

стрессовым ситуациям. У большей части минимальные шансы заболеть из-за стресса.

По методике «TAS» практически у всех испытуемых выявлен низкий уровень развития эмоциональной компетентности. Большинству специалистов сложно понимать и вербализовать эмоции, которые испытывают они сами или другие люди.

На основании полученных результатов, нами были разработаны положения, которые могут быть использованы как рекомендации специалистам, занимающихся подготовкой специалистов психологов

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЭФФЕКТИВНОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ ВРЕМЕНИ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЙ

*Ж.Л. Данилова
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

На современном этапе развития общества время становится все более дефицитным ресурсом, и далеко не каждый человек свободно им располагает. За последнее время значительно возросла неформальная продолжительность рабочего дня преподавателя вуза и общее количество времени вовлечения студентов в образовательный процесс. Это неминуемо привело к увеличению нагрузок для обеих сторон образовательного взаимодействия. Кроме того, значительно вырос объем информации, которой постоянно приходится оперировать для результативной учебной деятельности даже среднего студента.

Находясь под давлением массы обязанностей и дел, оказываясь в условиях нехватки времени, многие студенты, особенно младших курсов, начинают испытывать беспокойство, которое приводит к тому, что на физиологическом уровне организм начинает ощущать перегрузки, и, как следствие – заболевают.

Совершенно очевидно, что в современных напряженных условиях обучения эффективной организации времени, не только полезно, но и необходимо, так как от умения правильно распределить свои временные ресурсы зависят как личный успех, так и психическое и физическое здоровье молодого человека.[3].

Филип Зимбардо, известный исследователь из Стэнфордского университета, полагает, что всех людей в зависимости от отношения ко времени можно условно разделить на четыре группы, или зоны;

1. «Маньяна» (*исп.— завтра*). Люди, относящиеся к этой группе, предпочитают откладывать принятие решения настолько, насколько это возможно. Их жизнь лишена напряжения, они живут в своем соб-

ственном темпе, не переживая, если что-то не сделано в срок.

2. *«Гедонисты настоящего»*. Этими людьми движет стремление к быстрому получению вознаграждения и удовольствия. Они легко могут пожертвовать срочными, но неприятными делами в пользу менее значимых, но более приятных дел. К планированию они относятся негативно, предпочитая действовать спонтанно. Стремятся к работе, которая позволяет быстро увидеть результаты своего труда.

3. *«Ориентированные на будущее»*. Такие люди ставят перед собой долгосрочные личные цели, планируя свою карьеру на много лет вперед. Они тщательно продумывают и организуют свои действия. Установленный порядок они предпочитают разнообразию.

4. *«Остро ощущающие время»*. В эту группу входят те, кто предпочитает работать в сжатых сроках. Они работают по строгому графику, требуют пунктуальности от себя и других. Они лучше работают в напряженных ситуациях. Им, как правило, сложно расслабиться [4].

Можно еще более упростить классификацию по параметру «отношение ко времени» и всех людей причислить либо к *хронофагам* – людям, расточительно использующим свой временной ресурс, буквально пожирающим его, либо к *хроносейверам*, которые, поймав «волну времени», перемещаются по ней, получая максимум удовольствия и достигая поставленных результатов [2, с. 49].

Существует несколько вариантов тренинга по управлению временем. Все они объединены общей целью теоретического изучения и практического освоения участниками различных технологий продуктивного и рационального использования времени, хотя по содержанию и форме подачи могут значительно различаться. Мы предлагаем модель тренинга по развитию навыков эффективного планирования времени, который может проводиться как в виде отдельной программы, так и быть одним из элементов (блоков) полного антистресс-тренинга. В действительности, можно научить человека правильно расслабляться и выходить без эмоциональных потерь из сложных ситуаций в общении, но если он постоянно сам создает себе такие ситуации, поскольку не умеет рационально распорядиться своим временем и установить приоритеты в решении проблем, то никакие техники самовосстановления не спасут от стресса, и даже более того: вероятность истощения становится крайне высокой. И неминуемо развивается то, что в психологической науке называется выгоранием, причем уже на стадии получения образования.

Общий хронометраж предлагаемой нами программы составляет ориентировочно 8 академических часов.

Цель тренинга - теоретическое изучение и практическое освоение технологий продуктивного и рационального управления временем.

Содержание программы тренинга:

1. Исследование и практический анализ влияния индивидуальных установок на эффективное использование времени. Хронофагия и хроносейвинг.

2. Самоменеджмент как способность, определяющая эффективность в управлении персональным временем. Пути повышения самоэффективности в использовании индивидуальных временных ресурсов. «Колесо» самоменеджмента.

3. К чему вы стремитесь? Определение целей. Формулирование задач. Классификация целей и задач. Построение личных целей.

4. Технологии эффективного планирования времени:

а) планирование краткосрочное и долгосрочное; основные закономерности конструктивного построения планов на год, месяц, день;

б) правило резервирования времени;

в) алгоритм планирования учебного и выходного дня.

5. Разделение полномочий как инструмент управления временем. Принципы эффективного делегирования.

6. Достижение ощущения успеха в конце учебного периода.

Результаты тренинга: участники тренинга учатся планировать свое время с учетом ближних и дальних перспектив, оптимально высвобождать временные ресурсы, ставить цели и находить успешные пути их достижения.

Тренинговые формы работы со студентами доказывают свою состоятельность как современные здоровьезберегающие технологии образовательного взаимодействия [1, с. 19].

Размышляя о перспективах разработки теории и практики внедрения тренингов в образовательный процесс, важно обеспечить необходимые условия реализации тренинговых программ. Методические средства, применяемые на занятиях, должны быть разнообразными. Кроме того, следует чередовать индивидуальные и групповые формы работы и способствовать созданию особой предметнопространственной среды тренинга.

И, наконец, принципиально важно, чтобы позиция ведущего (преподавателя) была динамичной, обеспечивающей поддержку и творчество. Проведение тренинговой работы требует высокой квалификации ведущего, четкого соответствия содержания и методического оснащения занятий поставленным целям и задачам тренинга [1].

Список цитированных источников

1. Данилова, Ж.Л. Использование тренинговых форм в образовательном взаимодействии // Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьезберегающих технологий. – Изд-во: ГУО «Витебский областной институт развития образования», 2008. – С. 19-23.

2. Ковпак, Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта / Д.В. Ковпак. – СПб.: Наука и Техника, 2007. — 240с.

3. Ромек, В.Г., Конторович, Е.И., Крукович, Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004.

4. Эллис, А., Драйден, У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2002. – 352с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

А.В. Железнов

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Одним из важных направлений повышения эффективности соревновательной деятельности и спортивных достижений спортсменов является высокий уровень их психологической готовности к соревновательной деятельности в этих условиях. Особенно актуально это для спортсменов высшей квалификации. Воздействие стрессогенных факторов, высокая вероятность травм, утраты спортивной карьеры предъявляют высокие требования не только к уровню спортивной подготовленности, но и к психологическим качествам личности, обуславливающим долговременную и оперативную психологическую готовность к соревновательной деятельности.

В связи с этим психолого-акмеологическая оценка, прогнозирование и формирование психологической готовности к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях относятся к числу приоритетных задач профотбора, психологической подготовки и психологического обеспечения деятельности спортсменов.

Теоретические основы психологии определяют необходимость исследования двух основных типов психологической готовности к соревновательной деятельности в экстремальных условиях: длительную (долгосрочную) и оперативную (кратковременную, краткосрочную) психологическую готовность. В рамках таких исследований значительный научно-практический интерес представляет психолого-акмеологический анализ уровней выраженности и структуры основных компонентов (мотивационного волевого, когнитивного, регуляторного и типологического) длительной психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности в экстремальных ситу-