

УДК 371

***ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ СЕГОДНЯ***

***Чугузов Е.П.***

*старший преподаватель*

*Алтайский государственный аграрный университет,*

*Барнаул, Россия*

**Аннотация.**

В современном обществе использование компьютеров и Интернета стало привычной частью повседневной жизни, однако растущее число случаев Интернет-зависимости среди молодежи вызывает серьезные опасения. Данная статья рассматривает проблему Интернет-зависимости, ее причины и последствия, а также предлагает рекомендации по ее профилактике и решению. Статья подчеркивает, что Интернет предоставляет огромные возможности для доступа к информации и развлечениям, но также создает риски для психического и физического здоровья молодежи. Интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость, проявляющаяся в навязчивом желании быть онлайн и отключении от реальности. Проблема Интернет-зависимости требует комплексного подхода, где ключевую роль играют родители и специалисты. Информирование родителей о возможных рисках, установление правил пользования Интернетом и создание насыщенной внеинтернетной жизни для детей являются эффективными мерами для предотвращения зависимости.

**Ключевые слова:** Интернет, Интернет-технологии, онлайн-игры, компьютер, зависимость.

***THE PROBLEM OF INTERNET ADDICTION AMONG CHILDREN AND  
ADOLESCENTS TODAY***

***Chuguzov E.P.***

*Senior Lecturer*

*Altai State Agrarian University,*

*Barnaul, Russia*

**Abstract.**

In modern society, the use of computers and the Internet has become a familiar part of everyday life, but the growing number of cases of Internet addiction among young people raises serious concerns. This article examines the problem of Internet addiction, its causes and consequences, and offers recommendations for its prevention and solution. The article highlights that the Internet provides huge opportunities for access to information and entertainment, but also poses risks to the mental and physical health of young people. Internet addiction is defined as a non-chemical addiction that manifests itself in an obsessive desire to be online and disconnection from reality. The problem of Internet addiction requires an integrated approach, where parents and specialists play a key role. Informing parents about possible risks, setting rules for using the Internet and creating a rich offline life for children are effective measures to prevent addiction.

**Keywords:** Internet, Internet technologies, online games, computer, addiction.

Век технологий, в котором мы живем, невозможно представить без повсеместного использования компьютеров и Интернета. Эти инструменты значительно изменили нашу жизнь, дав нам доступ к бесконечному океану информации и возможностям для развлечений. Однако, с каждым годом растет число людей, особенно среди молодежи, страдающих от Интернет-зависимости — серьезной проблемы, которая требует внимания и осознания со стороны общества.

Компьютеры и Интернет глубоко проникли в нашу повседневную жизнь. Мы используем Всемирную сеть для поиска информации и организации Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

развлечений. И взрослые, и дети находят в Интернете много полезного и интересного. Интернет представляет собой огромную, распределенную сеть, соединяющую компьютеры по всему миру. Точные масштабы этой сети трудно оценить. По некоторым данным, Интернет охватывает более 150 стран и объединяет 175 тысяч сетей. К нему подключено более 200 миллионов компьютеров, и зарегистрировано более 500 миллионов пользователей, и эти цифры постоянно растут [1].

Компьютерная и Интернет-зависимость стала настоящей проблемой, эпидемией XXI века. Она проявляется в неудержимом влечении к работе за компьютером, играм и Интернету, а также в психических расстройствах, таких как бессонница, нервозность и депрессия. Помимо этого, возникают проблемы со зрением, осанкой, гиподинамией, приводящей к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и другим негативным последствиям. К сожалению, этот перечень постоянно пополняется.

У времяпрепровождения детей в интернете есть как положительные, так и отрицательные стороны, подобно двум сторонам медали. С одной стороны, это доступ к информации для учебы, саморазвитие и получение новых знаний. С другой стороны, это онлайн-игры, чаты, форумы и развлекательные ресурсы. Родителям всегда было сложно находить баланс между досугом и учебой, домашними обязанностями и помощью по дому. С появлением Интернета эта задача стала еще сложнее, так как подростки, погружаясь в виртуальный мир, часто теряют счет времени.

Интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость от использования Интернета. В психологии ее рассматривают как психическое расстройство, характеризующееся навязчивым желанием быть онлайн и неспособностью вовремя отключиться. Воздействие Интернета на психику – серьезная проблема. Исследования показывают, что влияние информационных технологий на личность может быть как положительным, так и отрицательным. Наряду с негативными изменениями при Интернет-зависимости, существует

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

возможность развития определенных способностей. Любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей, а у подростков они разнообразны: от физиологических и потребности в безопасности до социальных потребностей (общение, любовь, признание) и потребностей в саморазвитии [2].

Пристрастие к Интернету может развиваться в различных формах и напоминает другие пагубные привычки, такие как алкогольная или наркотическая зависимость. Проведенное исследование среди учащихся первых курсов среди мальчиков и девочек показало, что к Интернет зависимости склонны более девочки (рис 1).

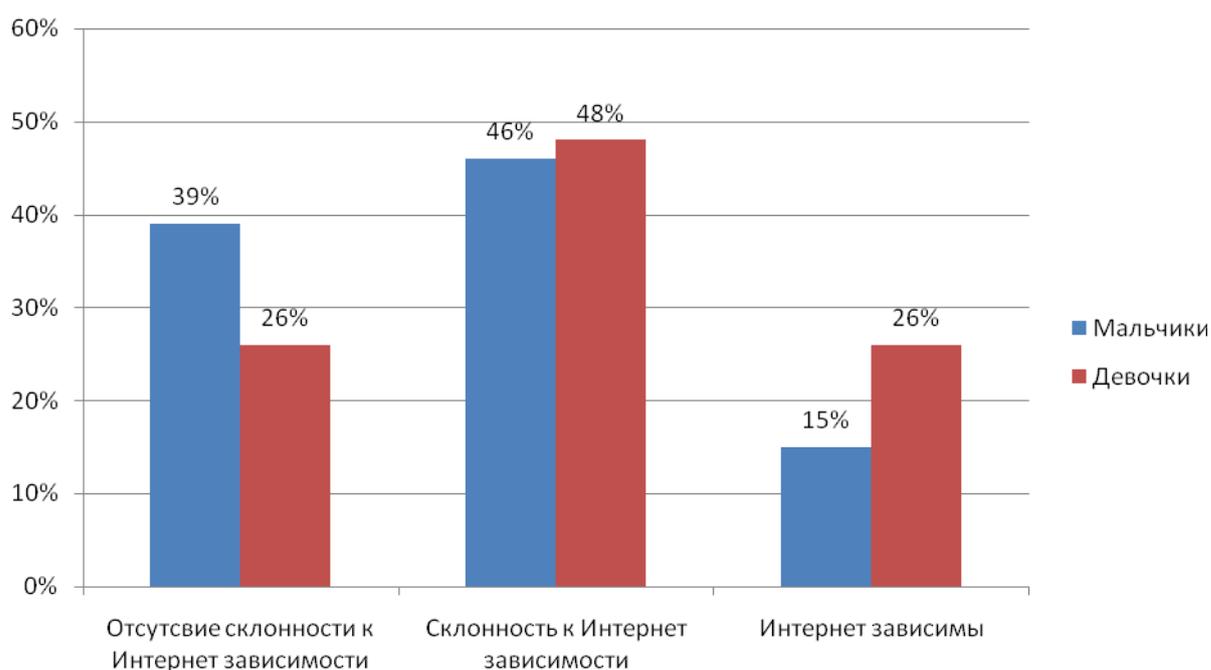


Рис. 1 – Результаты опроса учащихся (составлено автором)

Использование Интернета создает иллюзию контроля и безопасности, что является важной потребностью. Однако существуют риски: доверие к незнакомцам, доступ к порнографии (не всегда блокируемой программами), деструктивный контент (например, инструкции по изготовлению взрывчатки).

Важно интересоваться сайтами, посещаемыми детьми, и обращать внимание на изменения в их поведении.

Особое внимание следует уделять детям, увлеченным компьютерными играми с насилием, так как они могут проявлять агрессию. Родителям необходимо знать, во что играет ребенок, и предлагать альтернативные занятия. Правильное воспитание в этот период критически важно, поскольку зависимый подросток сужает круг общения до компьютера.

Это ведет к нехватке опыта, задержке развития самостоятельности в сложных ситуациях, сложностям с адаптацией в обществе, раздражительности и агрессии. Родителям важно понимать нужды ребенка и вовремя реагировать.

Интернет стал источником дискуссий о взаимоотношениях детей и онлайн-образования. Чрезмерное увлечение компьютерами или смартфонами в семьях стало распространенным явлением. Родители часто рады "тихим" и "спокойным" детям, не осознавая, как они постепенно отрываются от реального мира. Информатизация учебных заведений опережает формирование культуры умеренного использования гаджетов дома. Важно, чтобы вход детей в Интернет сопровождался контролем со стороны родителей и педагогов, чтобы у них развивались навыки общения в реальной жизни. Запрет Интернета не является решением!

Лучше установить дома правила использования Интернета, определяющие время, ограничения до выполнения дел и запрет на подозрительные сайты. Дети со свободным доступом и привычкой к компьютерным играм более склонны к Интернет-зависимости.

Профилактика начинается с организации досуга. Если ребенок занят интересными делами, общается с друзьями, имеет увлечения, у него не останется времени на зависимость. Решение проблемы Интернет-зависимости требует участия всей семьи, наблюдения и лечения совместно с родителями. Важно проводить образовательные программы для родителей, чтобы они осознавали свою роль в проблеме.

Родители должны не только осознать проблему, но и консультироваться с психотерапевтом, чтобы научиться взаимодействовать с ребенком и понимать, что делать. Здесь необходима совместная работа психиатра, психотерапевта, невролога, других врачей и всей семьи [3].

Родители могут оградить своих детей от пагубного пристрастия к Интернету, следуя нескольким несложным рекомендациям:

- Во-первых, уделяйте время общению. Доверительные отношения в семье это залог успеха. Не стоит «избавляться» от ребенка, отправляя его в Интернет, чтобы заняться своими делами.
- Во-вторых, направляйте ребенка в сети. Родители должны быть осведомлены об Интернет-технологиях не меньше, а лучше больше, чем их дети. Покажите им разнообразие возможностей, помимо развлечений.
- В-третьих, интересуйтесь онлайн-активностью ребенка, но без шпионажа. Подросток имеет право на личное пространство. Добавьте его в друзья в соцсетях, общайтесь с ним онлайн и будьте в курсе его контактов.
- В-четвертых, обеспечьте разнообразный досуг. Увлечения, хобби, спорт – все это поможет ребенку не злоупотреблять Интернетом и использовать его для полезных целей. Важно начать это делать до того, как ребенок "погрузился" в сеть, а не тогда, когда его оттуда не вытащить. Интернет – ценный инструмент, но жизнь ребенка должна быть насыщенной и интересной и вне его.

Интернет и компьютеры стали неотъемлемой частью жизни, однако их чрезмерное использование привело к проблеме Интернет-зависимости, что негативно влияет на психическое и физическое здоровье, особенно у молодых людей. Несмотря на положительные аспекты, такие как доступ к информации и возможности для общения, зависимость от Интернета может привести к игнорированию реальной жизни и социальной изоляции. Для решения этой проблемы важно, чтобы родители активнее контролировали онлайн-активность детей, устанавливали правила пользования Интернетом и обеспечивали

разнообразный досуг. Совместные усилия семьи и специалистов могут помочь избежать пагубного влияния Интернета и развивать здоровые отношения с технологиями.

### **Библиографический список:**

1. Ковалева, Е. В. «Я — житель интернета»: явление интернет-зависимости у детей и подростков / Е. В. Ковалева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 21 (101). — С. 788-790. — URL: <https://moluch.ru/archive/101/22802/> (дата обращения: 12.03.2025).
2. Подросток и интернет // Образовательная социальная сеть URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/04/04/podrostok-i-internet> (дата обращения: 12.03.2025).
3. Влияние Интернет-зависимости на развитие личности подростка // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов URL: <http://jurnal.org/articles/2014/psih18.html?> (дата обращения: 12.03.2025).

*Оригинальность 81%*