

Кузнецова М.Н., Королькова А.В., Амирова Т.Б.

Роль прокрастинации в процессе обучения*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра философии, гуманитарных наук и психологии***Резюме**

В статье представлены результаты исследования, проведенного среди студентов Саратовского государственного медицинского университета, целью которого было оценка влияния прокрастинации на качество образования.

Ключевые слова: прокрастинация в обучении, медицинское обучение

Многие люди медлят в выполнении важных дел, осознавая, что это может повлечь за собой негативные последствия. Данное состояние сопровождают “муки совести”, в отличие от той же лени, при которой человеку свойственно наплевательское отношение к делам. В последнее время в мире отмечается распространение данного явления, которое называется прокрастинация, особенно среди молодежи. При приближении срока окончания работы прокрастинатор переживает максимальную активацию сил и повышение активности психических процессов. Как следствие увеличивается риск развития стресса, неврозов и снижается качество выполняемой работы.

Прокрастинация – это понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному “откладыванию на потом” неприятных мыслей и дел. Впервые о прокрастинации заговорил П. Рингенбах в 1977 году в своей книге “Прокрастинация в жизни человека”.

По результатам исследований канадского психолога Пирса Стила, на сегодняшний день около 60% людей страдают прокрастинацией. Заложена чаще всего в детстве, как защитная реакция, она сильно влияет на работоспособность взрослого человека. Независимо от своей природы, прокрастинация негативно влияет на развитие личности и образовательный процесс, являясь одним из главных факторов возникновения академической задолженности. Поэтому на сегодняшний день исследование причин возникновения и методов выхода из данного состояния является актуальной задачей психологии и философии.

Одна из существующих научных точек зрения на данный процесс выражена в том, что прокрастинация это ответная реакция на планируемые дела. Ученые-философы, такие как Дж. Феррари, К. Лэй, подразделяют данные реакции на две важные группы: в основе первой группы лежит напряженная реакция, связанная с состоянием неудовлетворенности, ощущением протрации, а в основе второй – расслабленная, когда человек тратит время на приятные занятия и развлечения.

Напряженным прокрастинаторам свойственны две противоположные причины возникновения их проблемы. С одной стороны это страх неудачи. По их мнению, сдаться без боя лучше, чем проиграть в войне. С другой стороны это страх успеха, когда человек не хочет выделяться среди остальных, считает, что он не достоин успеха.

Расслабленных прокрастинаторов чаще всего можно встретить среди студентов. Они используют самообман, чтобы исключить из своей жизни неприятные переживания, связанные с откладываемыми делами. Но также расслабленная прокрастинация может быть использована как механизм удовлетворения важнейших эмоциональных потребностей. В таком случае учеба отходит на последнее место и фактически становится невозможна.

В процессе работы над данной статьёй было проведено исследование взаимосвязи и влияние прокрастинации на уровень стресса и качество обучения у студентов 2 курса лечебного факультета. В связи с повышенным уровнем тревоги и стресса многие задачи воспринимаются с недовольством, “в штыки” и их выполнение не приносит чувства удовлетворенности от завершения работы, а следовательно падает и заинтересованность в процессе обучения. Предполагается, что у студентов регулярно испытывающих стресс, прокрастинация действует особенно интенсивно.

В исследовании влияния прокрастинации на процесс обучения использовался метод анкетирования. Основными задачами которого являлись: определение распространенности прокрастинации среди студентов медицинского вуза и изучение влияния прокрастинации на качество образовательного процесса. В анкетировании приняло участие - 15 студентов. Респондентам было предложено ответить на несколько вопросов:

- Нравится ли Вам учиться?
- Испытываете ли Вы сильный стресс во время итогового контроля(зачеты/экзамены)?
- Часто ли Вы выполняете работу в последний момент?
- Испытываете ли Вы недостаток времени?
- Занимаетесь ли Вы, чем-то кроме учебы?
- Испытываете ли Вы сильный стресс во время промежуточного контроля(модули)?
- Имеются ли у Вас академические задолженности?

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что более чем у 80% исследуемых отмечаются признаки прокрастинации. Несмотря на общую удовлетворенность образовательным процессом (86% опрошенных), постоянные нервные нагрузки испытывают от 60% до 86% студентов, что негативно сказывается на успеваемости – 70% студентов имеют задолженности по различным предметам. Отдельно стоит отметить, что почти все опрошенные испытывают недостаток времени.

Решающим, на наш взгляд, методом борьбы с прокрастинацией является грамотное распределение личного времени и нагрузки, позволяющие избежать повышения основного фактора прокрастинации - стресса. Кроме того, эффективными методами противодействия прокрастинации являются – своевременный и планомерный отдых, положительная самооценка, создание оптимальной для учебной деятельности окружающей обстановки.

Литература

1. Нейл Фьоре. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 288 стр.
2. Петр Людвиг. Победы прокрастинацию. - М.: Альпина Паблишер, 2014. 264 стр.
3. Ю.М. Хрусталев. Философия. –М.:ГЭОТАР-МЕД, 2004. 640 стр.