

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь прокрастинации и адаптации личности
старшеклассников и студентов**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования и социальной сферы
факультета психолого-педагогического и специального образования

Дроздина Константина Александровича

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

подпись

дата

И.В. Малышев

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

подпись

дата

Р.М. Шамионов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. В современном мире, где образование играет ключевую роль в социальной и профессиональной успешности, проблема прокрастинации и адаптации личности старшеклассников и студентов становится особенно значимой, поскольку прокрастинация и трудности в адаптации не только ухудшают академическую успеваемость, но и влияют на общее благополучие обучающихся.

Прокрастинация, понимаемая как тенденция откладывать выполнение задач на последний момент, приводит к снижению учебной мотивации, повышению уровня стресса и ухудшению академических результатов. В контексте школьного и студенческого обучения этот феномен получает особое значение, поскольку образовательный процесс требует регулярной и активной работы над заданиями и самостоятельного управления временем.

При дезадаптации человек испытывает трудности в адаптации к текущим условиям жизни, что может приводить к серьезным социальным и психологическим проблемам.

Исследование прокрастинации и адаптации в контексте школьной и студенческой среды является социально значимым, так как образование играет ключевую роль в подготовке молодежи к жизни в обществе. Знание механизмов прокрастинации и адаптации личности, позволит создавать более благоприятную среду в образовательном пространстве и поддерживать студентов и старшеклассников в их стремлении к личностному, а также профессиональному развитию. Разработка эффективных стратегий преодоления прокрастинации и дезадаптации личности имеет большое значение для обеспечения успешности и благополучия молодого поколения.

Объект исследования – прокрастинация и адаптация личности старшеклассников и студентов.

Предмет исследования – взаимосвязь прокрастинации и адаптации личности старшеклассников и студентов.

Целью бакалаврской работы является изучение взаимосвязи прокрастинации и адаптации личности старшеклассников и студентов.

Гипотеза исследования заключается в предположении о наличии взаимосвязи между прокрастинацией и адаптацией личности среди старшеклассников и студентов. Основная гипотеза дополняется предположением о том, что среди старшеклассников и студентов имеются различия в проявлении прокрастинации и адаптации личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. В процессе анализа литературных источников изучить подходы к определению прокрастинации, выяснить причины, характерные для старшеклассников и студентов проявления.

2. Исследовать основные концепции адаптации личности, установить причины и факторы дезадаптации личности старшеклассников и студентов.

3. Подобрать диагностический инструментарий, изучить взаимосвязь прокрастинации и адаптации личности старшеклассников и студентов.

4. Провести сравнительный анализ различий адаптации личности и прокрастинации старшеклассников и студентов.

В эмпирическом исследовании применялись методики: Методика СВП (синдром выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой, Шкала академической прокрастинации, К. Лэй, Тест социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда, Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (Мини-мульти).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Глава 1 Теоретико-методологические подходы к изучению прокрастинации и адаптации личности старшеклассников и студентов содержит теоретический анализ педагогических, психолого-педагогических, психологических источников по исследуемой проблеме.

Параграф «1.1 Прокрастинация: подходы к определению, характерные проявления, причины» посвящен изучению различных интерпретаций и подходов к определению прокрастинации, перечисляются виды и причины иррационального откладывания планов на неопределенный срок.

Общее понимание прокрастинации, интегрирующее различные концепции и взгляды, можно свести к пониманию феномена через намеренное откладывание на последний момент запланированных задач субъектом, несмотря на понимаемые им отрицательные последствия из-за этой задержки. Единого определения к исследуемому феномену к настоящему времени не сформулировано. Прокрастинация, как правило, анализируется в контексте когнитивных, эмоциональных и мотивационных черт личности.

Параграф «1.2 Проявление прокрастинации у старшеклассников и студентов» содержит анализ особенностей проявления прокрастинации среди старшеклассников и студентов, рассматриваются исследования по проблеме прокрастинации в данных группах.

В процессе анализа литературы, посвященной проблеме прокрастинации в школьном и студенческом возрасте, выяснено, что откладывание дел на последний момент в этом возрасте часто исследуют во взаимосвязи с учебной деятельностью. Склонные к прокрастинации лица студенческого возраста, демонстрируют временной профиль, связанный с чрезмерным фокусом на негативное прошлое, будущее, и получение удовольствия в настоящем. Для таких студентов также характерны следующие черты: доверчивость,

недобросовестность в работе, чувствительность к поощрению, негативное самоотношение. Старшеклассники, склонные к прокрастинации, демонстрируют также тенденцию к тревожности, мотивации избегания неудач, перфекционизму демонстрируют тенденцию к выполнению дел на последний момент.

В параграфе «1.3 Особенности адаптации личности старшеклассников и студентов» раскрываются характерные черты адаптации старшеклассников и студентов, анализируются причины и факторы дезадаптации.

Адаптация представляет собой процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования. В старшем школьном возрасте и в период студенчества, ввиду большого количества изменений и вызовов, с которым сталкивается человек на данном этапе жизни, актуализирует проблему адаптации-дезадаптации.

Дезадаптация личности – это специфический внутриспсихический процесс и поведение, ведущее к возрастанию проблем и неприятных переживаний. Школьную дезадаптацию авторы связывают с трудностями в учебной деятельности, отрицательном отношении к ней и к школе в целом, а также со стремлением избегать активной мыслительной деятельности и наличии трудностей в общении – конфликтах с педагогами и одноклассниками. Дезадаптация в период студенчества может быть спровоцирована сомнениями в правильности выбора профессии; пересмотром существующих взглядов; дефицитом поддержки от прежнего круга; недостаточно развитыми навыками саморегуляции и самоорганизации.

Глава 2 «Эмпирическое исследование взаимосвязи прокрастинации адаптации личности старшеклассников и студентов» содержит описание организации и характеристику методов исследования, а также результаты исследования, их обобщение и выводы.

В исследовании принимали участие студенты Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского, а также обучающиеся 10 класса МОУ «СОШ №43 им. В.Ф. Маргелова». Всего выборка составила 70 человек, из которых – 33 школьника и 37 студентов.

Сравнение распределения испытуемых в группе студентов и в группе старшеклассников по уровню общей и академической прокрастинации, (Методика «Синдром выраженности прокрастинации М.А. Киселевой (СВП), Шкала академической прокрастинации, GPS К. Лэй) позволил сделать вывод о том, что подавляющее количество школьников имеют выраженную или среднюю склонность к откладыванию реализации планов на неопределенный срок и избеганию учебных задач, студентов с высокими показателями по данным шкалам меньше.

Также установлено, что большее количество испытуемых студенческой группы имеют высокую и среднюю адаптированность, чем в группе старшеклассников (Тест социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда).

Что касается выраженности свойств личности и психологических состояний среди студентов и старшеклассников, можно сказать, что распределение испытуемых по уровням выраженности показателей в обеих группах довольно схожи. Однако, имеются некоторые различия, и они связаны с тем, что больше старшеклассников обладают ярко выраженной или выраженной на среднем уровне чувствительностью, тревожностью, чем студентов (опросник Мини-мульти).

Для изучения взаимосвязи прокрастинации и адаптации личности старшеклассников и студентов, были посчитаны и описаны результаты корреляционного анализа по методу Пирсона в группе старшеклассников (n=33) и в группе студентов (n=37).

Результаты корреляционного анализа позволили сделать следующие выводы:

- сложности в адаптации у студентов и старшеклассников связаны с иррациональным откладыванием дел и избеганием выполнения учебных задач;
- менее выраженной удовлетворенности собой и меньшей терпимости к другим людям, их особенностям соответствует иррациональная склонность откладывать выполнение планов и учебных задач на последний момент;
- испытуемые старшеклассники и студенты с меньшим уровнем эмоционального комфорта и стабильности демонстрируют склонность к иррациональному откладыванию задач, учебных дел на неопределенный срок;
- недостаточность внутренней мотивации, сложности с управлением собой характеризуется склонностью к откладыванию дел и избеганию учебных задач;
- сложности с отстаиванием своего мнения, уступчивость и склонность к эскапизму связаны с откладыванием выполнения планов на неопределенный срок и выполнением учебных задач.
- в подростковом возрасте черты характера, связанные с гипотимическим типом личности, тревожно-мнительными чертами характера, повышенной чувствительностью в сочетании с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях, а также гипоманией, в основном взаимосвязаны с откладыванием выполнения дел в учебной деятельности;
- в студенчестве более выраженным тревожно-мнительным чертам характера, которые включают в себя неуверенность, тревожность, страхи по поводу последствий своих поступков, повышенной чувствительности в сочетании с холодностью в отношениях, а также выраженной склонности к приподнятому настроению независимо от обстоятельств, соответствует склонность откладывать выполнение различных задач и планов в общем, а также избегание дел, которые связаны с учебой.

Таким образом, гипотеза исследования о наличии взаимосвязи между прокрастинацией и адаптацией личности среди старшеклассников и студентов, доказана.

Данные сравнительного анализа, подтверждают гипотезу о том, что среди старшеклассников и студентов имеются различия в подтверждают гипотезу о том, что среди старшеклассников и студентов имеются различия в проявлении прокрастинации и адаптации личности: в группе испытуемых школьного возраста выявлена более выраженная академическая прокрастинация, общая прокрастинация и связанная с ней тревожность, а также депрессия, дезадаптация; в группе испытуемых студентов интегральный показатель адаптации и адаптивность выше, чем в группе старшеклассников.

В **«Заключении»** обобщаются итоги эмпирического исследования, формулируются выводы о том, что гипотеза о наличии взаимосвязи между прокрастинацией и адаптацией личности среди старшеклассников и студентов, подтвердилась полностью.