

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ - ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Выполнил:

Студент группы 135 ССА

Фахриев Азат

Руководитель:

преподаватель Мусина М.В.

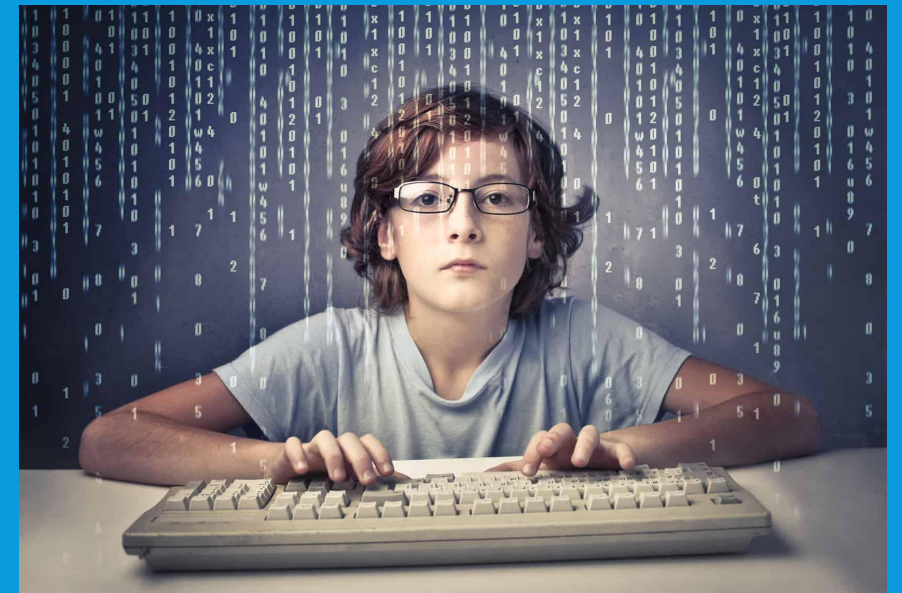
Казань 2019

СОДЕРЖАНИЕ:

- Что такое интернет зависимость?
- Виды интернет зависимости
- История возникновения «Интернет зависимости»
- Признаки интернет зависимости
- Как избавиться от интернет зависимости?
- Список используемых источников

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

- **Интернёт-зави́симость** (или **интернет-адд́икция**) — навязчивое стремление использовать **Интернет** и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети.



ВИДЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

- Российские психологи выделяют следующие типы интернет-зависимых людей:
 1. **Интернет-гемблеры** – люди, которые пользуются разнообразными интернет-играми, тотализаторами, аукционами, лотереями.
 2. **Интернет-трудоголики** реализуют через интернет свой работоголизм (использование поисковых ресурсов интернетов, программирование).
 3. **Интернет-эротоголики** – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети.
 4. **Интернет-покупатели** — реализуют аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн.
 5. **Интернет-аддикты отношений** часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т.д., то есть заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ «ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ»

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Интернет-зависимость определяется, как "навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line". Доктор Кимберли Янг, директор Центра интернет-зависимости (University of Pittsburgh-Bradford), изучившая более 400 случаев IAD, считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в Интернет, может стать Интернет-зависимым, причем наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера.



ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

- стремление всегда находиться онлайн, ломка;
- раздражительность при долгом отсутствии интернета;
- пренебрежение внешним видом;
- расстройство сна;
- нерегулярное питание, его отсутствие или переедание;
- конфликты с окружающими;
- расстройство внимания;
- готовность вкладывать деньги в интернет;
- отказ от развлечений и общения в реальной жизни.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ?

- Гуляйте. Как это ни банально, но в первую очередь интернет зависимые люди жертвуют прогулками на свежем воздухе.
- Спорт. Займитесь своим здоровьем и физическим состоянием. Пару посещений фитнес клуба в неделю или даже ежедневная зарядка дома сделает вашу жизнь более полной и яркой.
- Каждое утро и вечер посвящайте хотя бы 20-30 минут своим любимым и близким людям.
- Общайтесь с друзьями. Давно ли вы собирались всей компанией вместе? Давно ли вы приглашали в гости своего лучшего друга или подругу? Опять же, придумывайте каждую неделю повод для встречи. Праздники, дни рождения, шашлыки в честь наступления каждого месяца, баня, шоппинг, посиделки до утра с гитарой – всё, что угодно, чтобы наполнить свою жизнь новыми впечатлениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1. headlife.ru/internet-zavisimost
- 2. kakprosto.ru/kak-927505-sposob-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti
- 3. med36.com/family
- 4. medbooking.com/illness/internet-zavisimosty
- 5. mentalsky.ru/internet-zavisimost/
- 6. netaddiction.ru/28

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

