

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ
ПРОКРАСТИНАЦИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Студента(ки) _____ 4 _____ курса _____ 441 _____ группы
Направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль – психология образования.
Факультета психолого-педагогического и специального образования

Запаровой Марии Владимировны

Научный руководитель

к. п.с.н, ассистент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Н. М. Голубева

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.п.с.н, профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Р. М. Шамионов

инициалы, фамилия

Саратов 2016

Введение

Прокрастинация – термин, который образовался от латинского корня «cras» («завтра») с помощью присоединения приставки «pro», которая обозначает движение вперёд. Англо-русский словарь даёт перевод слова «procrastination» как откладывание, запаздывание, «неначинание». О психологической сущности этого понятия за последние десятилетия писали различные авторы, несмотря на то, что оно является относительно новым предметом изучения в психологии.

Неоспоримая актуальность проблемы прокрастинации, возрастающая в условиях современного общества, предъявляющего серьёзные требования к самостоятельности и ответственности личности, инициировала активное изучение прокрастинации за рубежом. Отечественные исследователи последних лет стали обращаться к изучению этого феномена. Все чаще появляются прокрастинирующие, для которых эта стратегия поведения становится стратегией, помогающей справиться со стрессом.

Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать). В российской психологической литературе его переводят, как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление».

Актуальность исследования. Об актуальности исследования взаимосвязи академической прокрастинации и копинг-поведения говорит тот факт, что исследования анализа стратегий совладающего поведения в зависимости от уровня выраженности прокрастинации ранее не проводились.

Цель исследования: провести сравнительный анализ копинг-стратегий студентов в зависимости от уровня выраженности прокрастинации.

Объект исследования: копинг-стратегии личности.

Предмет исследования: анализ копинг-стратегий студентов в зависимости от уровня выраженности прокрастинации.

Гипотеза исследования: копинг–стратегии, избираемые студентами, разнятся в зависимости от уровня выраженности прокрастинации.

Задачи исследования:

- 1) провести теоретический анализ научных источников по проблеме прокрастинации и копинг-поведения, уточнить методологические основания для изучения природы прокрастинации и копинга;
- 2) эмпирически изучить выраженность прокрастинации у студентов вуза;
- 3) эмпирически изучить копинг-стратегии студентов в зависимости от уровня выраженности прокрастинации;
- 4) провести сравнительный анализ копинг-стратегий у студентов с высоко и низко выраженной склонностью к прокрастинации с помощью t-критерия Стьюдента.
- 5) выявить корреляционные взаимосвязи между прокрастинацией и копинг-стратегиями.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались такие **группы методов**, как:

- 1) Теоретические (анализ и обобщение литературы по проблеме);
- 2) Эмпирические (групповое психодиагностическое обследование)
- 3) Методы обработки и интерпретации эмпирических данных: количественный и качественный анализ, методы математической статистики (t - критерий Стьюдента, корреляционный анализ по Пирсону).

Используемые **методики** в дипломной работе: Опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А. Киселевой, опросник К. Лэй

"Шкала академической прокрастинации", «Копинг-тест» Р.Лазаруса, «Методика для психологической диагностики копинг- механизмов» Е.Хейма.

В эмпирическом исследовании приняли участие 100 человек, студенты СГУ им. Н.Г. Чернышевского в возрасте 19-40 лет.

Практическая значимость - знание факторов учебной прокрастинации может быть полезно как в психологической, так и в педагогической практике. Можно выявить личность, склонную к прокрастинации, или же, выявив связи прокрастинации с определенными видами копинг-поведения, попытаться предотвратить развитие состояния прокрастинации до хронического. Также результаты могут быть использованы для повышения эффективности учебной деятельности, адаптации к условиям образования ВУЗа и высших учебных заведениях, а также повышения личной эффективности студентов.

Структура дипломной работы общим объемом 65 страниц включает введение, две главы, каждая из которых состоит из 2 пунктов, заключение, список использованных источников и приложения. Дипломная работа содержит 7 таблиц.

Общее содержание работы

В данной работе представлен сравнительный анализ копинг-стратегий студентов в зависимости от уровня выраженности прокрастинации. Под прокрастинацией понимается склонность личности к промедлению в принятии решений, оттягиванию и откладыванию выполнения различных дел «на потом». Прокрастинатор, используя различные предлоги, откладывает реализацию задуманного, пока не наступает так называемый дедлайн - срок, после которого уже поздно пытаться нагнать упущенное время. Совладающее поведение (копинг-поведение) рассматривается в современной психологии как индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией, согласно ее жизненной значимости для него, психологических возможностей человека по его преодолению и логики реализации этого

процесса. Это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии преодоления специфических требований ситуации, которые постоянно изменяются и оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека по их преодолению. В широком смысле копинг охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера: попытки овладеть, привыкнуть, смягчить или уклониться от требований сложной жизненной ситуации, проявляющейся в особых условиях существования личности (стресса, фрустрации, конфликта и кризиса). Мы предположили, что в зависимости от уровня выраженности прокрастинации, студенты могут проявлять разные виды копинг-поведения. Эмпирически изучив выраженность прокрастинации у студентов вуза, мы пришли к выводам, что прокрастинация занимает существенное место среди остальных копинг-стратегий студентов.

Проведя сравнительный анализ копинг-стратегий у студентов с высоко и низко выраженной склонностью к прокрастинации с помощью t-критерия Стьюдента, мы видим, что значимые различия наблюдаются у выраженных прокрастинаторов и людей, делающих все вовремя, по шкалам копинг-поведения: конфронтационный копинг, дистанцирование, принятия, ответственности, бегство-избегание.

Выявив корреляционные взаимосвязи между прокрастинацией и копинг-стратегиями, мы увидели связи не только общей прокрастинации с видами копинг-поведения, но и адаптивность копинг-поведения. Общая прокрастинация коррелирует с «принятием ответственности» связью средней интенсивности. Проявление этой копинг-стратегии может приводить к чрезмерной самокритике и самобичеванию, чувству вины и неудовлетворенности собой. Связь средней интенсивности наблюдается также у прокрастинаторов со стратегией «конфронтационный копинг». При выраженном предпочтении этой стратегии прокрастинаторами могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами конфликтности), враждебность, трудности планирования действий,

прогнозирования их результата. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся в большей степени результатом разрядки эмоционального напряжения. Общая прокрастинация также связана с «дистанцированием». Эта стратегия, присущая любителям «отложить дела на потом», предполагает попытки преодоления негативных переживаний, связанных с невыполнением дела, за счет субъективного снижения значимости этого дела и степени эмоциональной вовлеченности в него. Для выраженных прокрастинаторов также характерен выбор стратегии «поиск социальной поддержки». Корреляционная связь этого копинг-поведения с «общей прокрастинацией» может говорить о попытках разрешения проблем, возникающих при откладывании выполнения дел, их выполнения позже срока за счет, привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Прокрастинаторы склонны взаимодействовать с другими людьми, ждут внимания, совета, сочувствия. Это может быть обусловлено еще и такой личностной особенностью прокрастинаторов, как экстраверсия. Перфекционизм, как фактор, влияющий на степень выраженности прокрастинации, связан со стратегией «принятия ответственности». Люди, стремящиеся выполнить все дела, за которые берутся, максимально хорошо, принимают на себя полностью ответственность за качество выполнения дела. В ситуации «неуспеха» остаются неоправданными надежды на идеально качественное выполнение дела. При этом, вероятно, самобичевание за невозможность завершить дело отлично. В погоне за «идеальностью» выполнения дела перфекционисты обращаются за поддержкой социального окружения.

Тревожность, как один из факторов прокрастинации, коррелирует сильной связью с поведенческой стратегией «бегства-избегания». Уклонение происходит из-за переживания личностью стресса из-за возможной неудачи при выполнении дела, имеющего высокую ценность.

Нарастание тревоги происходит и при усилении конфронтации. Это может являться отреагированием негативных эмоций в связи с возникшими трудностями, таким образом «оттягивая» выполнение необходимых дел, но являясь эмоциональной разрядкой. Дистанцирование, связанное с тревожностью способствует отодвиганию деятельности, вызывающей тревогу, обесцениванию ее. Люди, выбирающие эту копинг-стратегию предпочитают эмоционально отдалиться от деятельности, приводящей к стрессу. Выполнение нежеланного дела требует от исполнителя определенных волевых усилий, саморегуляции. Переключая внимание на другие занятия, отстраняясь от главного и «отшучиваясь», переводя напоминания других людей про важное дело в плоскость юмора, люди с высоким уровнем тревожности способствуют повышению прокрастинации.

Анализируя взаимосвязь показателей шкал методик «Степень выраженности прокрастинации» М.А. Киселевой и «Методики для психологической диагностики копинг-механизмов» Э.Хейма, мы видим, что студенты с высоким уровнем общей прокрастинации часто прибегают к эмоционально неадаптивным вариантам совладающего поведения. «Промедлители» склонны к поведению, характеризующимся подавленным эмоциональным состоянием, чувством безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и перекладыванием вины на других, а также угрызением совести. Общая прокрастинация коррелирует сильной отрицательной связью с «поведенческим адаптивным» копингом. Студенты-прокрастинаторы могут прибегать к «активному избеганию», «отступлению» – к поведению, предполагающему избегание мыслей о жизненных трудностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем. А также любители отложить выполнение дел на неопределенный срок склонны к проявлению поведенческих относительно адаптивных стратегий, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления. Об этом свидетельствует наличие

корреляционной связи «общей прокрастинации» и «поведенческого относительно адаптивного» копинга. Примерами способов действий при выборе студентами этой стратегии поведения могут стать: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность». При этом прокрастинирующие стремятся к временному отходу от решения проблем, прибегая к помощи алкоголя, зависимостей различного рода, погружения в любимое дело, путешествий, исполнения своих заветных желаний. «Промедлители» также проявляют «когнитивные неадаптивные» стратегии совладания. При выборе этих стратегий свойственна демонстрация «диссимуляции», «смирения», «игнорирования» «растерянности».

Перфекционизм тоже эмоционально неадаптивен. Скорее всего перфекционисты, склонные откладывать дела «в долгий ящик», испытывают чувство подавленности, безнадежности в связи с тем, что стремятся выполнить дела максимально качественно, но, оставляя их выполнение на самый крайний перед дедлайном срок, не успевают выполнить работу на высоком уровне, из-за чего и возникает неудовлетворенность собой и сопутствующие этому негативные состояния.

Тревожность, как фактор прокрастинации, тоже проявляет неадаптивные эмоциональные свойства. Тревожным прокрастинаторам свойственно подавлять эмоции, быть покорными обстоятельствам, так как велика вероятность самообвинения и «угрызений совести» за промедление. Тревожные любители «потянуть с выполнением нужного задания» часто предъявляют миру когнитивные неадаптивные стратегии совладания с жизненными трудностями. Это дополняется обратной связью слабой интенсивности с когнитивными относительно адаптивными стратегиями совладания. На наш взгляд, это обусловлено тем, что формам поведения, направленным на оценку проблем в сравнении с другими, приданию особого смысла их превозмоганию, вере в Бога и стойкости в вере студенты предпочли пассивные формы поведения, характеризующиеся полным отказом от преодоления трудностей с неверием в свои возможности.

Заключение

По результатам проведенного исследования, выполненного на тему «Сравнительный анализ копинг-стратегий студентов в зависимости от уровня выраженности» представляется возможным сформулировать следующие выводы.

Проведя сравнительный анализ копинг-стратегий у студентов с высоко и низко выраженной склонностью к прокрастинации с помощью t-критерия Стьюдента, мы видим, что значимые различия наблюдаются у выраженных прокрастинаторов и людей, делающих все вовремя, по шкалам копинг-поведения: конфронтационный копинг, дистанцирование, принятие, ответственности, бегство-избегание.

Сравнивая те виды копинг-поведения, которые могут способствовать формированию и развитию прокрастинации, в своем исследовании мы выявили:

1. Дистанцирование является неадаптивным вариантом копинга, способным привести к повышению тревожности, или, являющимся следствием перфекционизма. Дистанцирование связано и с общей прокрастинацией и с академической.

2. Бегство-избегание является одним из самых неадаптивных вариантов копинг-поведения прокрастинаторов. Это подтверждается и его негативным влиянием на все 3 сферы психической деятельности.

Прокрастинаторов от людей, выполняющих все вовремя, также отличают «Конфронтационный копинг» и чрезмерное «принятие ответственности», порой приводящее к самобичеванию из-за чувства вины по поводу проявлений прокрастинации.

Следовательно, гипотеза о том, что копинг-стратегии, избираемые студентами, разнятся в зависимости от уровня выраженности прокрастинации, нашла подтверждение. Цель исследования достигнута. Задачи, поставленные в начале работы, выполнены.