



ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Дониёрова Зулайхо

Университет Альфраганус Факультет стоматологии и фармации

Направление: Фармация Студентка 4 курса

М.К.Усмонова

Научный руководитель: и. о. доцента кафедры фармации и химии (PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22763634>

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема чрезмерного использования интернета среди молодежи, анализируются основные причины возникновения интернет-зависимости, а также ее влияние на психологическое состояние, учебную деятельность, сон и социальные отношения молодых людей. В условиях стремительного развития цифровых технологий интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи. Однако неконтролируемое и чрезмерное использование интернет-ресурсов может привести к негативным последствиям. В статье рассматриваются основные признаки проблемного использования интернета и предлагаются меры по профилактике интернет-зависимости среди молодежи.

Ключевые слова: интернет, интернет-зависимость, молодежь, цифровые технологии, социальные сети, психологическое здоровье, цифровая гигиена.

Введение

В современном обществе интернет играет важную роль в жизни человека. Он используется для получения образования, поиска информации, общения, работы, развлечений и получения различных услуг. Особенно активно интернетом пользуется молодежь, которая является одной из наиболее вовлеченных в цифровую среду социальных групп.

Несмотря на многочисленные преимущества интернета, чрезмерное и неконтролируемое его использование может стать серьезной проблемой. Молодой человек может проводить в интернете значительную часть свободного времени, откладывая учебу, работу, сон и общение с близкими.

В связи с этим изучение интернет-зависимости среди молодежи, выявление ее причин и последствий, а также разработка эффективных профилактических мер являются актуальными направлениями современных исследований.

Понятие интернет-зависимости



Интернет-зависимостью принято называть состояние, при котором человек испытывает трудности с контролем использования интернета, а чрезмерное использование начинает отрицательно влиять на его повседневную жизнь.

При этом важно отметить, что длительное использование интернета само по себе еще не означает наличие зависимости. Например, студент может несколько часов пользоваться интернетом для учебы, подготовки научной работы или поиска информации. Проблема возникает тогда, когда человек теряет контроль над своим поведением, а интернет начинает мешать учебе, работе, сну, семейным и социальным отношениям.

У молодежи чрезмерное использование интернета часто связано с социальными сетями, онлайн-играми, видеоплатформами и другими развлекательными ресурсами.

Основные причины интернет-зависимости

Причины чрезмерного использования интернета могут быть различными.

1. Социальные сети

Социальные сети постоянно предлагают пользователю новый контент, сообщения, фотографии и видеоролики. Это может формировать привычку регулярно проверять телефон и возвращаться в социальные сети.

2. Онлайн-игры

Компьютерные и мобильные игры используют различные механизмы мотивации: соревнование, рейтинги, достижения, награды и игровые цели. В результате некоторые молодые люди могут проводить за играми слишком много времени.

3. Наличие свободного времени

Нерациональная организация свободного времени также может способствовать чрезмерному использованию интернета. При отсутствии спортивных, творческих и других полезных занятий интернет может стать основным способом проведения свободного времени.

4. Психологические факторы

Одиночество, стресс, тревожность, низкая самооценка и проблемы в межличностных отношениях в некоторых случаях могут способствовать чрезмерному обращению человека к интернету как к способу отвлечения от реальных проблем.

Основные признаки интернет-зависимости



К наиболее распространенным признакам проблемного использования интернета можно отнести:

неспособность контролировать продолжительность пребывания в интернете;

постоянное желание находиться в интернете;

трудности при попытке сократить время использования интернета;

откладывание учебы или других важных дел ради интернета;

сокращение продолжительности сна;

снижение интереса к реальному общению;

раздражительность или беспокойство при невозможности воспользоваться интернетом;

продолжение использования интернета несмотря на негативные последствия;

снижение успеваемости или работоспособности.

Следует подчеркнуть, что наличие отдельных признаков еще не позволяет самостоятельно поставить медицинский или психологический диагноз. Для оценки серьезных случаев необходима консультация соответствующего специалиста.

Влияние интернет-зависимости на молодежь

Влияние на учебную деятельность

Чрезмерное использование интернета может уменьшать количество времени, которое молодой человек уделяет учебе. Постоянные уведомления, социальные сети, видеоролики и игры способны отвлекать внимание от выполнения учебных заданий.

В результате может увеличиваться время выполнения домашних заданий, снижаться концентрация внимания и ухудшаться организация учебного процесса.

Влияние на психологическое состояние

Чрезмерное использование интернета у некоторых молодых людей может сопровождаться раздражительностью, тревожностью, эмоциональной нестабильностью и снижением удовлетворенности повседневной жизнью.

Особое внимание следует уделять привычке постоянно сравнивать себя с другими пользователями социальных сетей. Это может способствовать формированию чувства неудовлетворенности собой и собственной жизнью.

3. Влияние на сон



Использование смартфонов, компьютеров и других устройств в позднее время может приводить к нарушению режима сна. Молодой человек может откладывать время отхода ко сну, продолжая смотреть видео, общаться в социальных сетях или играть.

Недостаток сна, в свою очередь, способен негативно влиять на внимание, память, настроение и работоспособность.

4. Влияние на социальные отношения

Интернет позволяет поддерживать связь с людьми независимо от расстояния. Однако чрезмерная ориентация на виртуальное общение может привести к сокращению непосредственного общения с семьей и друзьями.

Поэтому важно сохранять баланс между виртуальным и реальным общением.

Профилактика интернет-зависимости

Для профилактики интернет-зависимости необходимо не полностью отказываться от интернета, а сформировать культуру рационального и контролируемого использования цифровых технологий.

Для этого рекомендуется:

устанавливать определенные временные ограничения на использование интернета;

не использовать смартфон непосредственно перед сном;

отключать ненужные уведомления;

делать регулярные перерывы во время работы с компьютером или телефоном;

заниматься спортом и физической активностью;

уделять время чтению и творческим занятиям;

больше общаться с семьей и друзьями в реальной жизни;

развивать навыки цифровой гигиены;

контролировать использование социальных сетей;

при серьезных проблемах обращаться за помощью к психологу или другому специалисту.

Методология исследования

Для практического исследования проблемы можно провести анкетирование среди студентов или молодых людей.

Например, можно опросить 50–100 респондентов и задать им следующие вопросы:

Сколько часов в день вы пользуетесь интернетом?



Для каких целей вы чаще всего используете интернет?

Сколько времени в день вы проводите в социальных сетях?

Случалось ли вам сокращать время сна из-за использования интернета?

Мешает ли интернет вашей учебе?

Трудно ли вам провести целый день без интернета?

Пытались ли вы уменьшить время пребывания в интернете?

Испытываете ли вы раздражение, когда не можете воспользоваться интернетом?

Уменьшилось ли ваше живое общение с друзьями или семьей из-за интернета?

Считаете ли вы, что способны самостоятельно контролировать время использования интернета?

Полученные ответы можно представить в виде таблиц, процентов и диаграмм. Это позволит сделать исследование более объективным и научно обоснованным.

Биопсихосоциальная модель интернет-зависимости

Рассматривать проблемное использование интернета исключительно как состояние, связанное с технологией, недостаточно. В современном научном подходе учитывается совокупное влияние биологических, психологических и социальных факторов.

К биологическим факторам относятся нарушение режима сна, снижение физической активности, а также длительное пребывание в одном и том же положении.

Психологические факторы могут быть связаны со стрессом, тревожностью, одиночеством, низкой самооценкой и эмоциональными проблемами.

К социальным факторам относятся взаимоотношения в семье, общение со сверстниками, образовательная среда и организация свободного времени.

Таким образом, формирование интернет-зависимости трудно объяснить какой-либо одной причиной. В большинстве случаев несколько факторов взаимодействуют между собой и совместно влияют на поведение человека.

2. Нейробиологические аспекты

Некоторые виды активности в интернете, в частности социальные сети, онлайн-игры и просмотр коротких видеороликов, предоставляют

пользователю частые новые и неожиданные стимулы. Системы мозга, связанные с вознаграждением и мотивацией, могут реагировать на такие стимулы.

Например, получение нового сообщения, отметки «Нравится», комментария или достижение определенного результата в игре может вызывать у человека положительные эмоции. В результате у пользователя может возникать стремление повторить данный опыт.

Однако объяснять данный процесс исключительно как «дофаминовую зависимость» с научной точки зрения было бы чрезмерным упрощением. При проблемном использовании интернета важную роль, наряду с системой вознаграждения, играют формирование привычек, способность контролировать импульсы, эмоциональное состояние и влияние окружающей среды.

Научное заключение

Научный анализ показывает, что интернет имеет двойственное значение в жизни молодежи. С одной стороны, он является важным инструментом для получения образования, обмена информацией и социального взаимодействия. С другой стороны, потеря контроля над использованием интернета может негативно влиять на сон, учебную деятельность, психологическое благополучие и социальные отношения.

В связи с этим основным направлением решения данной проблемы является не полный отказ от использования интернета, а формирование у молодежи навыков цифровой гигиены, самоконтроля и целенаправленного использования интернет-ресурсов.

Список использованной литературы:

1. Янг К. С. Интернет-зависимость: возникновение нового клинического расстройства // *CyberPsychology & Behavior*. — 1998. — Т. 1, № 3. — С. 237–244.
2. Кусс Д. Дж., Гриффитс М. Д. Интернет-зависимость: систематический обзор эпидемиологических исследований за последнее десятилетие // *Current Pharmaceutical Design*. — 2012. — Т. 18, № 8. — С. 1192–1205.
3. Гриффитс М. Д. Модель компонентов зависимости в рамках биопсихосоциального подхода // *Journal of Substance Use*. — 2005. — Т. 10, № 4. — С. 191–197.
4. Янг К. С. Пойманные в Сети: как распознать признаки интернет-зависимости и стратегия восстановления. — Нью-Йорк: John Wiley & Sons, 1998.



5. Всемирная организация здравоохранения. Международная классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). — Женева: ВОЗ.
6. Бранд М., Янг К. С., Лайер К. Предполагаемые психологические и нейробиологические механизмы интернет-зависимости: взаимодействие факторов // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. — 2016. — Т. 71. — С. 252–266.