

Д.Д. Прокопенко
**ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

Научный руководитель: ст. преп. А.В. Кушнерук
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

D.D. Prokopenko
**ASSESSMENT OF RISK FACTORS FOR THE FORMATION
OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS**

Tutor: senior lecturer A.V. Kushneruk
Department of Hygiene for Children and Adolescents
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены результаты оценки наличия склонности к формированию зависимости от социальных сетей. Более 50% респондентов уже имеют склонность к аддикции, а 100% опрошенных находятся в группе риска.

Ключевые слова: зависимость, факторы, социальные сети.

Resume. The article presents the results of the assessment of the propensity to form dependence on social networks. More than 50% of respondents already have a tendency to addiction, and 100% of respondents are at risk.

Keywords: addiction, factors, social networks.

Актуальность. Зависимость от социальных сетей получила широкую распространенность в современном мире. Увлечение социальными сетями захватило не только молодежь (включая подростков), но и взрослых. Интенсивная популяризация и возможности социальных сетей как концентрированного потребительского контента сделали их привлекательными для современных молодых людей, имитируя желаемый статус и положение. Отрицательное влияние соцсетей затрагивает большинство аспектов жизнедеятельности человека: социальное и психологическое благополучие, коммуникативные способности, соматическое здоровье [1].

Научные исследования последних лет показывают, что аддикции в большей степени подвержены люди с нестабильным эмоциональным состоянием, пользователи с низкой самооценкой, комплексом неполноценности, неудовлетворенные своей личной жизнью и отношениями с близкими. У людей с зависимостью наблюдается рассеянность внимания, которая не позволяет им сконцентрироваться, формируется клиповое мышление, основной фокус общения перемещается в интерактив, что снижает критическое восприятие и оценку поступающей информации [2]. Среди нарушений функционального состояния организма следует отметить головную боль, потерю остроты зрения, боль в спине, шее, мышцах и суставах кистей, нарушения сна, уязвимость к стрессовым факторам.

Цель: выявить факторы риска и предрасположенность к формированию зависимости от социальных сетей.

Задачи:

1. Определить основные факторы риска формирования зависимости.
2. Провести оценку склонности к зависимости от социальных сетей.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 90 студентов БГМУ медико-профилактического факультета. В целях оценки интернет-зависимости у учащихся использовалась специально разработанная анкета. Данные были статистически обработаны в программе Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования было выявлено, что 30% опрошенных проводят в социальных сетях от 3 до 5 часов в день, 24,2% тратят более 5 часов, 10% находятся всегда online.

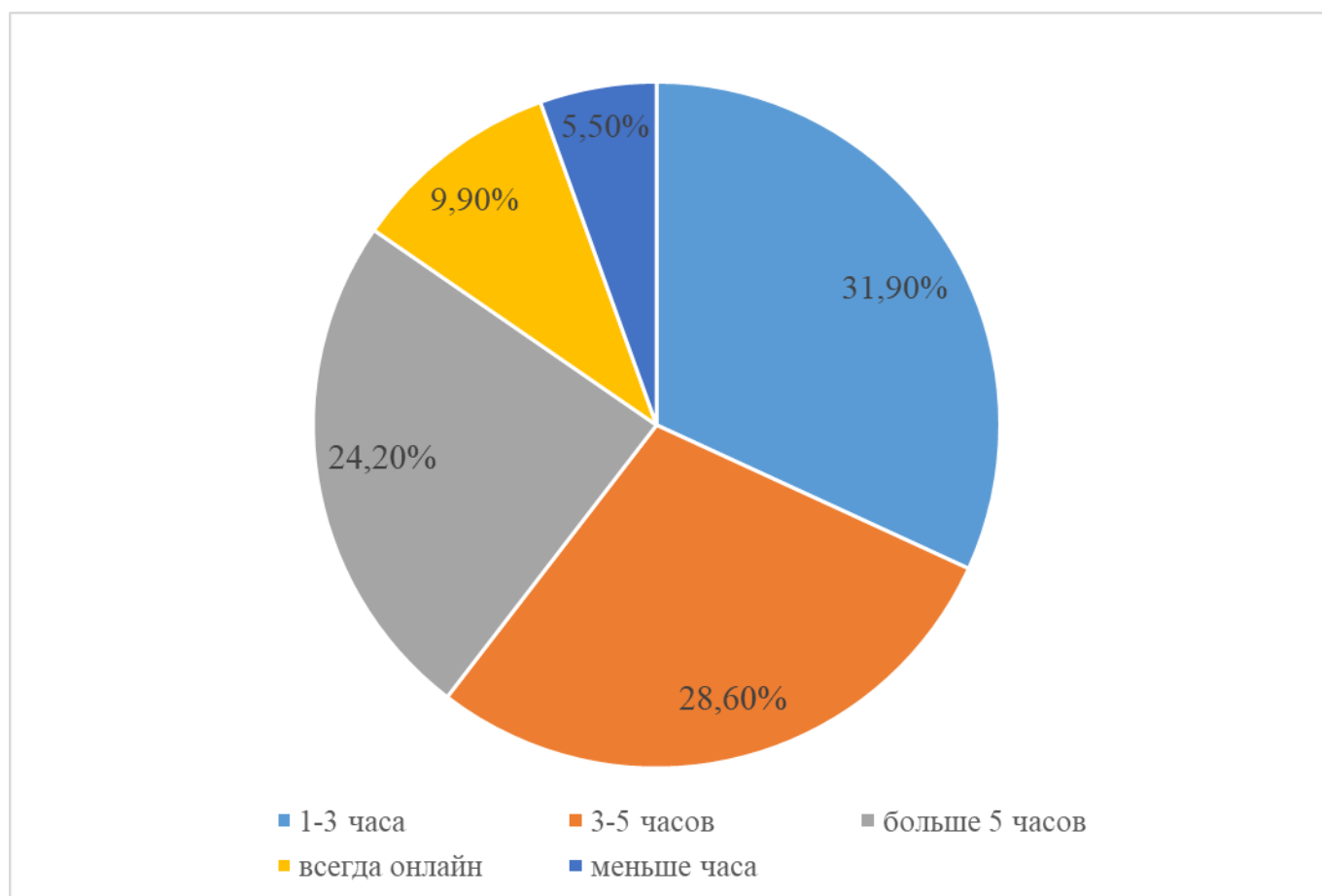


Рис.1 – Количество времени, затрачиваемое респондентами на посещение социальных сетей

Наиболее популярными соцсетями являются Telegram, Вконтакте, Instagram и TikTok. У 54,9% отмечается неспособность регулировать время, проводимое в сети. 30% пренебрегают сном, засиживаясь в Интернете допоздна, а 54,9% проверяют свои соцсети сразу после пробуждения. У 46,2% не бывает дней, когда они не заходят в сеть. 57% посещают соцсети, когда находятся в компании своих близких друзей. Так, 90% анкетированных считают, что существует тенденция к появлению зависимости от социальных сетей, а у 51,3% респондентов уже являются зависимыми. Основными целями посещения соцсетей являются: общение с друзьями, одноклассниками, знакомыми, просмотр новостей, видео, картинок, прослушивание музыки. Вместе с

тем, 93,4% учащихся используют социальные сети для подготовки к учебным занятиям. 38% опрошенных самостоятельно научились контролировать время, проведенное в сети.

Выводы:

1. В результате полученных данных была выявлена склонность к формированию зависимости от социальных сетей у 62,7% опрошенных.

2. Основными факторами риска, определяющими склонность к аддикции от социальных сетей, являются: количество времени, затрачиваемое на их посещение, неспособность контролировать время в сети, приоритет онлайн общения над оффлайн.

3. Все вышеперечисленное свидетельствует о необходимости соблюдения профилактических рекомендаций: найти для себя интересное хобби, увлечение, которое помогло бы отвлечься от социальных сетей; сократить времяпрепровождение в сети до рекомендуемых 1,5 часов в день; использовать специальные программы, которые напоминают об ограничениях и автоматически блокируют доступ к соцсетям, когда заканчивается установленная норма.

Литература

1. Энрих Г. Скафандр от стресса. Избавьтесь от психических перегрузок и верните себе здоровье быстро, легко и навсегда. / Г.Энрих. – М.: Крылов, 2017. – 120 с
2. Ларионова, С.О. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики / С.О. Ларионова // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 2 – С. 232–239.