

## УРОВЕНЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

*БНТУ, Минск*

*Научный руководитель Шершинева Т. В.*

В настоящее время актуальность исследования проблемы интернет-зависимости становится все более очевидной в связи с ростом количества интернет-пользователей и интернет-контента по всему миру.

Термин «Интернет-зависимость» еще в 1996 году предложил доктор А. Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете [2, с. 83]. К. Янг приводит симптомы интернет-зависимости: 1) навязчивое желание проверить e-mail; 2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет; 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет; 4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [6]. Появляется ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой [4].

Психологические симптомы	Физические симптомы
1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;	1) синдром карпального канала («туннельный синдром»);
2) невозможность остановиться;	2) сухость в глазах;
3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;	3) головные боли;
4) пренебрежение семьей;	4) боли в спине;
5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;	5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;	6) пренебрежение личной гигиеной;
7) проблемы с работой, учебой.	7) расстройства сна, изменение режима сна.

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Н. Карр совместно с созданной им группой исследователей пришел к неутешительным выводам – быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и неспособных к интеллектуальной работе людей [3].

Средний возраст пользователей сети и зависимых от нее составляет 18–24 года, а эти годы как раз приходятся на годы юности и студенчества. Студент, увлеченный Интернетом, приобретает проблемы с учебой и экзаменами. Посещая не относящиеся к делу сайты, часами проводя время в чатах, болтая со знакомыми и играя в игры вместо занятий, он выпадает из учебного процесса, а иногда и из реальности [4].

Цель нашей работы: выявить уровень интернет-зависимости будущих инженеров, обучающихся в БНТУ (на примере группы 10904116 ИПФ). Всего в исследовании приняли участие 15 человек женского и мужского пола в возрасте от 17 до 19 лет. Для диагностики студентов использовался тест Кимберли Янг «Интернет-зависимость» [5].

Результаты диагностики показали, что 13,3 % (2 человека) испытуемых являются зависимыми от сети Интернет. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Им стоит обсудить со специалистом по психическому здоровью эти проблемы.

Для 20 % (3 человека) испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети Интернет. Они временами могут находиться там чуть дольше необходимого, но еще владеют ситуацией. 66,7 % (10 человек) являются обычными пользователями. Интернет не вызывает никаких проблем в их жизни.

Таким образом, около трети будущих инженеров уже имеют или склонны к развитию интернет-зависимости. Это говорит о наличии проблемы, ведь от того чем занимается студент в свободное время, как организовывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе. Воспитание компьютерной культуры у детей, самовоспитание пользователей являются противоядием интернет-зависимости.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Беларусь заняла 78-е место по охвату населения интернетом. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tech.onliner.by/2012/09/26/state-of-broadband>. – Дата доступа: 12.03.2017.
2. Войскуновский, А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке / А.Е. Войскуновский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – Выпуск 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 82–101.
3. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>. – Дата доступа: 11.03.2017.
4. Профилактика Интернет-зависимости у студентов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ronl.ru/kursovyue-raboty/psikhologiya/191262/>. – Дата доступа: 12.03.2017.
5. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doroga-peremen.ru/test/internet>. – Дата доступа: 12.03.2017.

УДК 159.9

Бей К. И.

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ**

*БНТУ, Минск*

*Научный руководитель Шершнева Т. В.*

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Человек заселил весь земной шар, освоил охоту, рыбалку, собирательство, земледелие, мы многого достигли и цена этому – постоянный стресс. Стресс дает силы всему живому бежать или защищаться, помогает сохранить жизнь. Но в современном мире стресс – признак неблагополучия (угроза здоровью, он отравляет жизнь, разрушает семьи, не дает человеку двигаться по карьерной лестнице). Вместо того чтобы приводить в действие, в XXI веке он чаще всего парализует движение к цели.

Стресс, в его привычном понимании, вызывается негативными событиями, но с точки зрения физиологии это первоначальная реакция на кратковременные сильные эмоции, страх, огорчение или радость. Ганс Селье установил: на боль и на радость мы реагируем одинаковой цепочкой биохимических реакций. В организме сразу выделяется адреналин. Адrenо-кортикотропин – стимулирует выработку кортизола – адреналина, норадреналина. Учащается пульс, повышается давление, мы бледнеем или краснеем. Благодаря стрессу организм адаптируется. Это повышает шансы на выживание. Таким образом, стресс – это физиологическая реакция организма на изменяющиеся условия среды [1].