***Младите хора са едни от най-податливите към зависимости от новите технологии и социалните мрежи.***

Приключи работата по проекта на „Център за изследвания и анализи“ – „100%- Ти“, който се реализира по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10А от Закона за хазарта, която се осъществява от Министерството на младежта и спорта. За пет месеца в рамките на проекта беше направена информационна кампания , която от една страна привлече вниманието на обществеността към този проблем, а от друга допринесе за превенцията на зависимостите. В печатните медии бяха публикувани интервюта и мнения на специалисти психолози и психиатри, които работят в областта на лечението на зависимости от различен тип- психотропни вещества, алкохол. Особено място в кампанията беше отделено на най-модерните видове зависимости към компютри, таблети и други типове крайни устройства, които се използват за интернет комуникация. На днешната пресконференция бяха оповестени данните от социологическо проучване за новите видове зависимости. То е проведено от „Глобъл метрикс“ и „Центъра за изследвания и анализи“

**Социологическо проучване на тема: Новите зависимости и младите хора**

Целева група на изследването: младежи на възраст от 12 до 30 години.

Обем на извадката: 650 онлайн интервюта

Изследването беше проведено през месец Септември 2018 г.

Технологиите се развиват постоянно и стават неразделна част от ежедневието. Изследването показва, че степента на притежаване на технологични устройства сред младите хора е висока – смартфон имат 98,3%, следва компютъра с 86,7%, таблет – 28,3%. Интересно е, че почти половината от интервюираните имат външна батерия за

мобилен телефон и таблет, което свидетелства за висока степен на зависимост от тези устройства и потребност непрекъснато да имат захранване.

Изследването показва, че почти всички от анкетираните лица посочват, че използват интернет за влизане в социални мрежи (Facebook, Instagram, Twitter и др.) – 95%, втора по ред причина е поддържането на връзка с приятели и роднини чрез приложения като Messenger, Viber, WhatsApp и др. – 78,3%, следвано от слушане/сваляне на музика – 60%. Половината от респондентите посочват, че използват интернет за четене на новини и информационни сайтове. Най-малък е делът на посочилите, че ползват интернет за онлайн игри.

Изследването показва различните форми на зависимост на младите хора от технологиите и по-конкретно: зависимостите към интернет, комуникацията чрез социални мрежи, пазаруване, зависимост от външния вид и тялото (ходят на фитнес всеки ден) и тн. Общуването с други хора чрез социалните мрежи, използването на интернет за развлекателни дейности, заедно с гледането на филми и предавания по телевизията са дейности, които младите извършват всеки ден. ***На практика за момента новите зависимости не изместват традиционните форми на прекарване на свободното време, а просто се вплитат в тях.*** Въпреки, че респондентите предпочитат интернет комуникацията това не изключва и срещите навън, на открито, новото е, че неразделна част от срещите навън са и социалните мрежи, съобщенията чрез приложения и телефоните. Младите хора общуват, качват снимки, коментират и общуват докато са в парка, пред блока или в двора на училището.

**Данните показват, че общуването чрез социалните мрежи сериозно доминира над останалите форми за прекарване на свободното време**. Общуването чрез социалните мрежи става много по-популярно от общуването по телефона. Социалните мрежи и приложение са обмен на снимки, съобщения, младите могат да са приобщени към преживяването, независимо от разстояние и време – те са микс, който останалите форми на общуване не могат да дадат.

Какви са проявленията на новите зависимости:

* Около една трета от младите хора стават неспокойни, ако забравят телефона си
* Изнервят се, ако нямат достъп до интернет
* Скучно им е, ако нямат достъп до интернет
* Използват пазаруването на дрехи за разтоварване

Налице е силно разпространяваща се зависимост от телефона и интернет – повече от половината запитани, посочват, че не могат да издържат без телефон и интернет.

**Интересно и доста тревожно е, че тези нови зависимости започват да се отразяват на такива всекидневни занимания като храненето и съня.** Над една трета от младите хора спят по-малко заради общуването в социалните мрежи или приложения за съобщения и обмен на съдържание.

Новите зависимости засягат дори храненето. За младите хора е нещо обичайно да са с телефона си и да пишат дори, когато се хранят. Комуникацията чрез социалните мрежи е постоянно, когато си навън с приятели, на празненство, на ресторант. Пристрастяването към социалните мрежи при младите хора дори води до пропускане на едно или повече от едно хранене на ден.

Интересно е, че тези зависимости са осъзнати, но нагласите сред младите хора да се освободят от тях почти отсъстват.

Над половината от младежите признават, че са зависими от интернет, също толкова от телефона си, една четвърт – от социалните мрежи.

Една от модерните зависимости, която е идентифицирана и все по-често коментирана е пристрастеността към фитнеса, към външния вид и тялото. Изследването ни показва, че това е дейност, която в преобладаваща част от случаите се извършват два-три пъти седмично. **Изследването индикира, че има една група, която посочва, че тренира всеки ден (около една трета от младежите),** което все пак е индикатор за зависимост спорта и култивиране на тялото в някаква степен. Четенето на книги за удоволствие е дейност, която остава на заден план по честота, изместена от новите форми на общуване и развлечения. Респондентите посочват, че веднъж-два пъти месечно или дори по-рядко отделят време за това, а когато го правят– четат по 1-2 часа.

В заключение – разпространението на новите зависимости вече има доста тревожни размери. Важно е да се помогне на младите хора да преодолеят тези си зависимости и да се ограничи влиянието от техните последствия.

**При необходимост от допълнителна информация:**

**Мария Кирилова- 0898774404**

**„Център за изследвания и анализи“**