

Из результатов графика видно, что все студенты критично относятся к себе и свой творческий потенциал планируют в процессе обучения в вузе развивать.

УДК 159. 99

Чеботаренко М.В.

ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: ст.преподаватель,
канд. психол. наук Семёнова Е.М.*

Мы живём в век высоких технологий, и это неспроста, ведь именно в этом веке было придумано множество различных изобретений, одним из которых является Интернет. Его популярность невозможно переоценить, им пользуется большинство населения нашей планеты и применяется он в различных сферах, но даже Интернет имеет свои "подводные камни". Одним из таких "подводных камней" является Интернет-зависимость. В данной работе мне бы хотелось выяснить, что из себя представляет Интернет и в чем его опасность, рассказать о современных особенностях Интернет-зависимости, поделиться результатами проведенного исследования по данному вопросу.

Интернет – это всемирная информационная система связи, представляющая собой множество компьютерных сетей на всей планете объединенных между собой [1].

На сегодняшний день в психологии бурно изучается такая проблема, как Интернет-зависимость. Сегодня можно выделить две наиболее распространенные Интернет-зависимости: игровая зависимость и зависимость от социальных сетей.

Сейчас компьютерные технологии переживают пик своей популярности, и во многом это связано с компьютерными играми. Игро-маны (люди, страдающие зависимостью от игр) буквально живут виртуальной реальностью, отвлекаясь лишь на физиологические потребности. В мире существуют миллионы игр. Сейчас их принято классифицировать на различные категории: стратегии, шутеры,

аркады, карточные или гоночные игры. Также они могут быть платными и бесплатными. Некоторые из них имеют в себе функции “донатов”. “Донатить” – это значит вкладывать в игру собственные деньги. Например, виртуальное казино. В этом случае игровая зависимость объединяется с зависимостью от азартных игр. В результате игроманы теряют работу, проигрывают деньги, тем самым ввязываясь в долги. И все это может довести до развала семьи и других неприятных последствий.

В наше время использование социальных сетей для работы или просто общения считается нормальным. Но если виртуальное общение начинает попросту заменять реальное, тогда начинается зависимость. Зависимые от социальных сетей люди могут проводить в виртуальной реальности сутки напролет, но от реальных встреч обычно отказываются. Часто такие люди скрываются в Интернете под различными “никнеймами” (именами) и не принадлежащими им “аватарками” (фотографиями) [2].

Интернет-зависимость начала изучаться сравнительно недавно: в 90-х годах XX в. американским профессором психологии Кимберли С. Янг (Kimberley S. Young) был придуман и размещен в сети специальный опросник, на который вскоре было получено несколько сотен ответов [3]. Проанализировав полученные ответы К.С. Янг пришла к выводу, что абсолютно большинство прошедших опрос людей является Интернет-зависимыми.

Предлагаю взглянуть на результаты опроса, который я провел среди студентов БНТУ. Испытуемыми являлись юноши и девушки 18–20 лет, обучающиеся на втором и третьем курсах автотракторного факультета. Всего в опросе приняло участие 47 студентов. Для установления Интернет-зависимости у студентов, им предстояло ответить на 20 вопросов, на основе количества набранных баллов, делался вывод о наличии Интернет-зависимости.

Выяснилось, что лишь у семи студентов, которые составляют 15 % от общего числа опрошенных, отсутствуют какие-либо проблемы, связанные с Интернетом. У четырех студентов (8 % от общего числа опрошенных), наблюдается средняя Интернет-зависимость, есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Остальные 36 студентов (77 % от общего числа опрошенных) являются обычными пользователями Интернета и могут контролировать время своего пребывания в сети.

Перед проведением опроса я предполагал, что результаты будут несколько другими: количество Интернет-зависимых будет большим, а обычных пользователей – меньшим. Однако, на практике оказалось иначе. На мой взгляд, такие результаты обусловлены загруженностью нынешних студентов и способностью фокусироваться преимущественно на учебе, не отвлекаясь на лишнюю информацию.

Безусловно, Интернет – одно из лучших изобретений человечества. Он имеет свои плюсы и минусы, и можно бесконечно спорить, чего же больше. Но, я считаю, что Интернет стоит использовать лишь по мере необходимости, и тогда никакие Интернет-зависимости нам не страшны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Интернет как среда обитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://anisim.org/articles/internet-что-это/> – Дата доступа: 13.10.2020.
2. Психология Интернет-зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/142290/> – Дата доступа: 14.10.2020
3. Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://doctormikhailov.ru/prover-sebya-1/article_post/test-kimberli-yang-na-internet-zavisimost – Дата доступа: 14.10.2020.

УДК 159.99.

Шумелёв. В.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: ст.преподаватель Поликшиа Е.В.*

Современная молодежь считает здоровье далеко не самым важным в жизни. Поэтому молодые люди часто болеют. В основе простуд, как правило, не сквозняки, а низкая реактивность организма, т.е. невелик запас здоровья. Большая половина студентов недосыпают от 30 мин до 2,5 ч в сутки. А нехватка только получаса сна снижает работоспособность на 30 %.