

всех проявлениях внешнего мира, строить цепочки, рисовать схемы. Это поможет понять глубокую суть непонятных и нелогичных, на первый взгляд, вещей.

В качестве рекомендаций для улучшения качества запоминания можно предложить использование некоторых приёмов мнемотехники, помогающих запоминанию определённых типов информации. Для каждого слова или словосочетания придумывается какой-нибудь хорошо знакомый образ, с которым это слово или словосочетание связывается. То есть, абстрактный объект заменяется понятием, связанным с визуальным, аудиальным или чувственным представлением. Чем лучше ассоциации между информацией и определённым образом, тем прочнее запоминание. Для визуала лучше всего использовать визуальные образы, а для аудиала или кинестетика - лучше привязать информацию к каким-нибудь звукам, мелодиям, чувственным ощущениям.

Нам представляется важным проведение диагностики среди студентов по определению типов восприятия информации, чтобы каждый студент мог использовать те приёмы запоминания, которые в наибольшей мере соответствуют особенностям его личности.

УДК 159.9.072.432

Ничипорович Е. А.

## **ИНТЕРНЕТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Полуйчик Т. В.*

В последнее десятилетие наблюдается взрывной рост использования Интернета. Во всем мире растёт «интернет-зависимость». То, что вы часто пользуетесь Интернетом - делаете покупки в Интернете или любите проверять социальные сети, не означает, что вы страдаете расстройством интернет-зависимости. Проблема возникает, когда эти действия начинают мешать вашей повседневной жизни.

Интернет-зависимость — это навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети. Факторами для развития данной зависимости могут стать, использование интернета как средство справиться со стрессом, удовлетворение дефицита общения,

доступность любой информации без затрат большого количества сил. Студенты нуждаются в интернете больше, чем другие люди из-за их образовательных или исследовательских потребностей, в связи с этим они могут быть склонны к интернет-зависимости. Цель нашего исследования - изучить цели, с которыми студенты используют интернет и выявление у них интернет-зависимости.

Нами был проведен опрос группы студентов, состоящей из 44 студентов Белорусского национального технического университета (БНТУ), из которых 19 девушек и 25 юношей. В качестве инструментов сбора данных использовались анкета Янга для интернет-зависимостей и разработанная исследователями анкета для определения целей посещения интернета и времени, проведенного в сети. Результаты опроса показали следующее:

- по целям посещения 40% опрошенных используют интернет для поиска информации (6 девушек, 4 юношей), 24% для знакомства и общения с людьми (3 девушки и 3 юношей), 72% для развлечений (6 девушек и 4 юношей); 40% чаще всего используют интернет для всего вышеперечисленного (4 девушки и 10 юношей);
- по времени проведения в интернете 4% менее 1 часа, 56% 1–2 часа, 76% более 3 часов, 40% более 6 часов;
- интернет зависимыми по итогу теста Янга выявлено 16% опрошенных (4 девушки и 3 юношей), интернет независимыми 84% (15 девушек и 22 юношей).

Обработка результатов исследования подтвердила предположение о том, что студенты больше количество времени проводят в системе Интернет, следовательно, информация и деятельность в данной системе оказывают влияние на жизнь и развитие студентов.

Также по итогам анкетирования видно, что большая часть всех студентов оказалась в зоне «интернет независимые». Студенты этой группы показывают достаточное развитие личности, которое мы связываем, прежде всего, с волевым поведением, они могут самостоятельно определять и управлять своим времяпровождением, не превышая своей нормы.

Попадание студента в группу «интернет зависимые» может быть связано с его процессом адаптации к условиям обучения в вузе, а также особенностями проживания в городе и условиях общежития. Эти студенты должны ограничить времяпровождение в сети.

В наше время студентам необходимо развивать умение расставлять приоритеты в своих делах. Осознанно ограничивать время нахождения в Интернете с помощью таймера. Определить для себя нахождение в сети Интернет как один из способов удовлетворения потребности в поиске необходимой информации или общении. Важно обнаружить психологические проблемы, из-за которых появилась Интернет-зависимость.

УДК 159.9

Примшиц В. Д.

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПИТАНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Белановская Е. Е.*

Сегодня, стресс является неотъемлемой частью нашей жизни.

Частая подверженность стрессовым ситуациям провоцирует нарушение режима питания, а в частности приводит к большому количеству перекусов. Вследствие чего появляются различного рода заболевания, такие как ожирение, расстройство эндокринной системы, артериальная гипертензия, кариес и т.д.

Основной причиной данных заболеваний является «заедание» стрессовых ситуаций.

Актуальность данного вопроса заключается в том в том, что питание студентов, его режим, сбалансированность питательных веществ является необходимой составляющей здорового образа жизни и как один из факторов выработки навыков правильного пищевого поведения.

В исследовании данной проблемы приняли участие студенты 1-ого курса специальности «Менеджмент» в возрасте 17–18 лет. В результате исследования было выяснено, что основной причиной стрессовых ситуаций является учебная деятельность, в частности контрольные работы, подготовка к экзаменам и зачетам. А основным и самым доступным методом борьбы со стрессом у студентов является «заедание».

В ходе исследования было опрошено 20 студентов 1-ого курса с целью выяснения:

- часто ли они подвергаются стрессу в повседневной жизни;