

1. Ерохин, С.В. Эстетика цифрового изобразительного искусства / С.В. Ерохин. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2010. – 432 с.
2. Академик [Электронный ресурс] / Словари и энциклопедии на Академике. – 2000. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>. – Дата доступа: 10.03.2017.

Бойко Ю.И., студентка 112 гр.

Научный руководитель – Виленчик Б.Т.

ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ: НЕ СТАНЬ ОНЛАЙН ПИЩЕЙ

Не секрет, что за последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большей части населения планеты. Сегодня любой современный человек хотя бы раз в день (для общения, работы или просто поиска нужной информации) посещает «просторы» всемирной паутины. Ведь Интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: это неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, незаменимый помощник в любых областях деятельности, средство проведения и планирования досуга, место для знакомств и способ поддержки связи, выбор (покупка) необходимых товаров и услуг и экономия на их приобретении [1, 2, 3, 4].

Все бы хорошо, но у любой «медали» есть обратная сторона. Как мы знаем, человек на протяжении всей жизни испытывает потребность в собственном удовлетворении. И чем чаще мы себя удовлетворяем, тем больше нам этого хочется. И если мы говорим об Интернете, то существует одно негативное последствие, сопровождающее

распространение интернета по миру, – интернет-зависимость (или интернет-аддикция).

Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти [3].

Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить. Выделяют следующие виды «онлайн погружений»:

1. Необходимость в непрерывном общении;
2. Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг);
3. Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми;
4. Киберсексуальное влечение;
5. Хакерство.

Стадий развития интернет зависимости три. На первой стадии пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формируется собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни. Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайн увеличивается. Также на второй стадии формирования интернет-зависимости, когда человек перестает

использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели (в хорошем смысле), хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях (репутацию на сайтах и форумах и т.п.) или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным или предпочтительным способом достижения цели. Третья стадия стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем [4, 5].

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, считаются : человек испытывает огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние, его невозможно отвлечь от монитора, человек потихоньку теряет контакты с людьми в реальности, постоянно обновляет страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д., теряет чувство времени, посещает сайты не с целью найти нужную информацию, а заходит на них бесцельно и механически, Испытывает влияние информации из сети психологическое самочувствие (негативные новости или сообщения вызывают бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу) [4].

Изучив данную проблему, можно прийти к следующим выводам: чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего, необходимо признать, что проблема существует и понять, что избавиться от нее нельзя без собственного желания. Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней (выезд на природу, встреча с друзьями, посещение различные мероприятия и т.д.).

Если человек не представляет своей жизни без социальных сетей, то для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, т.е. свести до минимума свое присутствие.

Бороться с интернет зависимостью, как и со всякой другой зависимостью, некоторые психологи считают бессмысленным занятием. По их мнению, работа с навязчивыми пристрастиями заключается не в борьбе как таковой, а в решении проблем существования — формировании новых связей, новых интересов, в поиске смысла жизни.

Если говорить о причинах интернет-зависимости, то часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем, которые могут быть связаны, как и с личностью, так и с её окружением.

Многие источники содержат не рациональные рекомендации, такие как: «Попросите своего близкого или знакомого «запаролить» вашу страничку в соцсети или мессенджере и пусть он разрешает вам заходить туда лишь раз в неделю», «Попросите провайдера запретить вам доступ на сайты, где вы теряете попросту время».

В нелегком процессе избавления от интернет зависимости важна поддержка близких людей. Чем больше семейного общения, которое будет

заменять избыточное интернет употребление, тем лучше. И не стоит оправдывать свою немощность и неудачные попытки бороться с интернет-зависимостью тем, что все большее количество людей попадают в эти в «сети» и в этом нет ничего страшного. Нужно стараться выплыть, даже если все вокруг тонут, и помнить: Интернет ведёт к потере личности. Не стань онлайн пищей!

1. Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестн. Моск. Ун-та. Психология. – 1996. – № 4. – С. 14-20.

2. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. – СПб. : Речь, 2008.

3. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал, 2004, т. 25, № 1, с. 90-100.

4. Дрепа, М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов. / Дрепа М. И. – 2010.

Бондарик И.С., студентка 201а гр.

Научный руководитель – Бируля Т.П.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ: СВАДЕБНЫЕ ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ В СТРАНАХ БЕЛАРУСЬ И ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Традиции, обычаи и обряды составляют культурное наследие любого общества еще со времен Античности. Ценность этих явлений для многих людей высока и сейчас, являясь неотъемлемой частью их жизни и быта.