

МОБИЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ: АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ СТУДЕНТАМИ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ставер С. Д., Ненадик Е. Е.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель: Ярышкина Т. Г.

Актуальность. Для студентов-медиков первого курса период адаптации сопряжен с колоссальными когнитивными нагрузками, требующими высокого качества сна и концентрации внимания. Однако повсеместная цифровизация приводит к тому, что гаджеты становятся основным фактором деструкции режима дня. Согласно новейшим исследованиям, бесконтрольное использование смартфонов в вечернее и ночное время подавляет выработку мелатонина и повышает риск развития хронической бессонницы на 59% [1]. Данная статистическая закономерность делает крайне актуальным изучение реальной картины экранной активности будущих врачей для разработки мер «цифровой гигиены».

Цель. Провести анализ структуры экранного времени и характера взаимодействия с мобильными гаджетами студентов 1-го курса медико-психологического (МПФ), педиатрического (ПФ) и лечебного (ЛФ) факультетов ГрГМУ.

Методы исследования. В ходе работы была проанализирована база данных, содержащая сведения о мобильной активности 60 студентов-первокурсников. Сбор данных осуществлялся методом объективного мониторинга экранного времени (встроенные функции iOS и Android) за типичную учебную неделю. Анализируемые параметры включали: общее время работы экрана, время в категориях «Учеба», «Соцсети», количество ежедневных разблокировок, время отхода ко сну и субъективную оценку цифровой зависимости (по 5-балльной шкале). Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета программ Microsoft Excel 2019.

Результаты и их обсуждение. На основании полученных данных установлено, что среднее общее экранное время студента составляет 5 часов 42 минуты в сутки.

Структура потребляемого контента свидетельствует о превалировании развлекательного компонента над учебным. На «Соцсети и мессенджеры» (преимущественно TikTok, Telegram, Instagram) студенты тратят в среднем 2 ч 50 мин, в то время как на специализированные образовательные ресурсы (Moodle, электронные атласы и т.д.) – лишь 1 ч 49 мин. При этом всего 22,6% респондентов используют смартфон непосредственно на практических занятиях как «быстрый справочник».

Особую тревогу вызывают показатели гигиены сна. Часть опрошенных (32%) отходят ко сну после 01:00, причем 18% из них продолжают активно

использовать гаджет более 2 часов после 23:00 Среднее количество разблокировок экрана (112 раз в сутки, максимум – 128 указывает на фрагментарность внимания и высокую степень вовлеченности в цифровую среду, что подтверждается средним баллом субъективной зависимости – 2,7 из 5.

Выводы. Результаты данного исследования свидетельствуют о неоднородной структуре использования мобильных устройств среди первокурсных студентов ГрГМУ. Превалирование развлекательных ресурсов и позднее использование гаджетов перед сном способствует нарушению режима сна, что может иметь негативные последствия для общего самочувствия студентов-медиков. Необходима интеграция принципов цифровой гигиены в учебный процесс для снижения уровня зависимости и оптимизации времени работы с мобильными устройствами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глобальный отчет о цифровом здоровье и анализе сна: влияние экранной активности на инсомнию // Journal of Digital Medicine and Health. – 2025. – № 2. – Р. 44–58.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ ЛЮБВИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОМАНТИЧЕСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Стальмошенок Д. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Кузмицкая Ю. Л.

Актуальность. Любовь – многокомпонентный уникальный феномен, состоящий из привязанности, заботы и близости. Понимание любви, интерпретация и придание смыслов пережитому опыту осуществляется по-разному в широком комплексе мотивов, установок и ожиданий [1, с. 70]. В заданном контексте формулируется понятие «стиля любви», которое описывает и объясняет переживания и действия в отношении своего партнера. В процессе социализации каждый человек усваивает различные концепции любви, потому большинству свойственен изменчивый профиль любовных стилей [2, с. 75-76]. Уровень удовлетворенности отношениями определяется чувствами, мыслями и поведением человека в отношениях, а также степенью близости, привязанности и поддержки между партнерами, из чего формируется субъективная оценка состояния отношений. Актуально изучить взаимосвязь стиля любви и удовлетворенности романтическими отношениями, что открывает перспективу понимания их динамики и успешности.

Цель. Определить взаимосвязь стилевых особенностей проявления любви и удовлетворенности романтическими отношениями.

Методы исследования. Метод исследования: опрос. Методики исследования: 1) «Установки на любовь и секс» (С. Хендрик и К. Хендрик, 1986);