

Полученные результаты говорят о том, что больше половины (60 %) студентов технического вуза имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, что так или иначе будет проявляться в трудностях взаимодействия с окружающими людьми не только в межличностных отношениях, но и при решении рабочих ситуаций. Однако в силу возраста эту проблему можно решить за счет участия в тренингах общения и личностного развития, а также при самостоятельной работе с собственным Я.

УДК 159.9

Хаустович Е. Н.

## **ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКТОВ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Шеринёва Т. В.*

Стремительное развитие информационных технологий и систем телекоммуникаций – одно из характерных черт современного общества. Интернет не только система хранения и передачи сверхбольших объемов информации, он стал новым слоем нашей повседневной реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей. В результате у пользователей компьютерных сетей возникает целый ряд интересов, мотивов, целей, потребностей, установок, а также форм психологической и социальной активности, связанных с этой средой. Количество пользователей интернета в 2017 году в Беларуси составило 5.909.252 человек. Это 62,23 % от всего населения. Основными пользователями Интернета в Беларуси являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет. Доступ в Интернет осуществляется как с домашних компьютеров, так и с мобильных гаджетов. Особенно популярны социальные сети: «ВКонтакте», Viber, Instagram и др. Некоторые из них уже имеют десятки и даже сотни миллионов зарегистрированных пользователей. Многих захватывают on-line игры, где участ-

ники действуют через созданный ими образ своего героя – ведут войны, отправляются в квесты, выполняют миссии. Участники при этом могут общаться между собой, объединяться в группы и армии (например, игры WorldofTanks, Dota 2, Counter-Strike и др.).

В связи с возрастающей в последнее время компьютеризацией белорусского общества стала актуальна проблема болезненного использования Интернета. Интернет-зависимость определяется как навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из сети, будучи on-line [1]. Интернет для аддикта является не только информационным пространством, средством общения, но и зачастую средством ухода от реальности и(или) получения удовольствия. В силу низкой информационной культуры, трудностей в общении и личностных предпосылок в большинстве своем именно среди студентов и школьников наблюдается наибольшее количество Интернет-зависимых[2]. В проведенном среди студентов БНТУ исследовании была рассмотрена связь самооценки с Интернет-аддикцией. Оказалось, что 37% испытуемых недовольны собой, их мучают сомнения и неудовлетворенность собственным интеллектом, способностями, достижениями, внешностью, возрастом, полом. Нужно отметить, что больше 90% аддиктов составляют представители мужского пола в возрасте от 18 до 24 лет. Проблема интернет-аддикции широко исследуется, существуют различные методики ее преодоления. Ведение здорового образа жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, например рисование, как правило, выводят человека из зависимости. Эффект дает использование техник аутотренинга, медитации, управления дыханием, возможно также применение блокирующих Интернетпрограмм.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Шершнёва, Т. В. Трансформация личности при развитии зависимости от виртуальной среды / Т. В. Шершнёва, И. И. Дроздов // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2017. – № 5. – С. 262–269.
2. Шершнёва, Т.В. Трансформация нравственности личности при развитии у студентов интернет-зависимости / Т. В. Шершнёва, Н. Г. Юневич // Десятая Всероссийская конференция молодых ученых и специалистов (с международным участием) «Будущее машиностроения России» : сборник докладов. 25-28 сентября 2017 г. / Союз машиностроителей России, Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана. – Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2017. – С. 631-634.