

жидкости в нагревательном приборе, повышение скорости нагревания жидкости, экономия электрической энергии при нагревании жидкости, устранение шума и образования накипи на поверхности теплового элемента при нагревании жидкости.

УДК 158.1

Безрукова Е.М.

## **ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

*БНТУ, Минск*

*Научный руководитель Каминская Т.С.*

Актуальность данной работы заключается в том, что явление прокрастинации становится все более распространенным. Его негативные последствия у обучающихся выражаются в снижении успешности и продуктивности личности, препятствии ее развития в учебной деятельности, в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, чувства вины, неудовлетворенности результатами своей деятельности.

Прокрастинация (от лат. pro – вместо, впереди и crastinus – завтрашний) означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел. Впервые прокрастинация упоминается в Оксфордском словаре 1548 года, исторический анализ феномена был сделан в 1992 году в работе Наоха-Милграма «Прокрастинация: болезнь современности». В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека».

Ключевой особенностью прокрастинации является иррациональность поведения, в комбинации с осознанностью и пониманием возможности негативных последствий. Психология рассматривает прокрастинацию как один из способов борьбы с тревожными состояниями, связанными с новыми или повседневными делами, требующими большой концентрации и высокого уровня ответственности. Или же это

психологическая особенность характера человека, который способен выдавать качественный результат, лишь работая в стрессовой ситуации из-за нехватки времени. Прокрастинацию могут предопределить такие явления как перфекционизм, потеря продуктивности работы, отсутствие четких целей и оценочная тревожность.

Каждый человек хотя бы раз в жизни откладывал свои действия на потом, особенно когда надо было делать что-либо под принуждением или под давлением обстоятельств или же когда есть сомнения в нужности и полезности задуманного. Но при прокрастинации человек медлит даже тогда, когда на 100% уверен в необходимости действий. И у него нет никаких сомнений в том, что это нужно, полезно, необходимо и задуманное должно было сделано «еще вчера». Но индивид сознательно откладывает намеченное дело, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы и осложнения. При этом он может выполнять малые и незначительные дела, которым придает большую значимость, чем действительно важному. Многие люди тратят на прокрастинацию вдвое больше времени, чем на саму работу. Такой тип людей называют «прокрастинаторами».

С тех пор, как интернет вошел в нашу жизнь и стал неотъемлемой её частью, у нас появилась новая проблема – интернет – прокрастинация. Компания Webtrate провела опрос среди 2 500 человек и выяснила, что больше половины из них во время работы не могут себя контролировать и постоянно проверяют почту и социальные сети. 63% процента признались, что забывают свои идеи и теряют мысли, пока читают или отвечают на сообщения, при том что 36% опрошенных ежедневно проводят в почтовых сервисах около часа, а у 16% они «съедают» больше трёх часов в сутки. Большинство людей отметили, что интернет-прокрастинация снижает у них общий уровень счастья и удовлетворённости.

Уилл Литтл, создатель Webtrate (программное обеспечение, которое блокирует контент, который может отвлечь пользователя), объяснил эти цифры тем, что интернет усиливает прокрастинацию и понижает уровень продуктивности из-за постоянного доступа к сайтам-хронофагам («пожирателям времени»). По его мнению, человек скорее прочитает интересную статью или обсудит новый вирусный ролик с другом в социальной сети, чем закончит начатую работу. Опрос компании показал, что в интернете «убивают время» 59% людей, остальные просиживают перед телеэкранами или проводят время с друзьями.

Исследование NBC News показало, что люди, склонные к интернет-прокрастинации, в когнитивных тестах набирают на 20% меньше баллов, чем организованные люди. Вызывает интерес исследование Ларри Розена, он провёл эксперимент среди студентов калифорнийского университета. Студентам было предложено полностью сосредоточиться на работе, однако спустя всего две минуты студенты начинали отвлекаться на мобильные устройства и социальные сети. Молодёжная медиакомпания “TheBeansGroup” провела опрос среди студентов. 40% молодых людей сказали, что главная причина интернет-прокрастинации – нежелание учиться и работать, 20% ответили, что прокрастинируют от скуки, для 21% прокрастинация – это привычка, а оставшиеся 19% признались, что попросту не могут себя контролировать. Острота и насущность данного исследования привлекло к себе наше внимание и в дальнейшем представляется возможным провести его со студентами БНТУ.

Н. Милграм с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая), то есть откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);

3) невротическая, то есть откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;

4) компульсивная, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации – поведенческая и в принятии решений;

5) академическая, то есть откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т.д.

Существует теория, что прокрастинацию можно рассматривать как стремление противостоять установленным извне правилам и срокам. Этот механизм запускает прокрастинацию тогда, когда человек своей волей не может изменить существующую систему, но переживает недовольство ей. Нарушая сроки осуществления деятельности, он создает иллюзию доказательства своей независимости и таким образом на время устраняет внутренний диссонанс, связанный с невозможностью проявления своей воли.

Авторы рекомендуют ряд приёмов для борьбы с прокрастинацией:

1. Составление нумерованного списка дел, которые уже накопились – позволяет оценить масштаб необходимой работы, и, как правило, на бумаге этот список кажется гораздо меньшим, чем в голове прокрастинатора.

2. Категоризация дел по важности и срочности.

3. Увеличение ценности задачи – необходимо сделать сам процесс выполнения или награду более приятной.

4. Планирование режима дня с учётом отдыха и необходимых перерывов. Необходимо приниматься за сложное дело на пике боевой готовности. Если задача, скучна, то стоит её разнообразить, сделать более увлекательной, чтобы уровень задачи соответствовал умениям.

5. Распределение усилий – стоит научиться распределять свои силы так, чтобы всё задуманное осуществлялось без надрыва.

6. Использование метода «мысленного сравнения» – метод заключается в противопоставлении того, чего хочется добиться, тому, что имеется на данный момент. Это поможет относиться к текущему положению дел как к помехе, которую следует устранить, чтобы осуществить свои мечты.

7. Установка интернет-блокираторов – инструментов, с помощью которых пользователь может запретить себе веб-доступ на время, выставив таймер от минуты до суток. Кроме того, он может выбрать одну из двух опций: первая – «разблокировать» интернет можно только после перезагрузки компьютера, вторая – доступ к сети не откроется, пока не истечёт оговорённое время.

8. Повышение оптимизма – следует настроить себя на успех, выполняя то, что выходит отлично, чтобы поддерживать уверенность на высоком уровне.

И главное, что стоит порекомендовать студентам: самое главное, помнить – чем больше ничего не делаешь, тем меньше хочется что-либо делать. Псевдодеятельность затягивает. Активная работа, наоборот, уменьшает желание обращаться к псевдодеятельности, повышает самооценку в результате осознания выполненной задачи, а в результате появляется желание работать продуктивнее.

УДК 621.793

Бельская А.В.

**АНАЛИЗ СИСТЕМ СЕПАРАЦИИ  
ПЛАЗМЕННОГО ПОТОКА  
ПРИ ВАКУУМНО-ДУГОВОМ НАПЫЛЕНИИ**

*БНТУ, Минск*

*Научный руководитель Латушкина С.Д.*

В настоящее время вакуумно-дуговые источники являются одним из широко распространенных типов плазменных систем.