

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,

вновь приводящее к откладыванию задач, требующих решения. Сожаление об упущенных возможностях и связанные с ним самоупреки отнимают гораздо больше времени, чем ушло бы на решение задачи. Недавнее исследование показало, что люди, находясь на смертном одре, больше всего сожалеют о несделанном, а не о содеянном. Несмотря на некоторую схожесть в терминах прокрастинация - это не синоним лени. Человек, позиционируемый как ленивый, не хочет ничего делать и не испытывает никакого беспокойства по этому поводу. Прокрастинирующий - имеет стремление что-нибудь сделать, но у него не получается начать. Прокрастинирующий человек находится в состоянии напряжения, из-за чего организм реагирует соответствующе. Чем меньше у человека остается энергии, тем больше возрастают шансы отложить выполнение задачи на неопределенный срок и снова ничего не делать. Откладывание бытовых задач характерно для большей части населения, однако прокрастинаторы хронически избегают трудных задач и намеренно ищут отвлекающие факторы. основных видов прокрастинации (бытовая, невротическая, компульсивная, академическая, прокрастинация в принятии решений). Академическая прокрастинация представляет особый интерес в контексте подготовки будущих специалистов, поскольку проявления данного феномена отрицательно коррелируют с показателями успеваемости и отрицательно влияют на психологическое благополучие студентов. Согласно имеющимся данным, подтвержденным проведенным опросом, от 46% до 95% учащихся учебных заведений считают себя прокрастинаторами и нуждаются в профессиональной психологической помощи. Прокрастинация у учащихся может быть вызвана несформированностью умения устанавливать очередность учебных действий и вытекающей отсюда непоследовательностью, бессистемностью действий, неспособностью сосредоточения на проблеме. Оптимизация технической стороны деятельности предполагает развитие у сту-

дентов способности к целеполаганию, умения устанавливать временные приоритеты, оценивать временные затраты и соотносить их с полученными результатами, ознакомление со стратегиями планирования и резервирования времени. Поскольку овладение способами и правилами тайм-менеджмента невозможно без соответствующей мотивации, необходима предварительная работа по актуализации познавательных интересов в области конкретных психологических знаний.

УДК 159.99

Казимирчик Н. А.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.

Данной проблемой занимались такие учёные-психологи, как Ю. В. Щербатых, Дэвид Майерс, Ганс Селье, Ю. И. Александров и др. Исследования показали, что стресс – это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. При этом стресс можно предвидеть, можно подготовиться к его приходу и постараться эффективно справиться с ним. Актуальной становится задача развития у студентов навыков самоконтроля, формирования навыков управления факторами, вызывающими стресс.

Для исследования был использован «Тест на учебный стресс», разработанный Ю.В. Щербатых. Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами. Тест отражает субъективную оценку студентами стрессового состояния в учебной деятельности.