

ID: 2019-10-81-T-18926

Тезис

Житенева Е.В., Хитрова М.А., Серова Ю.С.

Прокрастинация в процессе обучения студентов

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра педагогики, образовательных технологий и профессиональной коммуникации

Научный руководитель: к.м.н. Мандров Д.В.

Прокрастинация (от англ. procrastination – «задержка, откладывание»). Прокрастинация является одним из факторов, которые порождают проблемы в обучении. Для успешной учебной деятельности необходима сформированность мотивации учения, самостоятельности умственного труда, ценностных предпочтений, отношений с преподавателями и одногруппниками. Прокрастинация как черта характера проявляется у студентов, имеющих активно-отрицательный и безразлично-пассивный тип отношения к учению.

В исследовании влияния прокрастинации на процесс обучения использовался метод анкетирования. Основными задачами анкетирования являлись: определение распространенности прокрастинации среди студентов медицинского вуза и изучение влияния прокрастинации на качество образовательного процесса. В анкетировании приняли участие 50 студентов. Респондентам было предложено ответить на несколько вопросов анкеты:

- Нравится ли Вам учиться в СГМУ?
- Испытываете ли Вы стресс во время зачета/экзамена?
- Часто ли Вы выполняете работу в последний момент?
- Испытываете ли Вы недостаток времени?
- Занимаетесь ли Вы чем-то, кроме учебы?
- Имеются ли у Вас академические задолженности?

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что более чем у 80% опрошенных 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, позволяющее 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.

Ключевые слова: прокрастинация, обучение, мотивация