

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.

Самоменеджмент жизни – техника рационального управления и распоряжения временем, т.е. наиболее оптимальное сочетание временных ресурсов для функционирования при меньших нагрузках.

Для исследования уровня самоменеджмента была использована методика Н.М. Пейсахова «Способность самоуправления», заключающаяся в возможности узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. Выборка составила 30 студентов (10 юношей и 20 девушек). Результаты анкетирования группы в целом оказались в зоне ниже средних оценок. Это свидетельствует о том, что у большинства людей, входящих в выборку, нет сформированной целостной системы самоуправления. Эмоциональная оценка своих возможностей преобладает над рациональной. Некритично воспринимаются неудачи и проигрыши, люди теряются во временных сетях, так как процесс управления еще даже не начал формироваться. Люди часто неуверенные в себе и плохо воспринимающие критику, так как отсутствует дисциплинарность в локусе контроля событий. Но данного анализа оказалось недостаточно и было решено сравнить поэтапно способность к самоуправлению и саморегуляции в отдельности мужчин и женщин. Для анализа была использована психодиагностическая шкала по половому признаку. У мужчин и женщин оказался средний уровень по шкале «Самоуправлени» и по шкале «Анализ противоречий» Прогнозирование у мужчин составило выше среднего уровня, а у женщин – средний. Целеполагание у мужчин и женщин находится на среднем уровне развития.

Планирование: у мужчин составило выше среднего уровня, а у женщин находится на среднем уровне.

Шкала «Критерии оценки качества» – показатель, который отражается практически наравне у обоих полов. Наличие самооценки позиционирует уровень грамотного оценивания себя. Только критерий зависит от того, какой уровень самооценки присущ человеку. Шкала «Самоконтроль» оказался одинаковым как у мужчин, так и у женщин. Мужчины и женщины могут контролировать себя в зависимости от обстоятельств и ситуаций, в разной степени. Шкала «Принятие решения»: у мужчин и у женщин данный показатель составил средний уровень развития. Шкала «Коррекция»: показатель практически одинаков у двух изучаемых групп.

Конечные результаты оказались средними. Для повышение навыка самоуправления можно предложить следующее. Во-первых, не бояться меняться, есть методика «больших скачков», определяющая переход от слов к действию. Во-вторых, позиционировать перед собой картину собственного успеха. В-третьих, быть уверенным. Тогда можно саморегулировать себя в случае неудач и приступать к делу с еще большим запасом силы и веры в себя. В-четвертых, научиться расставлять приоритеты в делах.

УДК.375.19.00.01

Серко А. В.

ИГРОВАЯ АКТИВНОСТЬ У ЖИВОТНЫХ И ЛЮДЕЙ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: ст. преподаватель Полуйчик Т. В.

*Мы играем не потому, что мы дети, но само детство
нам дано для того, чтобы мы играли.*

Изучение игровой активности является одним из самых сложных вопросов в научной психологии в течении многих десятилетий. Были проведены исследования, которые выявили