

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г.Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**РОЛЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ В САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

Автореферат дипломной работы

студентки 6 курса, 64 группы,
специальности 050706 «Педагогика и психология»,
социально-гуманитарного факультета,
Царевой Анны Алексеевны.

Научный руководитель:

доцент кафедры психологии

кандидат психологических наук, доцент _____ О. В. Карина

Зав. кафедрой психологии:

кандидат психологических наук, доцент _____ О. В. Карина

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Каждый второй житель планеты, хотя бы раз столкнувшись в определенный момент с какой-либо ситуацией, хочет начать дело чуть-чуть позже. Некоторые откладывают дела на потом, некоторым что-то мешает (интернет, телевизор, бесполезные дела). Для такого поведения существует специальный психологический термин - "прокрастинация".

Прокрастинация (лат. "pro" - "вместо" и "crastinus" - "завтрашний") - тенденция откладывать выполнение необходимых дел "на потом". Человек занимается любыми делами, но только не важным делом. Подготовка к экзамену в ночь перед сдачей, откладывание на потом важных решений, поездок, телефонных звонков - все это проявления прокрастинации.

Проблема прокрастинации актуальна, так как такое состояние можно заметить у многих людей, при этом большинство из них считают такое состояние нормальным и не искореняют прокрастинацию из своего характера.

Цель настоящего исследования: выявить роль прокрастинации самоэффективности молодого поколения.

Объект исследования: сцифика прокрастинации в молодежной среде.

Предмет исследования: роль прокрастинации в самоэффективности у современной молодежи.

Гипотеза исходит из предположения, что чем выше степень выраженности прокрастинации, тем ниже проявление самоэффективности в юношеском возрасте.

Частная гипотеза: у студентов вуза степень выраженности прокрастинации проявляется в меньшей степени, чем у студентов профессиональных училищ.

Задачи:

1. Проанализировать понятия «самоэффективность».
2. Охарактеризовать понятие «прокрастинация».

3. Провести экспериментальное исследование по данной теме.
4. Выявить роль прокрастинации в жизни современной молодежи.

Методологическая основа исследования:

-теория Альберта Бандуры, которая заключается в том, что когнитивная по природе самоэффективность (то есть ожидания в отношении собственной эффективности) влияет на моторное поведение, на то, например, будет ли стрессовая ситуация стимулировать попытки овладения ею, насколько это будут интенсивные попытки и как долго они будут продолжаться.

В дипломной работе мы использовали следующие методы:

-анализ и синтез материала;

-диагностические методы:

- тест - опросник Столлина;
- тест – опросника Кристи и Гейс;
- тест – опросник «степень выраженности прокрастинации»

(Киселёва М. А., Карина О. В., Шустова Н. Е.);

- диагностика роли прокрастинации в самоэффективности.

База исследования состоит из 40 человек (которые находятся в возрасте 18-23 лет) и 40 человек (которые находятся в возрасте 16-17 лет).

Теоритическая значимость работы проявляется в конкретизировании исследования по изучению роли прокрастинации в самоэффективности у современной молодежи.

Практическая значимость: данные, полученные в ходе эксперимента, могут служить психологам при работе с молодыми людьми при исследовании самоэффективности.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав, приложения, заключения, списка литературы – 27 источников, 37 таблиц, 27 рисунков, общий объем работы-61 страница.

В своей работе я рассмотрела вопрос о прокрастинации и ее влияние на самооффективность у современной молодежи, так как данный вопрос в настоящее время актуален для молодого поколения. В теоритической части были рассмотрены такие понятия, как «прокрастинация» и «самоэффективность», а также проблема самоопределения молодого поколения.

Теоретический анализ позволил раскрыть специфику влияния прокрастинации на самооффективность современной молодежи.

По гипотезе Альберта Бандуры, когнитивная по природе самооффективность (то есть ожидания в отношении собственной эффективности), влияет на моторное поведение, например, будет ли стрессовая ситуация стимулировать попытки овладения ею, насколько это будут интенсивные попытки и как долго они будут продолжаться, можно сказать, выстраивание своей самооффективности-это долгий и трудоемкий процесс, на который влияют множество окружающих факторов. Так как на этот сложный период ложится и решение каких-либо самоопределяющих вопросов, в том числе и выбор профессии, то у большинства молодых людей срабатывает синдром прокрастинации, что, на мой взгляд, не упрощает их жизнь, а усложняет. В противоречие синдрому прокрастинации можно ввести русскую народную пословицу: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». От синдрома прокрастинации можно «избавиться», но это также трудоемкий процесс, где немаловажную роль играет желание.

Затем было проведено исследование с помощью нескольких методик:

- тест - опросник Столлина;
- тест – опросник Кристи и Гейс;
- тест – опросник «степень выраженности прокрастинации»

(Киселёва М. А., Карина О. В., Шустова Н. Е.).

В исследовании приняли участие 2 группы:

-студенты вузов - 40 молодых людей в возрасте 18-23 лет;

- учащиеся в профессиональных училищ - 41 человек в возрасте 17-22 года.

С помощью используемых методик мы собрали данные для исследования, а также выявили взаимосвязь синдрома прокрастинации и самоофективности у современной молодежи.

С помощью критерия Хи-квадрата Фишера мы определили доминирующие показатели у молодежи обеих групп.

Было определено, что в обеих группах есть выраженность признака интегрального чувства, также выявлены черты самоуважения, аутосимпатии, саморуководства.

Выявлены ярко выраженные признаки самоинтересов и самопонимания.

Что касается чувства самопринятия, то оно выражено, а также ярко выражено.

Остальные признаки (такие, как ожидаемое отношение от других, самоуверенность, отношение других, самообвинения и самоинтереса у респондентов не выражены.

Рассмотрев доминирующий показатель прокрастинации, можно сказать, что он средней степени выраженности.

Вывод: молодым людям из исследуемых нами групп свойственно чрезмерная увлеченность своим внутренним миром, что говорит об интересе самопознания, изучение своего физического или умственного роста, проявление интереса к своим воспоминаниям и анализу своих возможностей. Так же испытуемым свойственно самопонимание. Это говорит о том, что человек пытается и, соответственно, понимает себя и последствие (причины) своих действий. Что касается исследуемой нами черты (прокрастинация), то у большинства испытуемых она на среднем уровне, что говорит о присутствии «отложенных дел» в жизни испытуемых, при этом прокрастинация не сильно затрудняет им жизнь и с ней можно уживаться.

Далее были рассмотрены результаты респондентов 1 группы (студенты профессиональных училищ).

С помощью Хи-квадрата Фишера для 1 группы мы определили доминирующие показатели. В данные показатели вошли шкала аутосимпатии, шкала ожидаемого отношения от других, шкала самоинтересов, шкала отношения других, шкала самопринятия, шкала саморуководства, шкала самоинтереса.

Вывод: в данной группе ярко выражены только 2 шкалы: аутосимпатии и самоинтереса, что говорит о чрезмерно благосклонном отношении испытуемых к самим себе и повышенному интересу к своей персоне. Люди с такими характеристиками часто превозносят себя на пьедестал победителя, то есть номер один.

В данной группе для того, чтобы установить взаимосвязь между степенью прокрастинации и самооэффективности молодежи, мы провели корреляционный анализ Спирмена и, на основе данного анализа, была составлена таблица взаимосвязей и сделан вывод, что степень выраженности прокрастинации не зависит от выраженности самооэффективности в группе студентов профессиональных училищ, так как взаимосвязь этих критериев не выявлена.

Затем были рассмотрены результаты 2 группы (студентов вуза).

С помощью критерия Хи-квадрата Фишера мы определили доминирующие показатели у молодежи 2 группы.

У молодых людей выявлена прокрастинация личности, а также преобладает интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я», что свидетельствует о преобладании чувства глобального самоотношения, то есть внутренне недифференцированного чувства «за» и «против» самого себя.

Также преобладают чувства самоуважения, самопоследовательности, самопонимания, что говорит о преобладании чувства самоуважения.

Соответственно можно говорить и о преобладании аутосимпатии, так как есть преобладающий коэффициент по шкалам аутосимпатии, самообвинению и чувство самоинтереса.

Вывод: во 2 группе у студентов вузов выявлена только одна ярко выраженная шкала – шкала самопонимания, что говорит о завышении самооценки у респондентов, что приводит к неадекватному самопониманию.

В данной группе для того, чтобы установить взаимосвязь между степенью прокрастинации и самоэффективности молодежи, мы провели корреляционный анализ Спирмена и, на основе данного анализа, были выявлены взаимосвязи и сделан вывод, что существует прямая связь между степенью выраженности прокрастинации и самопринятием. Таким образом, можно рассмотреть такую ситуацию, что чем больше человек принимает себя таким, какой он есть, принимает свои недостатки и плохие качества, тем выше у него становится выраженность прокрастинации. В такой ситуации прокрастинация может начать мешать нормально и вовремя достигать каких-то целей, задач и, соответственно, мешать человеку.

Далее был проведен сравнительный анализ между двумя группами, при помощи критерия U-Манна-Уитни.

С помощью сравнительного анализа были получены данные, где видны существенные различия.

Шкала интегральная проявляется чаще у молодых людей из профессиональных училищ, то есть у студентов профессиональных училищ неразрывно связаны противоречивые чувства «за» или «против» своего «Я». В данном возрасте молодые люди сомневаются в своих поступках, в деятельности, поэтому преобладает неустойчивые приоритеты.

Шкала самоуважения проявляется чаще у студентов профессиональных училищ, что говорит о том, что молодые люди ценят высоко себя и актуализируют свои личностные особенности в деятельности.

Шкала ожидаемого отношения от других проявляется чаще у молодых людей из профессиональных училищ, то есть молодые люди больше ожидают от окружающих, чем сами могут дать им.

Шкала самоинтересов проявляется чаще у молодых людей из профессиональных училищ, то есть молодые люди пытаются анализировать свой внутренний мир и разобраться в себе.

Шкала отношения других проявляется чаще у молодых людей из профессиональных училищ, то есть для молодых людей важна оценка окружающих, они ищут одобрения от них.

Шкала самообвинения проявляется чаще у молодых людей из профессиональных училищ, то есть молодые люди в неудачах чаще обвинят себя, чем окружающих или обстоятельства.

Шкала самоинтереса проявляется чаще у молодых людей из профессиональных училищ.

Шкала макевиализма проявляется чаще у молодых людей из вузов, то есть молодые люди могут нарушать правила, нормы поведения.

Сравнительные данные студентов вузов и студентов профессиональных училищ показал, что студенты профессиональных училищ чаще прибегают к шкале макевиализма, а студенты вузов чаще прибегают к шкалам интегральной, самоуважения, ожидаемого отношения от других, самоинтересов, отношения других, самообвинения и самоинтереса.

Так как при эмпирическом анализе было выявлено, что в 2 группах различна связь между уровнем прокрастинации и самооэффективностью, мы можем сказать, что роль прокрастинации по отношению к самооэффективности у всех различна.

Таким образом, просмотрев данные по Хи-квадрату Фишера, мы смогли понять, что у испытуемых доминируют различные составляющие самооэффективности.

А так же выявлено, что у испытуемых в меньшей или большей степени присутствует прокрастинация в характере.

В ходе обработки данных была выявлена зависимость прокрастинации:
-чем выше прокрастинация, тем ниже самооффективность в 1 группе
(студентов ВУЗа);

-чем выше прокрастинация, тем выше самооффективность во 2
(студентов профессиональных училищ).

Объединив все полученные данные, было сделано заключение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прокрастинацию в психологической практике интерпретируют, как феномен избегания реализации значимых для личности целей. Наиболее подвержены состоянию прокрастинации молодые люди, склонные к мотивационной недостаточности и низкой волевой саморегуляции.

Исходя из теоретического анализа проблемы, мы провели экспериментальное исследование. Мы установили, что молодым людям из исследуемых нами обеих групп свойственно чрезмерная увлеченность своим внутренним миром, что говорит об интересе самопознания, изучение своего физического или умственного роста, проявление интереса к своим воспоминаниям и анализу своих возможностей. Также испытуемым свойственно самопонимание. Это говорит о том, что человек пытается и, соответственно, понимает себя и последствие (причины) своих действий. Что касается исследуемой нами черты (прокрастинация), то у большинства испытуемых она на среднем уровне, что говорит о присутствии «отложенных дел» в жизни испытуемых, при этом прокрастинация не сильно затрудняет им жизнь и с ней можно уживаться.

Если же рассматривать 2 группы по отдельности, то можно говорить о следующих результатах:

-в 1-ой группе ярко выражены только 2 шкалы: аутосимпатии и самоинтереса, что говорит о чрезмерно благосклонном отношении испытуемых к самим себе и повышенному интересу к своей персоне. Люди с такими характеристиками часто превозносят себя на пьедестал победителя, то есть номер один. А также по данным можно говорить о том, что степень выраженности прокрастинации не зависит от выраженности самоэффективности в группе студентов профессиональных училищ, так как взаимосвязь этих критериев не выявлена;

-во 2 группе у студентов вузов выявлена только одна ярко выраженная шкала – шкала самопонимания, что говорит о завышении самооценки у

респондентов, что приводит к неадекватному самопониманию. А также выявили прямую связь между степенью выраженности прокрастинации и самопринятием. Таким образом, можно рассмотреть такую ситуацию, что чем больше человек принимает себя таким, какой он есть, принимает свои недостатки и плохие качества, тем выше у него становится выраженность прокрастинации. В такой ситуации прокрастинация может начать мешать нормально и вовремя достигать каких-то целей, задач и, соответственно, мешать человеку.

Сравнительные данные студентов вузов и студентов профессиональных училищ показал, что студенты профессиональных училищ чаще прибегают к шкале макевиализма, а студенты вузов чаще прибегают к шкалам интегральной, самоуважения, ожидаемого отношения от других, самоинтересов, отношения других, самообвинения и самоинтереса.

Подводя итог по данной работе, нужно сказать, что мы не обнаружили взаимосвязь прокрастинации и самоэффективности. Поэтому можно отметить, что в жизни человека все зависит от личностных особенностей, и обстоятельств, в которых оказывается человек.

