**Аналитическая записка по результатам областного социологического исследования среди взрослого населения и школьников на тему: «Жизнь оНлайн – здоровье оФлайн»**

**апрель 2022**

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству, как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и [планирования досуга](http://constructorus.ru/sajty-druzej/tri-sposoba-sekonomit-na-puteshestvii.html), как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении…Можно долго перечислять плюсы интернета, но, к сожалению, есть и обратная сторона медали – это интернет-зависимость.

Интернет-зависимость – болезнь XXI века. Она приводит человека к стремлению постоянно находиться в сети, к неспособности контролировать свои чувства. Впервые этот термин употребил американский ученый Айвен Голдерг в 1994 году. Он подразумевал не болезнь сравнимую с алкоголизмом или наркоманией, а скорее проблему, связанную со стрессом и низким самоконтролем человека. Тем не менее, термин этот прижился до сегодняшних дней и за годы приобрел драматичный оттенок.

**Интернет-зависимость – это**[расстройство в психике](http://constructorus.ru/psixologiya/kak-samostoyatelno-spravitsya-s-nevrozom.html), сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Сегодня психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга, появляются проблемы в различных системах и органах человека.

С целью изучения влияния современных технологий на здоровье взрослого и детского населения в Могилевской области было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса среди школьников 3-11 класса, а также взрослого населения на тему: «Жизнь оН-лайн – здоровье оФ-лайн».

Для проведения исследования было разработано 3 анкеты для трех групп населения: учащихся 3-4 классов (проанкетировано 430 человек); учащихся 5-11 классов (763 человека); взрослого населения (926 человек).

Исследование показало, что 93,9% взрослого населения, 97% учеников старших классов и 96,5% учеников начальной школы имеют мобильный телефон, компьютер или планшет с доступом интернета.

Надо отметить, что цели пользования всемирной сетью несколько отличаются у респондентов в зависимости от возраста и пола.

Начнем с возраста. Итак, ученики начальной школы чаще всего используют интернет для просмотра видеороликов, блогов и мультфильмов (53,2%); игр (50,4%), а также общения в социальных сетях (43,2%). Старшие школьники (53,4%) уверяют, что Интернет им чаще всего нужен для учебы (поиск нужной учебной информации). Хочется верить, но очень похоже на заученную отговорку для родителей… На втором месте рейтинга целей – развлечения и досуг (музыка, видео, блоги, фильмы) - 51,4%. Замыкает тройку лидеров общение в социальных сетях (43,6%).

Две трети взрослых пользователей глобальной паутины ищут там интересующую информацию (60,5%), смотрят новости (41,3%), ну и, конечно же, социальные сети (40%). Подробнее о целях посещения Интернета - на диаграмме (Рис.1).

**Рисунок 1. Цели посещения сети Интернет**

Как видно из представленной диаграммы, варианты ответов на вопрос: «В каких целях Вы чаще всего используете сеть Интернет?» для респондентов разных возрастных групп несколько отличались: по мере взросления перечень возможных целей в анкете расширялся.

Мальчики чаще предпочитают играть в сети, девочки – общаться в социальных сетях, смотреть видео и слушать музыку. По мере взросления досуг в сети (видео, музыка, фильмы) все чаще становится «мужским» занятием. Мужчины чаще женщин смотрят новости в интернете, и играют в 3 раза чаще женщин. Женщины же больше «специализируются» на общении в социальных сетях, поиске информации, входящей в сферу интересов, и онлайн-покупках.

С целями разобрались, что же со временем? Психологи утверждают, что одним из признаков интернет - зависимости является «потеря ощущения времени». У человека не получается контролировать свое пребывание в глобальной паутине.  Например, решив провести в сети 15 минут, он вдруг обнаруживает, что прошло уже несколько часов.

Начнем с младших школьников. По данным исследования каждый шестой ученик начальной школы пользуется интернетом не каждый день, 2,1% - вообще туда самостоятельно не заходят. Менее часа в день там проводит 23,7% маленьких респондентов; каждый третий – 1-2 часа; от 3 до 4 часов – 12,9%; более 4 часов - 5,9%; практически всегда «сидят в Интернете» - 4,4%. Интересно, что на вопрос: «Если бы тебе разрешили пользоваться телефоном или компьютером, сколько захочешь, то, сколько бы времени ты провел там?», 4,3% ребят ответили, что нисколько, т.к. им это не интересно; 30,8% провел бы меньше часа; 40,6% - несколько часов; 12,6% - полдня; 5,9% - целый день; 5,8% - целый день и даже ночь.

Старшие школьники посещают глобальную сеть чаще младших: 6,1% - бывают там не каждый день; 8% – менее часа; 1-2 часа – 27%; 3-4 часа – 30,3%; 5-6 часов – 12,2%; 7-8 часов – 4,5%; более 8 часов – 5,3%; практически всегда в сети – 6,6%.

Взрослое население также много времени проводит в сети Интернет: 8,7% утверждают, что никогда не пользуются им; не каждый день пользуются глобальной сетью – 6,5%; менее часа – 9,3%; 1-2 часа – 30,9%; 3-4 часа – 23%; 5-6 часов – 9,3%; 7-8 часов – 3,4%; более 8 часов – 3,4%; практически всегда в интернете – 5,4% (1,9% из них объясняют это работой в интернете).

Если не брать в расчет тех, кто никогда не бывает в сети Интернет или посещает ее крайне редко, то можно провести примерный расчет времени, потраченного на глобальную сеть ее «активными пользователями». Итак, младшие школьники проводят в интернете в среднем 2,2 часа, старшеклассники – 3,9 часа; взрослые – 3,4 часа. Для всех представленных выборок, отмечается более длительное времяпровождение в сети Интернет среди мужского населения.

Интересно проследить, что именно заставляет людей разных возрастов «зависать» в сети больше, чем представляет некий здравый смысл и логика.

Для этого мы проанализировали ответа младших школьников, проводящих в сети Интернет более 3х часов, а также ответы старшеклассников и взрослых, находящихся в сети более 6 часов. Исследование показало, что учеников начальной школы чаще «затягивают» игры и разные видео; учеников постарше – общение в социальных сетях и мессенджерах, а также развлечения и досуг глобальной сети (музыка, блоги, фильмы, видео и т.д.). У взрослых в этой связи лидирует поиск интересующей информации, с небольшим отрывом отстает интернет-досуг.

У старшеклассников и взрослых мы спросили и о том, всегда ли им удается контролировать время, проведенное в сети Интернет (у малышей этого не спрашивали, т.к. надеялись на контроль в этом вопросе со стороны взрослых, но об этом чуть ниже). Вопрос для школьников звучал так: «Приходилось ли тебе тратить на «зависание» в Интернете время, отведенное для учебы и домашних дел?». «Часто» такая ситуация случается у 10,6% опрошенных; «иногда» - у 57,5%; «никогда» - у 31,9%. Таким образом, две трети школьников периодически попадают в ситуацию, когда попросту теряют ощущение времени, проведенного в сети, что является одним из признаков интернет – зависимости.

При этом каждый десятый респондент утверждает, что очень часто ловит себя на мысли, что слишком много времени проводит за современными гаджетами, более половины иногда сталкиваются с таким же пониманием.

Что же касается совершеннолетних жителей области, то каждый пятый респондент (20%) отметил, что очень часто остается в сети Интернет дольше, чем намеревался. У 47,9% - такая ситуация возникает время от времени, остальные могут контролировать себя. При этом 8,8% опрошенных (11,7% мужчин и 6% женщин) признались, что регулярно игнорируют профессиональные и\или домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети. Иногда такое случается у 37% респондентов.

Пытались бороться с этой проблемой, но безуспешно 11,4% респондентов, удалось сократить время пребывания в интернете в последнее время 29,1%, остальные и не пытались.

Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает [навыки реального общения](http://constructorus.ru/tag/navyki-obshheniya), что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними через мессенджеры или социальные сети, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома…То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, возникают проблемы со здоровьем.

Как показал наш опрос, 82,8% школьников все же предпочитают личное общение, когда можно смотреть в глаза человеку и чувствовать его эмоции. Для остальных проще общаться через социальные сети.

Общаться тет-а-тет предпочитают 76,7% взрослого населения, остальные чаще выбирают онлайн-диалоги. Интересно, что каждый третий мужчина указал, что предпочитает виртуальное общение реальному. Так же думает 16,5%женщин.

Чтобы изучить влияние Интернета на здоровье и в целом жизнь человека, мы попросили респондентов ответить на вопрос: «Ощущаете ли вы влияние Интернета на себе?» (младшие школьники на это вопрос не отвечали). Большинство школьников отмечают положительное влияние глобальной сети: получение полезных знаний и помощь в учебе (66,2%), улучшение досуга (40%), новые знакомства (34,2%). Около 10% респондентов отметили негативное влияние: неуспеваемость в учебе (3,9%), усталость (2,9%), замкнутость (2,3%), раздражительность (1,8%) и др. Подробнее о плюсах и минусах Интернета от школьников – на диаграмме (Рис.2).

**Рисунок 2. Ответы учеников 5-11 классов на вопрос: «Ощущаешь ли ты влияние Интернета на себе?»**

Еще один вопрос этого же смыслового блока был более конкретным и звучал так: «Какие из перечисленных признаков ухудшения здоровья, связанные с частым использованием телефоном (компьютером, планшетом и т.д.) ты отмечаешь у себя? 65,7% школьников отметили, что никаких негативных изменений в своем здоровье не замечают. При этом 13,1% отмечают частые головные боли; 10,6% - беспокойный сон; столько же – частые перепады настроения; 8% - сухость и жжение в глазах; 6,5% - боли в спине; 3,6% - ощущение боли в кистях и онемение пальцев рук; 1,2% - ухудшение зрения.

Как выяснилось, взрослое население тоже ощущает влияние Интернета на себе и тоже чаще всего положительное: доступность нужной информации (60,9%), хороший досуг (19,7%), новые знакомства (12,6%). Среди негативных отзывов: чувство усталости (3,5%), раздражительность (1%), замкнутость (0,8%) и др. Каждый пятый никакого влияния не ощущает в принципе (Рис.3).

**Рисунок 3. Ответы взрослого населения на вопрос: «Ощущаете ли Вы влияние Интернета на себе?»**

Изучая ответы совершеннолетних респондентов на следующий вопрос, оказалось, что современные гаджеты «подкосили» здоровье не только 0,6% опрошенных, как это видно на предыдущей диаграммы. Каждый десятый ощущает жжение и сухость в глазах после времяпрепровождения за телефоном (планшетом или компьютером); беспокойный сон и\или бессонницу по этой же причине испытывают 9,7% респондентов; у 7,9% - частые головные боли; у 6,3% - перепады настроения; у 5,4% - усталость и боли в спине; онемение пальцев и боли в кистях ощущают 3,6%. При этом 66,6% опрошенных уверяют, что современные коммуникативные технологии на их здоровье не повлияли.

Еще один вопрос, изученный в рамках исследования, - контроль взрослых над временем, проведенным в современных гаджетах детьми, и контекстом потребляемой информации.

Среди совершеннолетних респондентов, принявших участие в анкетировании, 23,6% не имеют детей, 24,8% имеют совершеннолетних детей (их уже не нужно контролировать), 3,6% воспитывают очень маленьких детей, которые еще не пользуются современными технологиями.

Эти респонденты не отвечали не следующий вопрос: «Контролируете ли Вы время и то, чем занят Ваш ребенок в телефоне (компьютере, планшете)?

Ответы всех остальных распределились следующим образом: «да, устанавливаю лимит времени» (31,8%); «да, пользование телефоном (компьютером, планшетом) происходит только под моим контролем (22,6%)»; «особо не слежу, но интересуюсь, спрашиваю, чем занят ребенок» (17%); «строго слежу за сайтами, которые посещает ребенок, контролирую контекст игр» (15,9%); «не контролирую этот вопрос, мой ребенок самостоятельный» (12,7%). Таким образом, родители разделились на две категории: те, кто уверяет, что строго контролирует время и контекст (в сумме получилось таких 70,3%) и те, кто рассчитывает на самостоятельность детей, и лишь изредка интересуется этим вопросом (29,7%).Эти цифры показались нам достаточно положительными, ведь более двух третей родителей проявляют заботу о том, какую информацию потребляет их ребенок. Показались ровно до того момента, пока не были проанализированы ответы детей на вопрос: «Контролируют ли тебя родители (опекуны) в том, сколько времени ты проводишь в телефоне (компьютере, планшете) и то, чем ты там занят?».

Как выяснилось, только 18,3% младших школьников находятся под строгим родительским контролем в части пользования гаджетами и сетью Интернет. Родители этих ребят разрешают пользоваться телефоном или компьютером, заходить в Интернет только в их присутствии. Родители еще 56,6% маленьких респондентов часто интересуются, чем занят ребенок в телефоне (компьютере, планшете) и не разрешают много времени проводить там. Очень редко контролируют этот процесс 18,5% родителей младших школьников, вообще не контролируют 6,6%.

Что касается старших школьников, то там родительский контроль еще ниже: родители лишь трети ребят в различной степени следят за тем, какие сайты посещает их ребенок и сколько времени тратит на гаджеты. Около 40% просто интересуются, но не проверяет, каждый четвертый родитель отдал этот вопрос на самоконтроль ребенка (Рис. 4).

**Рисунок 4. Распределение ответов учеников 5-11 классов на вопрос: «Контролируют ли тебя родители (опекуны) в том, сколько времени ты проводишь в телефоне (компьютере, планшете) и то, чем ты там занят?».**

Таким образом, часть родителей немного «перехвалили» свои контрольные функции. По факту, значительная часть детей самостоятельно выбирают свой досуг в современных средствах коммуникации.

В завершении анкетирования мы спросили старших школьников и взрослое население, знают ли они о такой проблеме как «компьютерная (игровая) зависимость», «интернет - зависимость». Как выяснилось, более 80% об этом знают, более того каждый второй совершеннолетний респондент назвал родственников, проводящих, на их взгляд, слишком много времени за современными гаджетами. У 26,6 % это дети или внуки, у 13,4% - супруг (супруга); у 10% - братья и сестры; 2 4% - родители; у 3,5% - другие родственники (тети, дяди, племянники и даже дедушки и бабушки).

 Что же касается самих респондентов, то только 4,7% учеников 5-11 классов считают, что имеют компьютерную и\или интернет-зависимость. Среди взрослых такие же проблемы отмечают у себя 4% респондентов.

Однако при этом на контрольный вопрос: «Смогли бы Вы чувствовать себя комфортно без длительного пользования сетью Интернет (например, в течение 1-2 суток)?», только 58,2% школьников и 47,8% взрослых отметили, что чувствовали бы себя вполне спокойно и комфортно. Для 35,3% учеников старших классов и 36,5% взрослых эта ситуация доставила бы некоторый эмоциональный дискомфорт, для остальных 6,5% ребят и 15,7% совершеннолетних респондентов эта ситуаций в принципе неприемлема (полагаем, что эти респонденты и имеют компьютерную, игровую и\или интернет зависимость).

Подводя итог проведенного исследования, еще раз обозначим полученные в ходе него выводы:

* более 95% школьников и 93% взрослого населения области имеют мобильный телефон, компьютер или планшет с доступом сети Интернет;
* ученики начальной школы чаще всего используют интернет для просмотра видеороликов (блогов, мультфильмов), игр, а также общения в социальных сетях. Старшие школьники используют интернет для учебы, развлечения и общения. Взрослые пользователи глобальной паутины ищут там интересующую информацию, смотрят новости и общаются;
* мальчики чаще предпочитают играть в сети, девочки – общаться, смотреть видео и слушать музыку. Мужчины чаще женщин в интернете слушают музыку, смотрят видео, новости, играют. Женщины чаще мужчин – общаются, ищут информацию и покупают товары;
* младшие школьники проводят в интернете в среднем 2,2 часа, старшеклассники – 3,9 часа; взрослые – 3,4 часа. Мужской пол в сети бывает дольше, чем женский.
* две трети школьников периодически попадают в ситуацию, когда теряют ощущение времени, проведенного в сети, забывая об учёбе и домашних делах;
* каждый пятый совершеннолетний респондент отмечает, что очень часто остается в сети Интернет дольше, чем намеревался, у каждого второго - такая ситуация возникает время от времени, остальные могут контролировать себя. Каждый десятый респондент признается, что часто игнорируют профессиональные и\или домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети, каждый третий – иногда;
* около 80% взрослого и детского населения области предпочитают личное общение виртуальному;
* большинство взрослого и детского населения отмечают положительное влияние интернета: получение полезных знаний для учебы и работы, хороший досуг, новые знакомства. Около 10% опрошенных отмечают и следующие негативные факторы: усталость, раздражительность, неуспеваемость и т.д.
* около трети учеников 5-11 классов, а также взрослых жителей области отмечают проблемы со здоровьем в связи с длительным времяпровождением за телефоном, компьютером или планшетом;
* 70,3% родителей уверяют, что контролируют время, проведенное их несовершеннолетними детьми за современными гаджетами, и контекст, потребляемой информации;
* Две трети учеников 3-4 класса утверждают, что их пользование современными средствами коммуникации находится под контролем взрослых. Такой же контроль есть лишь у трети учеников старших классов;
* абсолютное большинство населения знает о проблеме компьютерной и интернет-зависимости. Около 4% опрошенных замечают такую зависимость у себя, каждый второй – у своих родственников;
* каждый второй участник опроса утверждает, что испытывал бы некоторый дискомфорт без длительного пользования сетью Интернет.

Глобальная сеть Интернет, безусловно, является приобретением современного человека, помогающим всегда оставаться в курсе событий, поддерживать связь с близкими, работать, быстро находить нужную информацию. Вместе с тем, если использовать эти ресурсы не по назначению или слишком часто, то возможно возникновение компьютерной или интернет - зависимости.

Своевременное определение симптомов интернет-зависимости позволяет успешно справиться с болезнью самостоятельно. Для этого достаточно найти хобби в реальной жизни, использовать компьютер и телефон только при острой необходимости, удалить, если необходимо, аккаунты в социальных сетях, заниматься спортом, поддерживать общение с семьей или друзьями в реальной жизни.

Что же касается несовершеннолетних, то рекомендуем их родителям, педагогам и медицинским работникам быть более внимательными к увлечениям детей современными коммуникативными технологиями, обучать рациональному использованию глобальной сети, развивать самоконтроль и дисциплину.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.