

*Джумагазиева А.*

## **СЕТЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Бермагамбетова С. К.*

*Кафедра гигиены питания и гигиены детей и подростков*

*Западно-Казахстанский государственный медицинский университет  
им. Марата Оспанова, г. Актобе*

**Актуальность исследования:** За последние несколько лет роль социальных сетей резко увеличилась. Еще 5-6 лет тому назад в социальных сетях были зарегистрированы лишь единицы, в настоящее время трудно найти человека, который не слышал о социальных сетях. Социальная сеть служит хорошим средством коммуникации и с одной стороны облегчает нам жизнь, но везде есть свои минусы, самый распространенный недостаток — это способность вызывать зависимость, которая способна поменять образ жизни человека. Сегодня многие люди не представляют своей жизни без виртуального общения.

**Цель исследования:** изучить причины зависимости молодых людей от социальных сетей и разработать программу по профилактике зависимости подростков от социальных сетей.

**Материалы и методы исследования:** 150 школьников и студентов 7 и 10-11х классов средней общеобразовательной школы №16 и студенты 1го курса ЗКГМУ им М.Оспанова. Были использованы анкетно-опросный метод, статистическая обработка полученного материала.

**Результаты и их обсуждение:** Проведя среди школьников и студентов анкетирование было выявлено, что для всех возрастных категорий «социальные сети» - это способ общения. Пользуются социальными сетями больше 3-х лет старшеклассники и студенты 1 курса, половина семиклассников зарегистрировались больше года назад. Средний показатель зарегистрированных в различных социальных сетях детей всех возрастов составил не более 3-х видов страниц в сети. При проведении теста на интернет-зависимость выявлено, что наибольший процент отмечается у школьников 10-11 классов (18%), что в три раза превышает показатель 7-го класса (6%), у студентов же это число составляет (11%). Возможно, меньшая продолжительность пребывания в соцсетях школьников напрямую зависит от контроля со стороны родителей и использования в качестве выхода в интернет стационарных компьютеров. Тогда как старшеклассники и студенты чаще пользуются смартфонами, с помощью которых возможность быстрого доступа в интернет возрастает во много раз.

Из всего изложенного можно сделать **вывод**, что проведя вовремя профилактические мероприятия (разработка программы профилактики, беседы, брошюры) можно предупредить зависимость от социальных сетей у молодежи.