

3. Подопригора С., Кошелев В. Стратегия управления организацией // Вестник Донского государственного технического университета. – 2009. – № 9(1). – С. 137-145.
4. Почему социальная лень скорее связана с прозрачностью, чем с производительностью? – URL:<https://asana.com/ru/resources/social-loafing> (дата обращения: 29.08.2022).
5. Эффект социальной лени (Эффект Рингельмана). – URL:<https://psyfactor.org/personal/personal25-06.htm?ysclid=l7f7oj239d970220425> (дата обращения: 29.08.2022).

WAYS TO COMBAT THE EFFECT OF SOCIAL LAZINESS

PROKAZOVA Zhanna Vitalyevna

graduate student

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

When working in a team everyone faced with the problem that collective efforts often give less result than individual work of each person. And it is quite natural. The specifics of human mentality is such that in spite of high capacity for work there is sometimes a temptation to shift a part of your work to another person, which reduces the effectiveness of teamwork.

Key words: laziness, efficiency, society, adaptation, struggle, team.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

ПРОКАЗОВА Жанна Витальевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Россия

В процессе глобализации происходят изменения во всех сферах жизни человека. Под воздействием Интернета люди начинают проводить большую часть времени в нем, тем самым избегая живого общения. Из-за замены живого общения появился феномен интернет-зависимости.

Ключевые слова: зависимость, глобализация, интернет, социальная сеть, профилактика.

В настоящее время люди используют интернет практически всегда, его важность настолько велика, что сейчас сложно найти человека, незнающего о существовании интернета. Интернет – полезный инструмент, это и поиск информации, и общение, и работа, и развлечения. Но он имеет не только положительные свойства, а также

возникает вопрос о его вреде. К вреду можно отнести появление интернет-зависимости у пользователей интернета.

Интернет-зависимость понимается как психическое расстройство, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем [1]. Поведенческие проблемы – неспособность человека держать себя под контро-

лем, например, своевременно выйти из сети, а также назойливое желание войти в нее.

С связи со стремительным развитием интернет-технологий значительно увеличилось количество людей, которые используют интернет. На основе анализа результатов исследования 5-8% из общего число пользователей – интернет-зависимы. В современном обществе интернет-зависимость стала одним из главных предметов серьезного изучения.

Почти все психологи бьют тревогу, ведь интернет-зависимость сравнима, например, с алкогольной или наркотической зависимостью. Опасения для беспокойства обоснованы и требуют решения [2]. Продолжающиеся исследования интернет-зависимости подтверждают опасения психологов, ведь при длительном пребывании в Интернете происходят изменения в работе мозга.

Помимо психических расстройств, интернет-зависимость связана и с физическими заболеваниями. Проводя огромное количество времени перед мониторами, у людей появляется туннельный синдром запястья, ухудшается зрение, возникают различные заболевания суставов.

Можно выделить ряд основных симптомов интернет-зависимости. К ним относятся следующие симптомы:

- ощущение огромной радости перед каждым новым сеансом, а без доступа к сети появляется чувство грусти;
- трудно встать с места у монитора, выйти на прогулку;
- нечастые встречи с друзьями;
- постоянное обновление страницы в соцсетях, частая проверка электронной почты;
- потеря счета времени;
- забывание служебных обязанностей;
- посещение сайтов, на которых нет полезной информации.

Интернет-зависимость можно разделить по основным видам, прежде всего выделяют следующие виды:

1. Самый популярный вид интернет-зависимости – потребность в непрерывном об-

щении. К таким площадкам относятся различные форумы, социальные сети и чаты.

2. Следующий вид – это информационная интернет-зависимость, то есть нужда в постоянном пополнении информации, что заставляет человека постоянно что-то искать в Интернете [4].

3. Другой вид интернет-зависимости – это игровая зависимость. Она представляет собой поведение, когда человек подсаживается на онлайн игры и не может остановиться, прерваться даже на еду.

4. Вид интернет-зависимости, который связан с азартными онлайн-играми, похож на интернет-зависимость с обычным желанием к игре на деньги.

5. Еще одна разновидность интернет-зависимости – это киберсексуальное влечение. Это влечение, связанное с навязчивой тягой к просмотру взрослых фильмов в сети.

Таким образом, можно сделать вывод, что интернет-зависимость – это проблема большей части человечества, с которой необходимо бороться [5]. Главное осознать, что есть интернет-зависимость и начать работать над этой проблемой.

Далее приведены наиболее популярные советы для самостоятельной борьбы с интернет-зависимостью:

1. Необходимо подготовить список с перечнем причин, из-за которых лучше отказаться от чрезмерного применения Интернета.
2. При отсутствии необходимости выйти из Интернета, выключать компьютер/ноутбук.
3. Ни при каком случае не употреблять пищу за компьютером, используя такой способ, есть возможность отвлечься от виртуальной реальности.
4. Необходимо отключить авто-оповещения с почты и соцсети, если нет особой надобности.
5. Скопировать в отдельный файл или распечатать текст, который содержит часто используемую информацию, чтобы каждый раз не выходить в Интернет, тем самым сократить время нахождения в нем.
6. Необходимо нормализовать и отрегулировать режим вашего сна.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакулина А.С. Пленники всемирной сети, компьютерная зависимость у детей и молодежи и социальные инновации в области ее профилактики // Социально-психологические аспекты практики социальной работы: [сб. науч. ст.] / [Л.Ю. Овчаренко, А.М. Ткаченко; ред.-сост. Т.Н. Дорошенко]; Департамент образования г. Москвы, Гос. автоном. образоват. учреждение высш. образования г. Москвы «Моск. гор. пед. ун-т» (ГАО ВО МГПУ), Ин-т психологии, социологии и соц. отношений, РГСУ, Фил. в г. Люберцы. – М., 2016. – С. 208-219.
2. Балясникова А.Е. Психологические особенности цифрового поколения / А.Е. Балясникова; науч. рук. О.Н. Комарова // Современный мир и психология: сб. ст. студентов-участников XI Моск. науч.-практ. конф. «Студент. Наука», 17 нояб. 2016 г. / сост. Т.А. Шилова; [ред. совет конф.: Е.С. Романова, Т.А. Шилова, Б.М. Абушкин]. – М., 2017. – С. 194-198.
3. Бондаренко Т. Общение в виртуальном мире интернета // Вестник Донского государственного технического университета. – 2009. – № 9(4). – С. 718-735.
4. Бучкова А. Современные гаджеты, девайсы и интернет. Как воспитывать детей в таких условиях? // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 1. – С. 67-73.
5. Каткова Л.В. Социальные технологии профилактики аддиктивного поведения студенческой молодежи // Новые исследования в области социальной работы и смежных науках. – 2018. – № 2. – С. 112-122.

INTERNET ADDICTION IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION**PROKAZOVA Zhanna Vitalyevna**

graduate student

Don State Technical University

Rostov-on-Don, Russia

In the process of globalization there are changes in all spheres of human life. Under the influence of the Internet, people begin to spend most of their time in it, thereby avoiding live communication. Because of the replacement of live communication appeared the phenomenon of Internet addiction.

Key words: addiction, globalization, Internet, social network, prevention.