

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.

В исследовании приняло участие 96 студентов БНТУ. Полученные данные в диагностическом исследовании подвергались количественной и качественной обработке. Результаты представлены на рисунке 1. В результате нашего исследования было выявлено, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются большие учебные нагрузки, которые появляются из-за большого количества заданий по разным учебным дисциплинам, непонятные и скучные учебники, строгие преподаватели, страх перед будущим, непостоянное расписание, занятия в две смены, излишне серьёзное отношение к учёбе.



Рисунок 1 – Причины стресса

Многие студенты не умеют организовывать свой режим, недосыпают, некоторые из них не используют выходные дни для отдыха, что ведет к ухудшению работоспособности, внимания, памяти, и в целом, к значительному снижению успеваемости. Студенты сталкиваются с такими проблемами и труд-

ностями, как: несданные вовремя лабораторные работы; невыполненные или выполненные неправильно задания; большое количество пропусков по какому-либо предмету; недостаточно полные знания по дисциплине; боязнь преподавателя; плохая успеваемость по определенной дисциплине.

УДК 159.9

Козел А. С.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ ВЕБ-КОНТЕНТА НА САЙТАХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Шеринёва Т. В.

Теория цвета была основана в 1666 г., основоположником ее является И.Ньютон. Данная теория легла в основу развития современной оптики, нашла применение в искусстве и дизайне. Сейчас востребованы специалисты, умеющие сочетать цвета в веб-дизайне и при создании рекламы.

Существуют общепринятые правила оформления сайта с точки зрения колористики, которые учитываются при разработке дизайна интерфейса. Чтобы текст на веб-странице был читаемым, нужно использовать контрастные цвета. Количество цветов должно быть оптимальным. Интенсивность цвета обеспечивает привлечение внимания посетителей. Учитывается и культурный аспект цветовой символики. Жёлтый, например, в Европе обозначает счастье и радость, в Египте – траур [1]. Цвет определяет эмоциональную реакцию пользователя на сайт, даже если человек сам этого не осознает. Для подтверждения данного положения был проведен опрос студентов (18-20 лет), определяющий их вкусовые предпочтения в дизайне интерфейсов. Для оценки предлагались сайты белорусских вузов с различными цветовыми решениями оформления: