

## Интернет-зависимость как социальная проблема

**Вдовенко Александра Александровна**

*Студент (бакалавр)*

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: alya.vdovenko.04@mail.ru

<p>Термин «интернет-зависимость» впервые предложил американский психиатр Айвинг Голдберг в 1995 году. В 1996 году нью-йоркский психиатр Иван Голдберг ввёл термин «интернет-зависимость» для описания патологической тяги к интернету. Интернет-зависимость влияет на разные сферы жизни человека. Эффективная групповая работа специалистов невозможна без использования интернета. Интернет-зависимость имеет психологические причины, связанные с заниженной самооценкой и неудовлетворённостью в реальной жизни. Виртуальная реальность заменяет подросткам эмоции, которые они не могут получить в реальном мире [1].</p><p>Симптомы интернет-зависимости включают неспособность отвлечься от интернета, увеличение времени в сети, ложь о потраченном времени, пренебрежение другими делами и зависимость от кофе и тонизирующих средств. Любовь Колчанова выделяет такие симптомы, как частая проверка почты, сокращение времени на приём пищи, вход в интернет во время работы, усталость и раздражительность при прекращении пребывания в сети [7]. Различие между обычным и проблемным использованием интернета заключается в том, что проблемное использование мешает социальной, профессиональной и личной жизни. Человек с интернет-зависимостью может изолировать себя от других, что может привести к проблемам в отношениях. Многие исследователи отмечают высокую интернет-зависимость среди подростков, что затрудняет им построение карьеры, создание семьи и выполнение бытовых задач [2]. Технологическая зависимость стала главной проблемой в цифровую эпоху, и компульсивное использование интернета может привести к негативным последствиям для повседневной жизни [3].<br>Компульсивное использование интернета может привести к интернет-зависимости, которая негативно влияет на повседневную жизнь. Распространённые симптомы интернет-зависимости включают гнев, напряжение и депрессию при отсутствии доступа к интернету. Причины интернет-зависимости могут быть связаны с проблемами в общении, нехваткой поддержки и одобрения, иллюзией достижения целей, недостатком эмоций и ощущением безопасности в виртуальном мире. У детей и подростков интернет-зависимость может быть вызвана нехваткой внимания со стороны родных, сверстников, учителей и тренеров [3].</p><p>Телефоны стали неотъемлемой частью жизни детей младшего возраста. Б. В. Зейгарник отмечает формирование патологических потребностей и нарушение иерархии мотивов при развитии зависимости. Физические симптомы компьютерной зависимости включают синдром карпального канала, сухость в глазах, головные боли, боли в спине, нерегулярное питание, пренебрежение личной гигиеной и расстройства сна. Психологические симптомы включают хорошее самочувствие за компьютером, невозможность остановиться, увеличение времени, проводимого за компьютером, ложь о своей деятельности и проблемы с работой или учёбой [5]. При коммуникативной компьютерной зависимости выделяются такие аспекты, как желание отделиться от семьи, поиск интимности и принадлежности, а также идентификация.</p><p>Отсутствие ответственности в реальной жизни привлекает молодых людей в компьютерные игры. Возможность самостоятельно принимать решения и исправлять ошибки привлекает игроков. Создание собственного мира в игре даёт ощущение контроля и приватности. Социальные аспекты интернет-зависимости включают отдаление от людей, сужение социальных

контактов, снижение трудоспособности, проблемы с учёбой и конфликты в семье. Социальные сети появились в конце XX века в США и стали популярными на постсоветском пространстве с 2006 года. Основные цели социальных сетей — общение с друзьями и родственниками, обмен информацией и впечатлениями [9]. Социальные сети могут вызывать зависимость из-за постоянного получения информации и снижения концентрации внимания. Интернет-зависимость может привести к негативным последствиям для психического и физического здоровья, таким как неряшливость, равнодушие к проблемам близких, повышенная агрессия и сужение круга общения [3].  
Профилактика интернет-зависимости у детей включает контроль качества сайтов и использование специальных приложений для родительского контроля. В детстве формируются социальные институты, и интернет может замедлять их развитие. Некоторые люди склонны уходить от реальности в интернет, что может привести к социальным проблемам. Социальные последствия интернет-зависимости включают трудности в общении и решении повседневных задач. Для профилактики интернет-зависимости рекомендуется ограничивать время в интернете, общаться с близкими, заниматься спортом и гулять на свежем воздухе [4].  
Длительное пребывание в интернете может привести к изменениям в сознании и функционировании мозга, что снижает способность к обучению и глубокому мышлению. Быстрый и регулярный просмотр сайтов ухудшает аналитическое мышление, делая пользователей импульсивными и неспособными к интеллектуальной работе [8]. Погружение в интернет приводит к утрате навыков реального общения, что ведёт к асоциальности, раздражительности, проблемам со здоровьем и возможному появлению мыслей о суициде. Замыкание в себе из-за интернет-зависимости влияет на работу, учёбу, сон и питание, что может привести к физическим заболеваниям [6].

### Источники и литература

- 1) Абдуллаева Р. А. Анализ влияния социальных сетей на жизнь общества/Абдуллаева Р.А.///Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9 (часть 3) – С. 542-546
- 2) Бирюкова Н.В., Иванова И.В. Методические рекомендации для педагогов-психологов по диагностике компьютерной зависимости у детей и подростков/ Бирюкова Н.В., Иванова И.В.///2019 г.-24 с.
- 3) Волкова М. В. Интернет-зависимость: понятие, причины, негативные последствия и рекомендации/Волкова М. В.///Международный педагогический портал-2022 г.
- 4) Гайнцев Е. Г. Социальные последствия интернет-зависимости/Гайнцев Е. Г.///Историческая и социально-образовательная мысль. Том 7 №б часть 1-2015 г.
- 5) Гришин С. Е. Интернет-зависимость молодёжи/Гришин С. Е.///Научно- практический журнал. Информационная безопасность регионов №2(27)-2017 г.-с. 44-47
- 6) Кибитов А. О., Трусова А. В., Егоров А. Ю. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты/ Кибитов А. О., Трусова А. В., Егоров А. Ю.///Вопросы наркологии-№2 (173)-2019 г.-с.22-47
- 7) Колчанова Л. Психологические проблемы интернет-зависимости/ Колчанова Л./// Электронный Талгар – 2008 г
- 8) Титова В. В., Катков А. Л., Чугунов Д. Н. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактика/Титова В. В., Катков А. Л., Чугунов Д. Н.///Клиническая психология-2014 г.-с.132-138

- 9) Юрьева Л. Н. Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость формирование, диагностика, коррекция и профилактика/ Юрьева Л. Н. Больбот Т. Ю.// электронная версия-2006 год. – 195 с