

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

6. Янг, К. Диагноз – интернет-зависимость / К.Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

УДК 159.9

Бей К. И.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

БНТУ, Минск

Научный руководитель Шершинева 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. Адренокортикотропин – 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].