

*Прокопенко Д.Д.*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

*Научный руководитель: ст. преп. Кушнерук А.В.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В настоящий момент актуальность проблемы активного формирования интернет-зависимости у населения определяется интенсивным ростом количества интернет-пользователей. Особенно популярными являются социальные сети, в которых зарегистрировано 46.1% жителей Беларуси. Чаще соцсетями пользуются подростки и молодые люди до 30 лет. Бесконтрольное использование социальных сетей негативно влияет на психическое и соматическое здоровье, бюджет времени, учебу. Больше всего зависимости от социальных сетей подвержены лица с комплексами неполноценности, низкой самооценкой, находящиеся в состоянии социального одиночества. Целенаправленный поиск общественного одобрения может стать причиной формирования данной аддикции. Все вышеперечисленное указывает на актуальность изучения данной проблемы.

**Цель:** дать гигиеническую оценку уровня организационного стресса у обучающихся с интернет-зависимостью.

**Материалы и методы.** В целях оценки интернет-зависимости у студентов использовалась специально разработанная анкета. Стрессоустойчивость оценивалась с применением «Шкалы организационного стресса Маклина». Выборку составили 80 студентов медико-профилактического факультета БГМУ. Возраст респондентов 19-24 года. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием программы 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, 23,7% тратят более 5 часов, 10% находятся всегда online. Наиболее популярными соцсетями являются Telegram, Вконтакте, Instagram и TikTok. У 53,8% отмечается неспособность регулировать время, проводимое в сети. Так, 51,3% респондентов считают себя зависимыми от соцсетей. Данные результаты могут обуславливать негативные эмоции у 42,5% респондентов при недостижении желаемого, беспокойство у 46,3% - в завершении учебного дня о незавершенных или предстоящих учебных делах и ощущение тревоги у 52,6% о своем обучении.

**Выводы:** на основании полученных данных была выявлена склонность к формированию зависимости от социальных сетей у 63,7% опрошенных. Результаты оценки стрессоустойчивости среди студентов, проводящих в соцсетях более 5 часов в день и находящихся всегда online, у 85% показали высокую восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А».