

**Гариева Эльвира Амурхановна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

### **Проблемы интернет-зависимости молодежи**

**Аннотация.** В статье исследуется проблема влияния интернет на сознание и образ жизни современной молодежи. Определены отрицательные стороны интернет-зависимости, характеризующие состояние здоровья, психологические особенности развития личности молодого человека.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, виртуальное пространство, Интернет, молодежь, аддиктивное поведение.

Интернет стал важным инструментом для социального взаимодействия и общения, а также для доступа к информации, создав новое виртуальное общественное пространство. По мере развития новых форм технологий они получают более широкое распространение, и в настоящее время к ним можно получить доступ через такие устройства, как планшеты и мобильные телефоны. Эта коммуникационная сеть обладает уникальными особенностями, такими как способность быстро и легко давать удовольствие, что, помимо растущей популярности Интернета, делает ее инструментом, потенциально способным вызвать психологическую зависимость. Появляется все больше случаев, когда люди страдают зависимостью от интернета.

© Симптомы чрезмерного использования интернета обычно связаны с поведенческими зависимостями и имеют неврологическое сходство с другими зависимостями. Хотя механизмы злоупотребления интернетом и злоупотребления психоактивными веществами могут быть похожими, их последствия различаются. Физические факторы риска, связанные с интернет-зависимостью, сравнительно минимальны, но обнаруживаются. Чтобы

приспособиться к чрезмерному использованию, режим сна обычно нарушается из-за входа в систему поздно ночью. Недостаток сна вызывает чрезмерную утомляемость, часто нарушая академическую или профессиональную деятельность, и может повлиять на иммунную систему, делая человека уязвимым для болезней. Кроме того, сидячий образ жизни, связанный с длительным использованием компьютера, может привести к отсутствию надлежащих физических упражнений и привести к повышенному риску синдрома запястного канала, напряжения спины или напряжения глаз [3, с. 32].

Хотя физические побочные эффекты использования Интернета незначительны по сравнению с химической зависимостью, пристрастие к Интернету приведет к аналогичным семейным, академическим и профессиональным нарушениям. Негативные эффекты влияют на человека как на внутри личностном, так и на межличностном уровне, а также могут проявляться в форме терпимости или воздержания, отрицания, сокрытия или минимизации проблемы, чувства вины, низкой самооценки и риска рецидива.

Основная группа компульсивных пользователей интернета – это молодые люди. Следовательно, их зависимость от интернета и проблемное использование интернета являются причинами их интернет-зависимости.

Следовательно, во-первых, проблемы, связанные с отношениями, которые связаны с чрезмерной тратой времени на создание и поддержание онлайн-дружбы в чатах, которые заменяют реальных друзей и семью. Во-вторых, напрасная трата денег из-за принудительного использования интернета для азартных игр в интернете, торговли и участия в онлайн-аукционах. В-третьих, дилемма, связанная с поиском информации путем навязчивого просмотра веб-страниц или поиска в базе данных. В-четвертых, привычные игровые практики, такие как компьютерные игры, в том числе многопользовательские игры. Наконец, сексуальная зависимость молодых людей является массовой проблемой через взрослые чаты, киберсекс или порнографию в интернете. Кроме того, те, кто навязчиво использует интернет, снижают успеваемость в школе и институте, и, такие учреждения, как

университеты, колледжи и школьные городки, должны будут регулировать использование учащимися беспроводных, чтобы уменьшить злоупотребление интернетом [2, с. 59].

Быстрый рост пользователей смартфонов наблюдается во всем мире; в некоторых местах пользователи явно предпочитают смартфоны компьютерам. В настоящее время смартфоны являются частью повседневной жизни людей, и их чрезмерное использование представляет опасность, поскольку они представляют собой небольшие портативные устройства, которые постоянно доступны, что упрощает чрезмерное использование. Многие носят с собой смартфоны в течение дня из-за их большой мобильности и функциональности. С помощью этих устройств можно легко получить доступ ко всему Интернет-контенту и играм, что делает эту простоту доступа еще более опасной. Хотя использование смартфонов обеспечивает мобильность, чрезмерное использование их в течение дня может стать проблемой, когда пользователи начнут уделять больше внимания своим устройствам, чем тому, что происходит вокруг. Любое нецелевое использование интернета в классе и в университете становится проблемой, требующей внимания.

С другой стороны, по сравнению со всеми демографическими группами пользователей интернета, студенты университетов считаются одной из наиболее уязвимых групп в развитии проблем, связанных с чрезмерным использованием интернета. Большинство из этих студентов представляют первое поколение, которое выросло с этой новой технологией, и они характеризуются тем, что уверены в них. Они выросли в эпоху, когда компьютеры, мобильные телефоны и интернет стали частью основной культуры и общества. Кроме того, они свободны от родительского контроля, и большинство из них переезжают из семьи и живут недалеко от соответствующих университетов.

Интернет-зависимость связана с множеством психологических переменных, таких как стыд, одиночество, тревога, депрессия и проблемы в межличностных отношениях. В отношении одиночества, более конкретно,

обычно считается, что эта переменная играет важную роль в развитии интернет-зависимости, и, таким образом, требует дальнейшего изучения этого явления [4, с. 53].

Одна из основных причин использования интернета – уменьшение психологических симптомов, таких как одиночество и депрессия. Одиночество напрямую связано с дефицитом социальных навыков, предпочтением сетевого взаимодействия и компульсивным использованием интернета.

Киберпространство возникло как новая среда, которая в корне отличается от реального мира, в котором мы живем, поскольку оно связывает людей по всему миру, повышает эффективность обучения, мы можем использовать киберпространство для получения и распространения знаний в целях дальнейшего развития. Концепции интернет-зависимости можно рассматривать с разных сторон, например, неспособность людей контролировать свое использование интернета, что затем вызывает психологические, социальные, школьные и рабочие трудности. По предположениям А.Е. Войскунского, из-за растущей терпимости к эффекту пребывания в сети, увеличения количества вложений в деятельность, связанную с интернетом, появляются неприятные ощущения в автономном режиме и отрицание проблемного поведения, что является основными причинами зависимости от Интернета [1, с. 93].

Как считает Н.В. Кочетков, негативные последствия интернет-зависимости включают в себя влияние на межличностные отношения, когда отношения человека отдаляются от окружения [3, с. 34]. Человек может столкнуться с поведенческой проблемой из-за чрезмерного использования интернета, когда он реагирует иначе, чем при нормальном поведении. Более того, влияние интернет-зависимости не ограничивается воздействием только на психику человека, но может также влиять на его производительность труда. Состояние вызывает беспокойство, когда проблема на работе оказывает определенное влияние на людей, работающих вместе, и на компанию, с которой работает человек.

Таким образом, злоупотребление интернетом может привести к серьезным проблемам для людей, особенно для молодых поколений, у которых растет психическое и физическое здоровье. Фактически, поскольку интернет пронизывает нашу жизнь дома и на работе, личные и социальные явления, наше исследование фокусируется на этих проблемах, связанных с воздействием интернета на молодых людей. Можно предположить, что социальные сети настолько укоренились в молодежном образе жизни, что они больше не являются фактором, который можно отнести к информационному наполнению, поскольку почти все используют их, а более тесные отношения ограничиваются другими типами контента, более конкретными, менее укоренившимися в ядро группы.

#### Литература

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1.
2. Гальченко А.С., Григорьев П.Е., Поскотинова Л.В. Интернет-зависимость обучающихся // Педагогика. 2021. Т. 85. № 10.
3. Кочетков Н.В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 1.
4. Мигунова Ю.В. Особенности влияния виртуального пространства на современную молодежь // Теория и практика общественного развития. 2021. № 11 (165).