

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

Кафедра специальной психологии

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 4 курса 461 группы
направление подготовки – 44.03.03 Специальное (дефектологическое)
образование
факультета психолого-педагогического и специального образования

МАМУЛЯН ЕВГЕНИИ КАРЕНОВНЫ

Научный руководитель
канд. соц. наук, доцент

Е.В. Куприянчук

Зав. кафедрой
канд. психол. наук, доцент

Л.В. Шипова

Саратов
2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Студенческий возраст - важный период в жизни человека, в течение которого он планирует свое будущее, определяет свой профессиональный путь, обретает чувства взрослости и идентичности.

Значимыми являются учебные и профессиональные достижения, которые укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности, и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. Однако препятствием для таких достижений может стать ограничение чувственного опыта, обусловленное зрительными дефектами. Это может привести к некоторым особенностям в формировании эмоционального отношения к различным сторонам действительности. На фоне зрительного нарушения может развиваться прокрастинация.

Прокрастинация – иррациональное, осознанное откладывание значимых дел на неопределенный период. Слово «прокрастинация» происходит от латинских слов pro- — «вперед» и crastinus — «завтрашний». Неоспоримая актуальность проблемы прокрастинации, возрастающая в условиях современного общества, предъявляющего серьёзные требования к самостоятельности и ответственности личности, инициировала активное изучение прокрастинации за рубежом (П. Рингенбах, А. Эллис, В. Кнаус, К. Лэй, Rothblum, Solomon, Tuckman, Aitken и др.). В конце XX — начале XXI века эта проблема привлекла внимание таких российских психологов, как Н. Шухова, Е.Л. Михайлова, Я.И. Варваричева и др.

Прокрастинация является фактором, стимулирующим искажения процесса самодетерминации в жизненной, социальной и профессиональной сферах самоопределения современной личности. Тем самым оказывая сильное влияние на формирование неадекватной самооценки и неадаптивных защитных механизмов индивида.

Об актуальности исследования академической прокрастинации у студентов с нарушениями зрения в сравнительном контексте говорит и тот факт, что исследования по данной проблематике ранее не проводились.

Объект исследования: академическая прокрастинация студентов с нарушениями зрения.

Предмет исследования: особенности влияния прокрастинации на самооценку и копинг-стратегии у студентов с нарушением зрения.

Цель исследования: выявление особенностей академической прокрастинации, ее взаимосвязи с такими личностными характеристиками, как самооценка и особенности совладающего поведения у студентов с нарушением зрения.

Гипотеза исследования:

- Предположение о том, что прокрастинация не зависит от зрительной патологии. Она присуща как студентам, имеющим зрительные нарушения, так и студентам с нормальным зрением.
- В большей степени прокрастинация связана с личностными особенностями, такими, как самооценка и копинг-стратегии. Чем адекватнее самооценка и адаптивнее защитные механизмы при совладающем поведении, тем меньше уровень прокрастинации.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретический материал, выделив понятия, виды, особенности и механизмы прокрастинации;
2. Проанализировать на теоретическом уровне личностные особенности, такие, как самооценка и копинг-стратегии у студентов с нарушением зрения;
3. Диагностировать в ходе эмпирического исследования уровень выраженности прокрастинации у студентов с нарушением зрения в сравнительном контексте.
4. Выделить корреляционные взаимосвязи между прокрастинацией и такими личностными особенностями, как самооценка и копинг-стратегии.
5. Разработать программу личностного роста для студентов с высоким уровнем прокрастинации.

Методологическая основа исследования:

Теоретические представления о феномене и механизмах прокрастинации: П. Рингенбах, А. Эллис, В. Кнаус, К. Лэй, Н. Шуховой, Е.Л. Михайловой, Я.И. Варваричевой и др.

Теоретические взгляды на адаптивный потенциал лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушением зрения: Н.Н. Малофеев, Е.Д. Агеев, Е.И. Гилилов, М.И. Земцова, В.З. Кантор, Б.И. Коваленко, А.А. Кочетков, Д.М. Маллаев, Г.В. Никулина, А.М. Рабец, В.К. Рогушин и др.

Методы исследования:

- Теоретические методы: теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования.

- Эмпирические методы: наблюдение, беседа, тестирование.

Использовались психологические методики для исследования:

1. прокрастинации (К. Лэй);
2. самооценки (Н.П. Фетискин);
3. копинг-стратегий (Э. Хейм).

- Статистические методы: количественная и качественная обработка результатов, полученных в ходе исследования, корреляционный анализ.

Экспериментальная база исследования: лаборатория инклюзивного обучения СГУ им. Н.Г. Чернышевского.

Экспериментальная выборка: в исследовании принимали участие 11 студентов, имеющих зрительное нарушение, и 11 студентов с нормальным зрением. Общее число испытуемых - 22 человека.

Практическая ценность данной работы заключается в возможности использования полученных результатов в практике социально-психологического консультирования для повышения эффективности учебной деятельности, адаптации к условиям образования ВУЗа, а также повышения личной эффективности студентов с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушением зрения.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и

приложения. Во введении представлены актуальность проблемы, цели, задачи.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава посвящена рассмотрению теоретических оснований прокрастинации, психологических особенностей студентов с нарушениями зрения, самооценки и копинг-стратегий.

Обобщены теоретические и методологические основы в области психологического изучения прокрастинации и адаптивного потенциала студентов с нарушениями зрения, систематизации материалов эмпирических и экспериментальных исследований в русле данной проблемной области.

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию особенностей академической прокрастинации студентов с нарушениями зрения в сравнительном контексте и ее взаимосвязь с такими личностными характеристиками, как самооценка и копинг-стратегии.

Исследование, проводимое нами, осуществлялось в несколько этапов:

На первом этапе мы диагностировали в ходе эмпирического исследования уровень выраженности прокрастинации у студентов с нарушениями зрения в сравнительном контексте.

На втором этапе выявили взаимосвязи выраженности прокрастинации с такими личностными особенностями как самооценка и копинг-стратегии у студентов с нарушенным и с нормальным зрением.

При проведении методики, диагностирующей уровень академической прокрастинации у студентов с нарушениями зрения, были получены следующие результаты. У 73% опрошенных выявлена средняя степень прокрастинации, 9% студентов продемонстрировали низкий показатель прокрастинации. И у 18% испытуемых обнаружена высокая степень откладывания дел на потом. Иные результаты получены в группе студентов, не имеющих патологию зрения. 81% респондентов обладают средней степенью прокрастинации. Однако количественный показатель возрос по

сравнению с предыдущей группой, что говорит о большей склонности к откладыванию работы. 18% студентов подвержены сильному влиянию прокрастинации. Студентов с низким уровнем прокрастинации в данной группе не диагностировано вовсе.

Таким образом, по первой методике выявлены различия между двумя экспериментальными группами. В группе студентов с нарушениями зрения меньше выражена прокрастинация, чем в другой группе.

При диагностике уровня самооценки по методике Н.П. Фетискина были получены следующие результаты. В группе студентов, имеющих нарушения зрения, в большей мере преобладает адекватная самооценка (64%). Однако 18% опрошенных характеризуются неадекватно завышенной самооценкой, и столько же процентов – заниженной. Иные результаты продемонстрированы у студентов без зрительной патологии: 72% имеют адекватную самооценку, остальные 27% - заниженную.

Несмотря на распространенную теорию о понижении уровня самооценки, вследствие дезадаптации студентов с нарушениями зрения наше исследование демонстрирует противоположные результаты.

Анализ полученных данных по оценке уровней и адекватности копинг-стратегий позволили констатировать общее и различия в тенденциях, характерных для двух экспериментальных групп. Доля адаптивных стратегий защиты у студентов с нарушениями зрения составляет 54%, относительно адаптивных - 24% и неадаптивных - 22%. При качественной характеристике копингов, для них в большей мере характерны следующие типы защитных механизмов: «сохранение самообладания» (А4), «оптимизм» (Б4), «сотрудничество» (В7), «отвлечение» (В1). Во второй экспериментальной группе процент адаптивных стратегий защиты уменьшается до 45%, относительно адаптивных защитных механизмов - 10% и неадаптивных также 45%. При качественной характеристике также наблюдаются некоторые различия с предыдущей группой: «сохранение самообладания» (А4), «диссимуляция» (А3), «оптимизм» (Б4), «сотрудничество» (В7).

Таким образом, у студентов с нарушениями зрения больше адаптивных вариантов копинг-поведения, чем у студентов с нормальным зрением, так как в сумме у первой выборки доля адаптивных механизмов защиты составляет 54%, а у второй – 45%.

Для подтверждения статистической значимости полученных результатов было проведено сравнение показателей двух групп испытуемых, используя критерий Манна-Уитни.

В результате статистически значимые различия в выраженности прокрастинации у студентов с нарушениями зрения и с нормальным зрением были выявлены.

Таким образом, полученные результаты первого этапа нашего исследования можно сформулировать следующим образом:

Студенты с нарушениями зрения в отличие от своих сверстников без зрительных патологий менее прокрастинанты. Также они обладают в своем большинстве более адаптивной самооценкой и копинг-стратегиями.

Следующий этап нашего исследования мог быть посвящен подтверждению второй части гипотезы. Для этого можно было бы сравнить группы, разделенные не по критерию аномалий зрения, а по наличию и отсутствию склонности к прокрастинации. Однако, уже наши данные, полученные на первом этапе, подтверждают и вторую часть нашей гипотезы о том, что чем адекватнее самооценка и копинг – стратегии, тем студенты менее склонны к откладыванию дел на потом.

На третьем этапе проводилось создание программы профилактики прокрастинации у студентов под названием «Дорогу осилит идущий», включающую тайм-менеджмент, личностное развитие: эмоционально-волевой, мотивационной сфер, самоорганизацию, формирование чувства долга, определение и укрепление психологических границ, налаживание межличностных отношений.

Для оценки эффективности и доступности коррекционной, развивающей программы проводилась референтометрия, оценка этой программы студентами прокрастинантами, в том числе с нарушениями зрения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные теоретический анализ и эмпирическое исследование позволили нам сделать следующие выводы:

1. На пути к самореализации студенты с нарушениями зрения сталкиваются со многими преградами: технические трудности процесса образования, проблемы межличностного взаимодействия, неадекватная переоценка самого себя, возникновение тревожности и страхов и т.д. Данные факторы говорят о необходимости создания программ психолого-педагогической поддержки студентов данной категории при решении проблем личностного и профессионального самоопределения, сохранения и развития психического здоровья, развития социальной активности и личности в целом. Для реализации данной программы необходимы исследования процесса личностного и профессионального становления, вопросов межличностных отношений и социально-психологического климата студенческих групп, адаптационного потенциала личности студента в различных учебных условиях, в том числе и такого важного состояния как академическая прокрастинация.

Прокрастинация – иррациональное, осознанное откладывание значимых дел на неопределенный период. Основными признаками прокрастинации являются отсутствие в выполняемых действиях продуктивности и смысла в совокупности с постоянным откладыванием действительно важного и полезного. Н. Милграм с соавторами выделили пять видов прокрастинации: ежедневная (бытовая), т. е. откладывание регулярных дел; прокрастинация в принятии решений (в т.ч. незначительных); невротическая, т. е. откладывание жизненно важных

решений; компульсивная, сочетающая два вида прокрастинации — бытовая и в принятии решений; академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам – именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация. Причины возникновения академической прокрастинации кроются в различных образованиях личности, таких, как перфекционизм, тревожность, самоограничение, низкая самооценка, непродуктивные стратегии совладания со стрессом и др.

В настоящее время выделено несколько подходов к интерпретации понятия «coping». Первый подход рассматривает coping как один из методов психологической защиты, используемой для облегчения психического напряжения. Второй подход - как относительно постоянную предрасположенность индивида, устойчивый стиль реагирования на стрессовые ситуации определенным образом. И, наконец, в третьем подходе coping понимается как когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на снижение воздействия стресса.

Самооценка является важнейшим личностным образованием, принимающим участие непосредственно в регуляции человеком своего поведения и деятельности. Самооценка личности связана с одной из центральных потребностей человека - необходимостью самоутвердиться, желанием человека найти свое место в жизни, утвердиться как члена общества в глазах других людей и в собственном мнении.

2. В ходе эмпирического исследования, касающегося вопросов адаптационного потенциала студентов, была обнаружена зависимость между уровнем прокрастинации и наличием зрительной патологии. Точнее говоря, личностные особенности студентов, имеющих нарушение зрения, в большей степени влияют на преодоление желания откладывать работу на неопределенный срок. В то время как студенты с нормальным зрением чаще сталкиваются с состоянием откладывания дел в «долгий ящик, на потом».

3. В большей степени у студентов со зрительной патологией прокрастинация связана с личностными особенностями, такими, как самооценка и копинг-стратегии. Чем адекватнее самооценка и чем адаптивнее защитные механизмы, тем меньше прокрастинация. Данная тенденция была доказана экспериментальным путем в обеих группах испытуемых: с патологией зрения и без таковой. В группах студентов с меньшим количеством прокрастинаторов было большее число респондентов с адекватной самооценкой и адаптивными формами поведения.

4. Профилактическая программа, предлагаемая нами, позволяет развивать личный потенциал студентов, включая навыки и умения самоанализа, саморазвития, компетентности в сфере коммуникативной деятельности, рационального планирования времени и организации самостоятельной работы в процессе учебной деятельности.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи выполнены, гипотеза исследования, претерпевшая изменения, доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков, Л.А. Цветкова // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004». СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. С.14-22.

2. Анисимова, О.М. Самооценка в структуре личности студента / О.М. Анисимова / Автореф. канд. дис. Л., 1984. 17 с.

3. Ахмедова, О.С. Психологический статус и качество жизни пациентов с хронической обструктивной болезнью легких: дис. ... канд. психол. наук. / О.С. Ахмедова. СПб., 2008. 187 с.

4. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин / Л.: Наука, 1988. 270 с.

5. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс / М., 1986. 420 с.
6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн / М., Воронеж: МОДЭК, 1995. - 352 с.
7. Бондарев, С. [Электронный ресурс]: «Реализация областной программы «Доступная среда» позволит инвалидам жить полноценной жизнью. URL: http://aupam.narod.ru/pages/trudoustroistvo/sozd_mod_trud_molod_inva/oglavleni_e.html (дата обращения: 21.03.2017) Загл. с экрана. Яз. рус.
8. Варваричева, Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников / Я.И. Варваричева, И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, А.И. Андреев // Материалы докладов XV Международной конференции Ломоносов/ Москва, Издательство МГУ; СП МЫСЛЬ, 2008. С. 11-13.
9. Газман, О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века / О.С. Газман / Новые ценности образования. М., 1996. С. 56-72
10. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич / СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. 1023 с.
11. Гудонис, В.П. Социально-психологические проблемы интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих. / В.П. Гудонис // Дефектология. 1995. №2. С. 32-38.
12. Джонс, Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы / Ф. Джонс, Дж. Брайт / СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 352 с.
13. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович / Минск, 1976. С. 8-29.
14. Захарова, А.В. Деятельностный подход к изучению самооценки / А.В. Захарова // Психодиагностика и школа: Тезисы симпозиума. Таллин, 1980. С. 11-14.
15. Карловская, Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической

успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова / Психология в вузе. 2008. № 3, С. 38-49.

16. Карцева, Т.Б. Изменение образа Я в ситуациях жизненных перемен: автореф. дис. ... канд. психол. наук. / Т.Б. Карцева. М.; 1989. 25 с.

17. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон / М., 1984. 335 с.

18. Коновалова, М.Д. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья / М.Д. Коновалова, Е.Б. Щетинина / Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2013.

19. Купреева, О.И. Особенности психологического сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.И. Купреева / Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. М.: МГППУ, 2011. С. 210-211.

20. Никулина, Г.В. Обучение и воспитание слепых и слабовидящих / Г.В. Никулина, Е.И. Гилилов / Ретроспективный анализ, состояние, тенденции: учебное пособие. СПб., 2001. 215 с.

21. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев / М.: Изд-во МГУ, 1991. 108 с.

22. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский / Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 1994. №1. С. 63-74.

23. Федотова, Е.О. Нарушение устойчивости самооценки при неврозах / Е.О. Федотова / Автореф. канд. дис. М., 1985. С. 25-31.

24. Фоминых, Е.С. Психолого-педагогическое сопровождение девикутимизации студента-инвалида в профессионально-образовательной среде / Е.С. Фоминых // Психология: актуальные проблемы и тенденции развития: материалы междунар. науч.-практ. конф. Борисоглебск: 000 «Кристина», 2012. С. 15-19.

25. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд / М., 1993. 142 с.
26. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова / М., 1977. 142 с.
27. Шорохова, Е.В. Проблема "Я" и самосознание / Е.В. Шорохова / Проблемы сознания. М., 1966. С. 78-82.
28. Aitken, M.E. A personality profile of the college student procrastinator / M.E. Aitken / Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982. 115 p.
29. Amirkhan, J.H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator / J.H. Amirkhan, J. Pers / Soc. Psychol. 1990. Vol.59, № 5. P. 1066-1074.
30. Burka, J. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. Burka, L. Yuen / Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. 364 p.
31. Coyne, J.C. Cognitive style, stress perception and coping / J.C. Coyne, R.S. Lazarus, J.L. Kutash, L.B. Schlesinger / Handbook of stress and anxiety. 1980. P. 144-158.
32. Ellis, A. Overcoming procrastination. / A. Ellis, W.J. Knaus / New York, Signet Books, 1977. P. 84-105.
33. Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown / New York, Plenum. 1995. 285 p.
34. Haan, N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities / N. Haan / Genet. Psychol. Monogr. 1974. Vol. 89, N 2. P. 274-306.
35. Karatas, H. Correlation among Academic Procrastination, Personality Traits, and Academic Achievement / H. Karatas / The Anthropologist. 2015. № 20(1/2). P. 243-255.
36. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination / C.H. Lay / J. of Research in Personality. 1986. Vol. 20. № 4. P. 474-495.

37. Lazarus, R.S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman / N.Y., 1984. 218 p.
38. Lazarus, R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman / Eur. J. Pers. 1987. Vol. 1. P. 141-169.
39. McCown, W. Procrastination, a principal component analysis. Personality and Individual Differences / W. McCown, J. Johnson, T. Petzel / New York. №10, 1989. P. 197-202.
40. Milgram, N.A. The procrastination of everyday life / N.A. Milgram, B. Sroloff, M. Rosenbaum / J. of Research in Personality. 1988. Vol. 22. № 2. P. 197-212.
41. Milgram, N.A. Correlates of academic procrastination / N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer / Journal of School Psychology. 1993. № 31. P. 487-500.
42. Murphy, L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation / L. Murphy / N.Y., 1974. 442 p.
43. Perrez, M. Stress, Coping and Health: a situation behavior approach: theory, methods, applications / M. Perrez, M. Reicherts, R.S. Lazarus // Seattle; Toronto; Bern: Hogrefe and Huber Publishers, 1992. 233 p.
44. Steel, P. The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self – regulatory failure / P. Steel // Psychol. Bul. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65-94.
45. Vaillant, G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism / G.E. Vaillant // Arch. General Psychiatry. 1971. Vol. 24. P. 107-118.
46. Wiedl, K.H. Coping with symptoms related to schizophrenia / K.H. Wiedl, B. Schöttner // Schizophrenia Bull. 1991. Vol. 17, N 3. P.525-538.