

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Психологические особенности прокрастинации в среде
студенческой молодежи**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Былиной Анны Викторовны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

подпись дата

М.А. Клёнова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

подпись дата

Р. М. Шамионов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Еще несколько лет назад о феномене «прокрастинация» мало кто слышал, а тем более изучал, а вот за рубежом давно проводится большое количество исследований, направленных на изучение прокрастинации. При этом, несмотря на широчайшую распространенность данного психологического феномена, в отечественной психологии проблема прокрастинации получила свою довольно скромную разработку.

Каждый сталкивался хотя бы раз в жизни с такой ситуацией, когда не хочется что-то делать нужное и важное, когда «дедлайн» прижимает. Прокрастинация проявляется в каждом возрасте, но почему-то распространена среди молодежи. И почему активно изучают прокрастинацию и студенчество?

Студенческий возраст является важным, так как происходит профессиональный выбор, планируется будущее, в процессе обучения происходит формирование личности, идентичности, обретается чувство взрослости. В этот жизненный этап важным является учебный и профессиональный успех, который способствует повышению самооценки, пониманию своих сил и способностей к продуктивной деятельности. Прокрастинация становится препятствием для любых личностных достижений, ведь все актуальные дела, задачи и принятие важных решений отсрочиваются на неопределенный срок.

Актуальность данной работы заключается в том, что явление прокрастинации становится все более распространенным явлением, и в той или иной мере это состояние знакомо большинству. Часто можно встретить студентов, для которых прокрастинация это «нормальное» рабочее состояние. Которые пытаются сделать всё отложенное одним «рывком», в результате качество и объем сделанной работы очень сильно страдает, и все это сопровождается неприятными эмоциями, проблемами на учебе, упущенными возможностями.

Поэтому в этом исследовании сосредоточились на проблеме прокрастинации в среде студенческой молодежи. Данная проблема рассматривается как: «Психологические особенности прокрастинации в среде студенческой молодежи».

Цель исследования – изучить психологические особенности прокрастинации в среде студенческой молодежи.

Объект исследования – прокрастинация.

Предмет исследования – психологические особенности прокрастинации в среде студенческой молодежи.

Задачи исследования:

- 1) Подобрать и изучить научно-теоретическую литературу по проблеме исследования;
- 2) Подобрать методы и методики исследования, сформировать его выборку;
- 3) Изучить уровень прокрастинации у студентов СГУ;
- 4) установить некоторые психологические особенности прокрастинации, а именно: с тревожностью, стрессоустойчивостью, самоорганизацией деятельности и их мотивацию к успеху.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что у большинства студентов СГУ, принявших участие в исследовании, преобладает высокий уровень прокрастинации и причина ее появления зависит от тревоги или слабой стрессоустойчивости, низкой мотивации успеха или же плохой самоорганизации деятельности.

Выборка исследования состояла из студентов СГУ, 105 студентов института химии 1 и 4 курса, возраст которых от 17 до 22 лет.

Методами исследования выступили теоретические и эмпирические методы. Теоретические методы использовались в процессе анализа специальной литературы по проблеме (методы анализа и синтеза, индукции и дедукции и т.д.). Эмпирические методы применялись в эмпирическом исследовании проблемы.

Метод опроса реализовывался с помощью следующих психодиагностических методик:

- 1) Шкала общей прокрастинации С.Лэй (С.Lay);
- 2) Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона);
- 3) Методика «Тревожность студентов» модификацией опросника Ж.Тейлор;
- 4) Методика мотивации к успеху (Т. Элерс);
- 5) Опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой.

Статистическая обработка данных проводилась при помощи пакета программ SPSS 17.00. В работе использовалась описательная статистика.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении следует отметить, что наша гипотеза «Мы предполагаем, что у большинства студентов СГУ, принявших участие в исследовании, преобладает высокий уровень прокрастинации и причина ее появления зависит от тревоги или слабой стрессоустойчивости и т.д.» подтвердилась.

Теоретический анализ исследования взаимосвязи прокрастинации и особенностей молодежи позволил сделать следующие выводы.

Прокрастинация или же «Синдром завтра» — это расстройство поведения, которое характеризуется откладыванием важных дел на более поздний срок, связанным с индивидуально-личностными проблемами, мешающими продуктивно действовать.

Причины ее возникновения совершенно разные: наличие у человека страха неудачи, страха успеха, тревожности, перфекционизма, внешней мотивации, внутреннего недовольства собой.

Результаты выполненного исследования позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Методика диагностики прокрастинации С. Лэя показала, что у испытуемых преобладает среднее значение прокрастинации. Высокий уровень прокрастинации наблюдается у 27% студентов, а низкий у 23%. У

первых это является нормальным рабочим состоянием. Для другой же категории не свойственно откладывать дела на потом, они делают все точно в срок и даже заранее, у них все продумано и спланировано.

При расчете Т-критерия Стьюдента среди студентов, разделенных по принципу возрастного проявления прокрастинации (1 и 4 курсы), статистических различий не обнаружилось. Это можно объяснить следующим образом, что данный феномен проявляется во всех возрастных группах нашей выборки одинаково.

2. По тесту самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) были получены результаты, что высокий уровень стрессоустойчивости наблюдается у 13 % студентов (14 человек), а низкий - у 8% (8 человек). Для первых свойственно оставаться уверенными в себе в различных ситуациях, которые привели бы других в состояние паники и душевного смятения. Вторая группа характеризуется тем, что достаточно сложно приспособиться к изменяющимся условиям. **Низкий уровень развития стрессоустойчивости наблюдается чаще всего у тех, кто пережил в жизни какое-то серьезное потрясение.**

Среднеарифметическое значение показало, что у респондентов нашей выборки плохой уровень стрессоустойчивости. Такие студенты испытывают трудности адаптации к новым и меняющимся условиям. Им кажется, что обстоятельства сильнее их и ничего нельзя с этим поделать.

3. Результаты диагностики по методике «Тревожность студентов», являющейся модификацией опросника Ж. Тейлора, показали, что у студентов нашей выборки тревожность находится в диапазоне от 6 баллов (это минимум ее проявления) до 30 баллов (максимум). Студентам с минимальным проявлением тревожности свойственно воспринимать окружающий мир чрезмерно спокойно, и в чем-то даже такие люди очень ленивы. Максимальный уровень тревожности мешает студентам нормально реагировать на многие ситуации и ограничивает поведение человека.

4. Результаты диагностики мотивации успеха показывают, что студентов с низким уровнем мотивации успеха в нашей выборке 13%. Они плохо осознают свои желания и потребности, иногда ставят себе навязанные цели или же очень легкие.

Слишком высокий уровень мотивации у 14 % студентов и умеренно высокий уровень у 16 % испытуемых. Они разумно и правильно оценивают свои возможности. У них здоровая самооценка, они не зависят от мнения окружающих, понимают важность неудач.

5. Проанализировав опросник «Самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мандриковой, можно сделать выводы, что «плановость» на высоком уровне развита у 39% студентов, а низкий уровень – у 8,5 %.

Высокий уровень целеустремленности выявлен у 53,3 % респондентов, а низкий - у 4 % людей. Первые уверены в своих жизненных целях, они ценят каждую минуту своей жизни и испытывают огромное удовольствие от достижения своих поставленных целей.

Люди же с низким уровнем всю жизнь придерживаются какой-то ложной идеи и, отталкиваясь от нее, следуют неправильной мечте или цели, которые не отвечают их интересам и внутренним потребностям.

Целеустремленность для нашей выборки развита на высоком уровне, ведь это обусловлено тем, что в юношеском возрасте происходит достаточно интенсивное развитие всех сторон личности, что требует от студента постоянного движения и преодоления себя, познания. Ими движет стремление найти свое место в этой жизни.

Настойчивость развита на высоком уровне у 20% студентов; они настойчивы и сосредоточены на деятельности.

Студенты с низкой настойчивостью не отличаются высоким умением прикладывать волевые усилия, чаще всего они сталкиваются с тем, что отвлекаются на посторонние дела и не могут довести дела до логического их завершения. В нашем исследовании количество людей с низким уровнем настойчивости составляет 11,4 %.

Высокий уровень фиксации проявляется у 39% студентов, а низкий - у 15,2 %. Первые могут быть недостаточно гибкими в планировании, чрезмерно структурированными, организованными в своей деятельности и в построении отношений.

Студенты с низким уровнем фиксации живут легко и спонтанно, они очень гибкие и быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, не привязывают свою деятельность к целям, структурам и планам.

Самоорганизация в нашей выборке проявляется так, что высокий уровень развит у 25 % студентов (26 человек), а низкий - у 26 % (28 человек).

Люди с высоким уровнем самоорганизации обладают высокой мотивацией, они чётко осознают свои потребности, умеют ломать стереотипы, используют тайм-менеджмент.

У людей с низким уровнем самоорганизации отсутствует мотивация, они не склонны к планированию и рациональному использованию времени.

Высокий уровень показателя «Ориентации на настоящее» выявлен у 37% испытуемых; они меньше или вовсе не подвержены ни влиянию прошлого опыта, ни предвидению будущего, они сосредоточены на том, что происходит сейчас.

Низкий уровень выявлен у 12,6% людей, которые главным образом сосредоточены на прошлом, ценят старое больше, чем новое, выбирают осторожный консервативный подход вместо рискованного или смелого, свободного от предрассудков, с трудом принимают все новое.

6. По результатам корреляционного анализа в данной выборке были выявлены взаимосвязи между такими параметрами, как: «стрессоустойчивость», «тревожность», «мотивация успеха», компонентами самоорганизации, а именно «планомерность», «самоорганизация», «ориентация на настоящее».

