

Интернет-зависимость

**Нуриллов К. А., студент,
Песняк И. М., студент**

Белорусский национальный технический университет

г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент Дробыш А. А.

Аннотация:

В статье рассматриваются понятие интернет-зависимости, симптомы, а также методики профилактики. Затронуты классификации зависимости от интернета, обозначен самый распространенный вид. Сформированы рекомендации по профилактике интернет-зависимостей.

Интернет-зависимость – навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

Для психологической диагностики интернет-зависимости используется ряд опросных методик профилактики:

- тест интернет-зависимости К. Янг;
- шкала интернет-зависимости С. Чена;
- методика диагностики зависимости от онлайн-игр.

Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- слишком частая проверка почты;
- сокращение времени на прием пищи, еда перед монитором;
- вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы;
- жалобы окружающих на чрезмерное долгое сидение за компьютером;
- потеря ощущения времени on-line;
- более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече;
- постоянное предвкушение очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей;
- игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;

- невозможность сократить время пребывания в Интернете;
- пропуск еды, учебных занятий, встреч или сокращение продолжительности сна ради возможности быть в Интернете;
- вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;
- появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в Сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;
- «тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины.

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. Сегодня психологами и исследователями проблем интернет-зависимости выделяются пять основных видов этой неудержимой тяги к онлайн погружениям.

Существует некая классификация зависимости от интернета:

- навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;
- игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
- навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах;
- пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг друзей. Исследователи, изучающие феномен интернет-зависимости, выяснили что люди, не попадающие в «сети» интернета так же, как и в них попавшие, общаются со знакомыми и друзьями в онлайн (хотя основная их цель нахождения в «паутине» – это поиск информации), но это общение в основном ограничивается

лишь поддержанием уже имеющихся контактов. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств.

По данным проведенных социологических опросов, в интернете людей привлекает анонимность, доступность, безопасность и простота использования. Интернет-зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют сеть для получения социальной поддержки, психологического и сексуального удовлетворения, а также возможности создания нового «Я», которое получает признание окружающих таким образом. Привыкание к интернету можно определить как расстройство волевого контроля без употребления химических веществ.

Как и любое заболевание, интернет-аддикция имеет свои психологические последствия. Одним из них является постоянное увеличение количества времени, которое человек проводит в виртуальной реальности и как следствие этого пренебрежение настоящими друзьями и семьей.

Рекомендации по профилактике интернет-зависимости:

- составьте список с перечнем оснований, из-за которых Вам стоит отказаться от чрезмерного использования Интернета;
- если у Вас нет в настоящий момент необходимости выйти в Сеть, выключайте компьютер;
- не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так Вы сможете отвлечься от on-line режима;
- отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет;
- скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую;
- если Вы решили избавиться от интернет-зависимости, Вам следует отрегулировать режим вашего сна;
- используйте реальный мир для расширения социальных контактов.

Список использованных источников

1. Виды интернет-зависимости [Электронный ресурс] // Warp Theme Framework – 2017. – Режим доступа: <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/77-vidy-internet-zavisimosti> – Дата доступа: 17.03.2022.

2. Интернет [Электронный ресурс] // Далакишвили И. А. – 2022. – Режим доступа: <https://www.5gdp.by/informatsiya/zozh/637-internet-zavisimost> – Дата доступа: 15.03.2022.

3. Интернет-зависимость: понятие, виды и симптомы [Электронный ресурс] // – 2019. – Режим доступа: <http://1poliklinika.ru/dlya-pacientov/meditsinskayaprofilaktika/38-stati/236-internet-zavisimost-ponyatie-vidy-simptomu-stadii-iprichiny-razvi-tiya-lechenie-i-profilaktika> – Дата доступа: 15.03.2022.

УДК 621.3.011.02:517.518.45

О некоторых вопросах применения рядов Фурье для расчета цепей не синусоидального тока

¹Паншин С. Ю., студент,

²Станкевич М. А., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Якимович В. С.

Аннотация:

Рассматриваются вопросы использования рядов Фурье для расчета цепей не синусоидального тока. Показана межпредметная связь дисциплины «Математика» со специальными и общетехническими дисциплинами.

Самым распространенным током необходимым для работы электроприборов является переменный ток, который изменяется по синусоидальному закону. Так как именно при помощи синусоидального переменного тока работает большое количество электротехнических установок. В промышленных сетях идеальных синусоид тока и напряжения практически не бывает. Это связано с тем, что реальные генераторы не обеспечивают, строго говоря, синусоидальной формы кривых напряжения (возникают искажения и пульсации напряжения), а с другой стороны, перекосы фаз связаны с несимметричной нагрузкой и присутствием нелинейных элементов (элементы со стальными сердечниками,