

*Ерошенко П. Н.*

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТРАНСФОРМАЦИИ, АССОЦИИРОВАННЫЕ С ЦИФРОВОЙ ПРИВЯЗАННОСТЬЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

*Научный руководитель: ассист. Чумакова Е. И.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Сегодня подростки и их мобильные устройства тесно связаны и их сложно представить отдельно друг от друга. Система Интернет с каждым днем предлагает все больше новых услуг и возможностей. Социальные сети в частности призваны упростить общение, они являются широкой информационной площадкой, мировой индустрией развлечений и предоставляют целый ряд других благ. Существовая немногим более двух десятилетий, Интернет стал неотъемлемой частью современного человека. Сеть открыла человечеству не только ранее немыслимые услуги, но и породила ряд проблемы, в т. ч. среди подрастающего поколения.

**Цель:** сбор и анализ данных на наличие интернет-привязанности у старшеклассников. Последующая структуризация данных с выделением ряда поведенческих изменений, связанных с частым использованием цифровых устройств.

**Материалы и методы.** В процессе исследования было проведено анкетирование учащихся 10-11 классов ГУО «Лицей №1 г. Минска» на основе анкеты на интернет-привязанности 1996г. К. Янг, адаптированной для учащихся старшей школы. Данное тестирование включает в себя ряд вопросов для определения наличия цифровой привязанности, а также вопросы, характеризующие степень выраженности данной привязанности.

**Результаты и их обсуждения.** В ходе исследования были получены результаты 100 респондентов. Средний возраст анкетиремых составил 16 лет. По результатам анкетирования выявлено, что 59% респондентов регулярно проводят онлайн больше времени, чем намеревались. При этом 71% считает, что жизнь без использования интернета и социальных сетей скучна и неинтересна. Важной деталью чрезмерного использования цифровых устройств являются нарушения сна и поведения. Так, по данным опроса, 58% учащихся замечали нарушения сна из-за длительного использования интернет-ресурсов, а 46.56% из них отмечают это постоянно. Так же со стороны поведения респонденты отмечают чувство раздражения, навязчивое желание, безынициативность и др. при длительном отсутствии выхода в интернет среду. При этом 26% постоянно отмечают улучшение настроения и возбуждение, находясь в сети Интернет.

**Выводы.** Полученные данные заставляют задуматься о том, что средняя интернет-сессия учащихся старших классов зачастую превышает то количество времени, которое закладывалось изначально. Это свидетельствует о бесконтрольном потреблении контента, отвлечению внимания от проблем и событий в реальном времени. Навязчивое желание скорее погрузиться в цифровую среду и провести там неопределённое количество времени в дальнейшем может привести к формированию кибераддикции, что ведёт за собой ряд последствий, крайне неблагоприятных для здоровья. В их числе значительные нарушения в системе опорно-двигательного аппарата, расстройства психического и психологического спектра. Проведение такого пилотажного исследования и его результаты только подтверждают актуальность и важность данного вопроса. А именно необходимость дальнейшего изучения данного вопроса, а также формирования среди подростков такого понятия, как цифровая гигиена.