

ВОЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: ст. преподаватель Полуичик Т. В.

Отдельные сознательно-регулируемые действия называются волевыми. Для юношеского возраста также воля (и как черта другого человека, сверстника или взрослого, и как желаемая собственная черта) стоит на одном из первых мест. По мере взросления все более развивается воля, положение среди окружающих существенно меняется, поэтому очень важно вовремя и тактично показать им верный путь, направить их усилия не на из ряда вон выходящие упражнения, а на то, чтобы развивать в себе выдержку, организованность, верность слову в повседневных делах и обязанностях.

Для определения силы воли было проведено эмпирическое исследование на базе Могилевского областного лицея №4 города Кричева с помощью методики Р. С. Немова «Сила Воли». Участниками являлись 20 человек 11 класса 16-17 лет, среди них 14 юношей и 6 девушек. Три парня и одна девушка являются отличниками в учебе. По опросу юношей семь из них увлекаются спортом (тренажерный зал), двое играют на музыкальных инструментах (гитара и ударные), остальные особых увлечений не имеют, но много времени уделяют компьютерным играм. Среди девушек трое также занимаются спортом (игра в волейбол), одна девушка в свободное время любит читать книги, оставшиеся двое посещают курсы по красоте. Данный класс имеет физико-математический уклон. Успеваемость – выше средней.

По результатам проведения опроса были получены следующие результаты: двое учащихся (10%) имеют слабую волю. Этим людям трудно заставить себя учиться или работать. Они

не могут самостоятельно организовать свой труд. Часто такие люди не доводят дело до конца, легко отвлекаются от важной деятельности, берутся за мелкие, ненужные задания. Не способны сдерживать свои желания, преодолевать собственное эмоциональное состояние – гнев, страх; Для них сложна способность своевременно и без излишних колебаний принимать достаточно обоснованные решения, а затем обдуманно проводить их в жизнь. Семнадцать учащихся (85%) имеют достаточно твердую силу воли. Эти люди целеустремлены – это проявляется в умении ставить цели и задачи, умении планировать свои действия, умении осуществлять намеченное; настойчивы – стремление к осуществлению отдаленных целей; исполнительны, дисциплинированы. Самостоятельны – как в мотивации волевого действия, так и в характере принятия решений. Самостоятельность проявляется в том, что человек определяет свои поступки, ориентируется не на мнение окружающих, не на случайные влияния, а исходя из своих убеждений, знаний и представлений о том, как надо поступать в определенной ситуации. У учащихся с твердой силой воли высокая успеваемость.

Один учащийся (5%) имеет очень твердую волю. Эти люди очень инициативны. Умеют хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне. Для них характерен самоконтроль, выдержка, самообладание. В процессе решения они обеспечивают господство высших мотивов над низшими, общих принципов над мгновенными импульсами и минутными желаниями, в процессе исполнения – необходимое самоограничение, пренебрежение усталостью и прочее ради достижения цели. Но у таких людей есть опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

В связи с результатами эмпирического исследования можно дать следующие рекомендации: Составьте режим дня, преследуйте единственную цель, не откладывайте дела на завтра. Контролируйте общение. Это упражнение называют «волевым

общением». Выполнять его довольно просто: в процессе взаимодействия с другими людьми старайтесь всегда держать под контролем свои эмоции, всё, что вы говорите, свою мимику и жестикуляцию. Поддерживайте чистоту жилого пространства. Выработайте привычку содержать рабочее место в чистоте и порядке, и тогда ваши желания в скором времени обретут материальную основу.

УДК 159.9

Зенович А. М.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: ст. преподаватель Белановская Е. Е.

В условиях современного мира управление временем - центральное понятие любой системы личностной эффективности и продуктивности. Быстрый темп жизни, особенно в крупных городах, большие массивы разрозненной информации затрудняют достижение поставленных перед собой целей. Одной из причин возможных сложностей с самоорганизацией является прокрастинация. Прокрастинация - склонность к частому откладыванию выполнения каких-либо задач или принятия решений, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. Это означает, что когда человек не может убедить себя в неотложности выполнения необходимых или желаемых задач, он прокрастинирует. Вместо важных дел, имеющих для него смысл, он занимается чем-то несущественным: просматривает развлекательные передачи, играет в компьютерные игры, принимает пищу (даже если не чувствует голода). Позже из-за внутреннего конфликта невыполнения и фрустрации возникает ощущение беспомощности,