

Люленкова Оксана Юрьевна,

*старший преподаватель,
кафедра психологии и психофизиологии;*

Кретова Полина Валентиновна,

*студентка 2 курса, факультет журналистики,
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»,
г. Елец, Липецкая область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТА

Современная молодежь – будущее нашего мира. Сегодняшние студенты уже в скором времени, пользуясь полученными знаниями, будут менять нашу жизнь.

Актуальность данной статьи заключается в том, что сегодня существует проблема прокрастинации во время учебы, влияющая на успеваемость, а также на качество полученных знаний. Проблему прокрастинации поднимали такие исследователи, как Н. Милграм [4], С. Лэй, а также отечественные ученые, например, Я.И. Варваричева [1], Д.А. Хломов [3] и другие. В статье приводятся результаты исследования на тему влияния прокрастинации на успеваемость в университете. Выявлено, что уровень академической прокрастинации у студентов с высокой успеваемостью ниже, чем у студентов, склонных к откладыванию задач.

Ключевые слова: студент, прокрастинация, академическая прокрастинация.

Oksana Yu. Liulenkova,

*Senior lecturer,
The Department of psychology and neuroscience;*

Polina V. Kretova,

*2nd year student, faculty of journalism,
Bunin Elets State University,
Elets, Lipetsk region, Russia*

EFFECT OF PROCRASTINATION ON STUDENT'S STUDY

Nowdays youth is the future of our world. Today they are students, but soon, using the knowledge they have gained, they will change our lives.

The relevance of this article lies in the fact that today there is a problem of procrastination during study, affecting academic performance, as well as the quality of knowledge. The problem of

procrastination was raised by such scholars as N. Milgram [4], S. lei, and domestic scientists, for example, J.I. Varvaricheva [1], D.A. Hlopov [3] and others. The article presents the results of research on the influence of procrastination on academic performance at the University. It is revealed that the level of academic procrastination of students with high academic performance is lower than that of students prone to postponing tasks.

Keywords: student, procrastination, academic procrastination.

Вчерашние школьники в высшем учебном заведении испытывают стресс. Студенты ожидают хороших оценок, но из-за внешних/внутренних факторов в некоторых случаях это становится невозможным. И так большой объем информации, который нужно изучить, увеличивается к сессии. Курсовые, рефераты, списки вопросов – всё это стимулирует выработку гормонов стресса. Учащиеся, которые откладывают решение заданий до последней минуты, склонны получать более низкие оценки, чем их сверстники. Для этих же студентов изучение материала представляет собой трудность, и они склонны к состоянию прокрастинации.

Впервые термин **прокрастинация** в научном контексте употребил Рингенбах в своем труде «Прокрастинация в жизни человека»[5]. Термин означает невыполнение поставленных задач или откладывание их по срокам, то есть это **привычка откладывать запланированные дела**. Люди, подверженные этому, не ленятся, они заменяют важную задачу на другое, необязательное действие [3]. Прокрастинации присущи следующие особенности:

1) иррациональность – понимание всех негативных последствий, к которым приведет откладывание, никак не влияет на него;

2) осознанность – человек осознанно переносит выполнение задачи на более поздний срок;

3) ощущение внутреннего дискомфорта – человек испытывает негативные эмоции, связанные с уклонением от задачи.

Причин этого явления может быть целое множество, они кроются:

- в недостатке мотивации, то есть в низкой заинтересованности в проекте;

- в плохих организационных навыках: прокрастинатор видит свои цели неявно, следовательно, не может правильно расставить приоритеты;

- в страхе поражения: здесь субъект боится, что он не сможет справиться с нагрузкой;

- в перфекционизме: человек изначально не предпринимает никаких действий для выполнения задания, если не будет уверен в том, что справиться с ним идеально.

- в неуверенности в своих силах, а также в низкой самооценке.

Н. Милграм, американский социальный психолог, отдельным видом прокрастинации выделяет *академическую* [4]. В момент сессии, когда студенту необходимо выполнить одновременно несколько задач к определенным срокам, некоторые учащиеся откладывают выполнение учебных заданий, подготовку к экзаменам, и, как следствие, получают неудовлетворительные отметки. Это может создать цикл плохих оценок и понизить уверенность в себе.

С целью изучения влияния прокрастинации на успеваемость во время учебы авторами было проведено исследование на базе ЕГУ им. И.А. Бунина в группах Института филологии ФЛп-21, Ж-21, ИН-31. В проекте приняли участие 99 студентов очной формы обучения. Для достижения поставленной цели авторы статьи провели тестирование, используя методику «Procrastination Scale for Student Population» [3].

В соответствии с результатами теста студенты были распределены на две группы: на склонных к откладыванию дел и нет. В результате эксперимента авторы выяснили, что когда прокрастинирующий студент получает не удовлетворяющие его оценки, то это связано с плохим усвоением материала (если последний выучен непосредственно перед экзаменом) или с тем, что обучающийся не справился с нагрузкой вовремя. Необходимо отметить, что в группах испытуемых были студенты, которые, несмотря на склонность к прокрастинации, получают удовлетворительные оценки, а также студенты, сразу же выполняющие задания, но при этом они учатся на «неудовлетворительно».

Диагностика воздействия прокрастинации на успеваемость студентов позволила авторам сделать выводы, что для студентов-прокрастинаторов характерны такие модели поведения, как «избегание», «уклонение» от задач, что отражается на общей успеваемости обучающихся, в то время, как для непрокрастинаторов выбирают стратегию «переоценки». Это означает, что студенты, стараясь выполнить трудное или неприятное задание сразу, стараются найти положительные моменты.

Возможно, полученные результаты связаны именно с очной формой обучения, так как студенты-очники имеют единственную задачу – обучаться, а также не имеют других видов занятости. В их распоряжении находится все время, кроме затраченного на дополнительные и необязательные занятия. В таких условиях необходима самодисциплина. Студенты с низкой мотивацией на учебу находят множество поводов, чтобы отложить выполнение своей главной работы – обучения.

Студенты, предрасположенные к прокрастинации, склонны к самообману. Они используют оправдания невозможности выполнения задачи в нужный период времени, всегда находятся в поиске отвлекающих моментов, заменяя необходимые к выполнению дела на второстепенные и неважные.

Прокрастинаторы могут испытывать страх по отношению к учебной деятельности или научным достижениям: к сдаче экзамена или защите диссертации и, соответственно, к получению независимости от успеха.

Таким образом, можно сказать, что прокрастинация влияет на успеваемость. Авторы статьи предположили, что откладывание «на потом» влияет на получение качественных знаний и, как следствие, на получение высоких баллов.

В рамках данного исследования авторы проследили следующую зависимость: студенты очной формы обучения, которые получают качественное образование и положительные оценки, подтверждающие это, меньше склонны к переносу и отмене необходимых дел. Студентам с худшей

академической успеваемостью, присущ перенос дел на неопределенное «потом».

С точки зрения авторов статьи, вследствие различных причин прокрастинации существуют и различные методы решения этой проблемы. Соответственно, к каждому из субъектов следует применить индивидуальный подход, связанный первоисточником особенностей. Основным способом урегулирования этой задачи может являться дробление глобальной задачи на маленькие.

Тема проявления прокрастинации у студентов очень обширна и мало изучена, поэтому необходимо дальнейшее изучение этой проблемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №3.*
- 2. Гаранян Н. Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. – 2009.*
- 3. Lay С.Н. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality, 1986.*
- 4. Milgram N.A., Batori, G., Mowrer, D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology, 1993.*
- 5. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin, 2007.*