

*Лазіцкі А. Н.*

## **ЗРАБЛЮ ПОТЫМ: ПРАКРАСТЫНАЦЫЯ СЯРОД СТУДЭНТАЎ ВНУ**

*Навуковы кіраўнік: ст. выкл. Носік А. А.*

*Кафедра беларускай і рускай моў*

*Беларускі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт, г. Мінск*

**Актуальнасць.** У нашы дні надзвычай вострай з’яўляецца праблема адкладвання “на потым” важных, нават вельмі неабходных спраў. Сярод вучняў і студэнтаў на працягу доўгага часу існуе праблема адтэрміноўвання пачатку падрыхтоўкі да іспытаў, напісання курсавой або дыпломнай працы. Гэта з’ява ў псіхалогіі атрымала назву пракрастынацыя (лат. *procrastinatio* - адкладваць).

**Мэта:** высветліць прычыну пракрастынацыі, даследаваць яе распаўсюджанне сярод студэнтаў розных ВНУ.

**Задачы.** Вызначыць, ці сапраўды пракрастынацыя перашкаджае навучальнаму і працоўнаму працэсу; зрабіць высновы наконт погляду студэнтаў на праблему пракрастынацыі.

**Крыніцы і метады.** Крыніцамі інфармацыі былі: 1) навуковая літаратура і выданні, прысвечаныя пракрастынацыі; 2) праведзенае сацыялагічнае апытання.

**Вынікі.** Па розных звестках пракрастынацыю адчувае каля 20% людзей ва ўсім свеце. Пракрастынацыя звязана з немагчымасцю “валявога” ўчастка галаўнога мозга – прэфронтальнай кары – узяць кантроль над “прымітыўнай” часткай мозга – лімбічнай сістэмай. Лімбічная сістэма разглядаецца эвалюцыйна як адна са старэйшых частак мозга ўсіх хордавых. Адна з яе функцый – рэагаванне на розныя сігналы, якія арганізм атрымлівае навокал. Па-першае, тое, што можа быць небяспечным для асобы і ў выніку чаго фарміруецца моцны эмацыянальны сігнал, які пабуджае асобу прадпрымаць дзеянні для выратавання (уцёкі, пераход у напад); па-другое, абарона сябе ад лішніх страт рэсурсаў, найперш фізічнай сілы, што з’яўляецца першачарговай задачай ва ўмовах дзікага асяроддзя. Гэтыя механізмы дапамагалі жывёлам, а потым і першабытнаму чалавеку выжываць у барацьбе за існаванне. Чалавеку сучаснаму не пагражае смерць у прыродзе. Але сённяшнія ўмовы, такія як заняткі спортам, падрыхтоўка да іспытаў, усё тое, што патрабуе фізічных і разумовых намаганняў, што успрымаецца лімбічнай сістэмай як сігнал небяспекі, які можа прывесці да гібелі арганізма, выклікаюць генерацыю нервовых імпульсаў да вентрамедыяльнай прэфронтальнай кары. Лічыцца, што ў нейронах вентрамедыяльнай кары адбываецца інтэграцыя гэтых сігналаў і прымаецца вывад аб рэакцыі на тую або іншую сітуацыю. Менавіта гэты механізм і лічыцца псіхалагамі і нейрабіёлагамі асноўнай прычынай пракрастынацыі.

У сацыялагічным апытанні прымалі ўдзел студэнты лячэбнага, педыятрычнага, стаматалагічнага і фармацэўтычнага факультэтаў БДМУ, а таксама студэнты хімічнага, біялагічнага і эканамічнага факультэтаў БДУ. Вынікі апытання наступныя: 40% апытаных заўважаюць за сабой пракрастынацыю; заўсёды пракрастыніруюць 18,7%; часта – 37,3%; час ад часу – 33,3%; 66,7% апытаных студэнтаў лічаць пракрастынацыю частай з’явай. 36% лічаць пракрастынацыю шкоднай; 42,7% – хутчэй шкоднай, чым нармальнай; 13,3% - хутчэй нармальнай, чым шкоднай; 5,3% не лічаць яе дрэннай. Абсалютная большасць рэспандэнтаў (81,3%) жадае пазбавіцца ад пракрастынацыі з мэтай паляпшэння якасці свайго навучальнага ці працоўнага працэсу. Таксама больш за ¾ студэнтаў (77,3%) лічаць, што ідэй пераадолення пракрастынацыі трэба папулярызоўваць.

**Вывады.** Прычынай пракрастынацыі з’яўляецца заглушэнне лімбічнай сістэмай работы вентрамедыяльнай прэфронтальнай кары. Пракрастынацыя з’яўляецца даволі распаўсюджанай з’явай сучаснага грамадства. Большая частка апытаных жадае пазбавіцца ад пракрастынацыі і лічаць неабходнай папулярызацыю ідэй пераадолення пракрастынацыі.