

Литература

1. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 1. С. 135-140.
2. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. Т. 2, № 2. С. 193-197.
3. Роганина М.В., Проценко О.Ю. Некоторые характеристики здоровьесберегающего поведения студентов-медиков // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. Т. 4, № 11. С. 1125-1126.
4. Иванова П.Ф., Люкина А.Н., Петрова М.П., Савельев В.Н. Влияние заболеваемости на успеваемость студентов ИГМА лечебного и педиатрического факультетов // Синергия наук. 2018. № 19. С. 925-929.
5. Сухомлинова А.О. Отношение к здоровью у студентов с интернет-зависимостью. Молодой ученый. 2018. № 1-1 (187). С. 30-31.
6. Дёмина Е. П. Влияние интернет-технологий на формирование здорового образа жизни // Научные труды центра перспективных экономических исследований. 2016. № 11. С. 117-125.
7. Таланов С.Л. Влияние социальных сетей на успеваемость студентов // Социально-политические исследования. 2019. № 3. С. 87-105.
8. Корниенко Д.С., Козлов А.И., Отавина М.Л. Взаимосвязь самооценок здоровья и психологического благополучия у практически здоровых и имеющих хронические заболевания молодых людей // Гигиена и санитария. 2016. № 6. С. 577-581.

9. Попов В.И., Мелихова Е.П. Изучение и методология качества жизни студентов // Гигиена и санитария. 2016. № 9. С. 879-887.
10. Кузнецов В.В., Кузина И.Г., Косилов К.В., Байрамов Р.А., Смирнов Е.А., Косилова Е.К. и др. Объективные и субъективные показатели здоровья, ассоциированные с успешностью обучения у студентов младших курсов медицинских специальностей (оригинальное исследование) // Уральский медицинский журнал. 2019. № 8 (176). С. 90-96.
11. Кузнецов В.В., Байрамов Р.А., Смирнов Е.А., Косилова Е.К., Косилов К.В. Взаимосвязь самооценки состояния здоровья и уровня заболеваемости с академической успеваемостью у студентов старших курсов медицинских специальностей с учетом влияния социально-экономических и демографических характеристик // Медицинский альманах. 2019. № 5-6 (61). С. 10-15.
12. Кузнецов В.В., Кузина И.Г., Косилов К.В., Косилова Е.К., Байрамов Р., Ющенко Н.И. и др. Взаимосвязь успеваемости, академической мотивации и профессионального выгорания с самооценкой качества жизни у студентов старших курсов медицинских специальностей // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2019. Т. 10, № 2. С. 49-62.
13. Гавриченко Е.А. Коммуникативные возможности интернет-среды в управлении здоровым образом жизни молодежи // Молодой ученый. 2018. № 18 (204). С. 154-157.
14. Никулова Г.А., Боброва Л.Н. Студенты переселились в Интернет: присутствие, предпочтения, влияние // Образовательные технологии и общество. 2016. Т. 19, № 2. С. 645-661.
15. Лисенкова А.А., Мельникова А.Ю. (2017). Социальные сети как фактор активного влияния на формирование ценностей молодежи // Российский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6, № 4. С. 322-329.
16. Кметь Е.Б. Качественные исследования медиапредпочтений целевых аудиторий в социальных сетях // Практический маркетинг. 2013. № 3 (193). С. 33-40.
17. Данилкина К.А., Сидоркина В.М. Роль социальных сетей и интернета в жизни студентов // Огарёв-Online. 2014. № 24 (38). С. 1.
18. Губанов Д.А., Новиков Д.А., Чхартишвили А.Г. Модели влияния в социальных сетях // Управление большими системами : сборник трудов. 2009. Вып. 27. С. 205-281.

19. Щелина Т.Т., Чудакова А.О. Использование возможностей социальных сетей в формировании установки на ведение здорового образа жизни // Молодой ученый. 2015. № 23-2 (103). С. 41-43.

20. Лисина О.В. Конструирование молодежью имиджа ЗОЖ-ориентированного человека в условиях сетевой социализации: по материалам анализа контента аккаунтов визуальной соцсети Instagram // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 2. С. 49-51.