

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/184462>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Общая психология

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты феномена академической прокрастинации и самооценки.....	5
1.1 Академическая прокрастинация.....	5
1.1.1 История появления термина.....	5
1.1.2 Понятие термина прокрастинация и его трактовка разными исследователями.....	6
1.1.3 Предикторы академической прокрастинации.....	9
1.1.4 Прокрастинация; положительные и отрицательные стороны.....	12
1.1.5 Прокрастинаторы и их мотивация.....	14
1.1.6 Модель прокрастинации.....	15
1.1.7 Причины прокрастинации.....	16
1.1.8 Последствия академической прокрастинации.....	19
1.2 Самооценка.....	21
1.2.1 Теоретический анализ понятия самооценки.....	21
1.2.2 Структура и функции самооценки.....	22
1.2.2 Взаимосвязь самооценки и прокрастинации.....	24
Вывод по первой главе.....	29
Глава 2. Эмпирическое исследование.....	30
2.1. Характеристика методического аппарата и выборки.....	30
2.2. Описание результатов.....	30
2.3. Обсуждение результатов.....	34
Вывод по второй главе.....	37
Заключение.....	38
Список литературы.....	39
Приложения.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В проявляющихся условиях интернационализации образования возрастает роль осуществления научно-исследовательской деятельности студентов, в связи с тем, что отечественные вузы нацелены на повышение индексов международного научного цитирования и улучшение качества научных работ [1, с. 3].

Для российских студентов сегодня открываются новые перспективы участия в международных проектах, взаимодействия с зарубежными студентами и преподавателями. Для выстраивания эффективных коммуникаций в международных группах, студенты должны иметь соответствующие компетенции (например, знание академического международного языка, владение кросс-культурными компетенциями) [1].

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФЕНОМЕНА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ И САМООЦЕНКИ

1.1 АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ

1.1.1 ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ТЕРМИНА

Термин «прокрастинация» заимствован от зарубежных исследователей и имеет самое широкое толкование. Это предмет самого активного исследования в психологии и точного определения данному феномену до конца еще не придумали. Наиболее четкое определение – это откладывание дел на потом. Состояния откладывания могут быть различными.

Прокрастинируют все – вне зависимости от возраста или пола. Мы все вынуждены что-то откладывать на потом, другой вопрос, что именно мы откладываем и чем наша прокрастинация мотивирована. Очень

многое зависит от уровня развития личности, психологического состояния человека, его социального статуса и других факторов.

Например, в случае с хронической усталостью откладывания будут связаны с этим состоянием, а не с безответственностью. Даже если человек ранжирует свои дела по степени важности, его психика может не справляться с большим количеством задач при профессиональном выгорании. Другая история развития прокрастинации – личностная незрелость как симптом, сопровождающий структуру безответственности. Здесь мы говорим о сложившейся черте характера.

1.1.2 ПОНЯТИЕ ТЕРМИНА ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЕГО ТРАКТОВКА РАЗНЫМИ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМИ

Впервые научное толкование указанного понятия предложено в работе американского ученого П. Ренгенбаха, датированной 1977. Впоследствии феномен прокрастинации стал предметом заинтересованности представителей различных отраслей психологического знания. Так, психоаналитические взгляды на сущность исследуемого конструкта подробно отражены в трудах С. Блатта, Б. Бурки, М. Юэн, Б. Спока, П. Макинтайер, Дж. Феррари, М. Оливет и др.

Над развитием бихевиоральной концепции очерченной проблематики активно работали Т. Пичил, Дж. Эйнсли, Н. Милграм, Л. Соломон, Д. Росблум. Когнитивные идеи к склонности личности в своих работах активно развивали А. Элис, В. Кнаус, М. Соль-вер, Дж. Сабине, М. Стейнтон, Л. Мартин, А. Тессер. Несмотря на наличие широкого спектра толкований сущности прокрастинации, заметим, что значительное количество аспектов этой тематики требует более детального изучения.

Особого внимания заслуживает тот факт, что стремительный рост интереса к этому вопросу и стремление ученых к более точному раскрытию природы исследуемого явления сопровождается внедрением в научный оборот новых дефиниций, что в результате приводит к понятийной путанице.

Первоочередной детерминантой указанной терминологической неопределенности считаем попытки ученых как разновидность прокрастинации выделить положительное промедления, что одновременно порождает острую научный спор о целесообразности внедрения этой классификации. Согласно с мнением М. Хагбина, согласно которой наделение указанной лексемы положительной коннотацией является примером оксюморона и побуждает к непродуктивной семантической дискуссии. Учитывая то, что дефиниция прокрастинации введена в научный оборот для объяснения деструктивной формы откладывания дел, его модификация наречием с целью наделения положительным значением утрачивает смысл, ведь как функциональные, так и дисфункциональные аспекты этого феномена охватываются концептуально более широким понятием - промедление (Hagbin, 2015).

1.1.3 ПРЕДИКТОРЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Прокрастинация - один из самых изучаемых феноменов последних десятилетий. Данное явление вызывает интерес у исследователей различных подходов и направлений. Природа прокрастинации отражена в теориях психодинамической школы, поведенческой, когнитивной психологии, а также в интегративной теории временной мотивации. Эти четыре теоретических подхода являются ведущими для исследований феномена прокрастинации в последние годы.

Согласно Brown (Ferrari, Johnson and McCown, 1995) психоаналитические исследования являются одними из самых ранних в психологии в плане всестороннего объяснения поведения человека. Психоаналитические исследования прокрастинации являются довольно часто обсуждаемыми в профессиональной среде западных психиатров и психотерапевтов (Ferrari, 1995). Исследования в рамках когнитивно-поведенческой школы направлены на получение данных о феномене прокрастинации и общих подходах к ее преодолению. Данные исследования и совместимость полученных данных с исследованиями других подходов вызывают особый интерес у психологов. Так, в 2006 году Steel и Konig разработали интегративную теорию прокрастинации - теорию временной мотивации (TMT, temporal motivation theory).

Психодинамический подход. Объяснение тенденции к откладыванию дел и принятия решений можно найти в работах по изучению механизмов психологических защит, а также в концепции избегания выполнения задач. Согласно этой концепции, люди не выполняют определенные дела и избегают их, потому что они представляют угрозу для Эго. Сам Фрейд выдвигает мнение о том, что тревога выступает сигналом существования угрозы для Эго, когда отдельные индивиды сталкиваются, в некотором роде, с опасными для них вещами, которые не могут быть реализованы. Когда Эго признает существование угрозы со стороны какой-либо задачи, срабатывает защитный механизм избегания выполнения задач. В традициях классического психоанализа, Blatt и Quinlan в 1967 году заявили, что прокрастинаторы, в целом,

ориентированы на настоящее и имеют трудности в прогнозировании и построении планов на будущее. Известно, что представители психодинамического подхода тесно связывают личность человека с его детскими переживаниями. Основываясь на этом положении, прокрастинация понимается как следствие детских травм и проблем в отношениях с родителями. Missildine в 1963 году (Ferrari, Johnson and McCown, 1995) использовал термин «синдром хронической прокрастинации» для описания прекращения работы с какими-либо заданиями либо замедления активности человека.

1.1.4 ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Таким образом, прокрастинация полезна тем, что она:

Она повышает креативность.

Позволяет решать сложные проблемы.

Подходит для доработки и совершенствования идей.

Снимает стресс и повышает производительность.

Освобождает время для более важных дел.

Позволяет создать что-то новое.

Помогает увидеть цель - часто прокрастинация становится первым звоночком о том, что вы занимаетесь не своим делом.

Способствует разработке стратегии на будущее.

Есть способом оценить свои силы и перспективность идеи.

Прокрастинация учит находить баланс между отдыхом и трудом, работой и личной жизнью.

Важно не спутать хорошую прокрастинацию с отрицательным откладыванием дел. Иногда прокрастинация вызвана страхом успеха, она заставляет отказываться от первоочередных задач, что является первым шагом к кардинальным переменам в жизни. Переход к большим заработкам и успешность в бизнесе - такой же стресс, как и отсутствие денег, поэтому мы бессознательно пытаемся ее избежать.

1.1.5. ПРОКРАСТИНАТОРЫ И ИХ МОТИВАЦИЯ

Прежде всего, на прокрастинацию страдает тот, кто не привык к дисциплине. Действительно, кто захочет чистить зубы по расписанию и заниматься зарядкой строго с 6:30 до 6:45? Кто вообще-то готов заниматься этим зарядкой, даже не привязываясь к определенному времени? Правильно, только тот, кто эту статью читать не будет. Истинный прокрастинатор никогда не спешит доводить свои дела до конца. Всегда найдется 1000 и 1 причина, по которой «весь мир подождет». Рано или поздно, в особо запущенных случаях, сложно становится не только доводить до конца начатое, но и вообще начинать какое-то новое дело. Сразу же возникает страх, что к горе недоделанных дел добавится еще одна, только и будет докучать своим присутствием.

1.1.6. МОДЕЛЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Н. Милгрэм и соавторы (Milgram et al., 1993) первично выделил пять составляющих модели прокрастинации:

- 1) повседневная (бытовая) - откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначимых);
- 3) невротическая - откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;
- 4) компульсивная - объединяет два вида прокрастинации - поведенческую и в принятии решений;
- 5) академическая - откладывание выполнения учебных задач, подготовки к экзаменам и т.д.

Позже Милгрэм и Тенн (Milgram, Tenne, 2000) объединили все эти составляющие в две основных: откладывание выполнения задач и откладывание принятия решений [3].

По мнению Chun [8], не все варианты прокрастинации являются вредными или приводят к негативным последствиям. В частности, авторы предлагают различать два типа прокрастинаторов: пассивных и активных.

Пассивные прокрастинаторы - это волокитчиков в традиционном смысле. Они парализованы из-за их нерешительность действовать и проваливают своевременное выполнение задач. В отличие от них, активные прокрастинаторы является «позитивным» типом прокрастинаторов. Они считают лучше работать под давлением, и принимают обдуманное решение об откладывании деятельности. Хотя активные прокрастинаторы медлят так же, как и пассивные, однако они больше похожи на никак прокрастинаторов, с точки зрения целенаправленного использования времени, контроля за тем, веры в самоэффективность, стилей копинга и результатов, включая академическую успеваемость.

1.1.7. ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Прокрастинация считается настолько большой проблемой, что мне не верят, когда говорю, что она проста. Есть две группы причин: простые и сложные.

1. Конкурирующие задачи

Когда есть два или больше одинаково важных дел, задач, беспокоящих вопросов, мы не знаем, за какой из них взяться. Несколько очагов возбуждения в коре головного мозга конкурируют между собой за внимание, за активность, для реализации действий, чтобы погасить возбуждение.

Вторая причина более сложная — паттерн «нет насущной необходимости — прокрастинировать!».

Сформировано регулярным подкреплением.

Подкрепление – это последствия поведения. Хорошие несут приятные эмоции, нехорошие – неприятные.

У любого поведения есть последствия. Они определяют, будет поведение развито или угнетено.

Работа. Это неприятно (если не связана с приятными эмоциями, радостью, завершением). Организм не любит тратить силы. Любые затраты всегда подкрепляются негативно. Так мы устроены.

В результате, все, что неприятно — откладываем, пока последствия не перевесят. За сложные места в проекте принимаемся, когда скоро дедлайн. Пока он далеко, делаем то, что больше нравится. Или вообще то, что с работой не связано: youtube, сериалы, игры, гуляем.

Если посмотреть на матрицу Эйзенхауэра, это тот самый квадрат В — «не срочное, но важное».

Их исполнение не связано с тем, что будут неприятные последствия. Потом мы все это делаем, потому что возможные негативные последствия перевешивают те негативные эмоции, которые мы испытываем во время выполнения задачи.

1.1.8. ПОСЛЕДСТВИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Рассмотрим фазы прокрастинации по Н. Шуховой.

Каждый раз, получая новое задание, промедлитель (т. е. прокрастинатор) считает, что этот раз будет отличаться от предыдущих, и выполнение работы начнется заблаговременно.

Прокрастинатор постепенно осознает, что без приложения собственных усилий его работа не начнет выполняться, вместе с осознанием приходит беспокойство. Как правило, этот этап начинается задолго до дедлайна, и, хотя тревожное ожидание начинает постепенно замещать позитивные чувства, промедлитель всё же оптимистично надеется, что у него в запасе достаточно времени.

Этот этап характерен еще большим возрастанием тревожности, результатом которой может быть возникновение у прокрастинаторов различных переживаний.

Чувство вины промедлителя, во-вторых, осознание потери времени, которое можно было бы потратить на выполнение работы.

Ещё одна популярная стратегия, заключающаяся в том, что прокрастинатор постоянно отвлекается на постороннюю активность.

Промедлитель пытается найти способ отвлечься от негативных мыслей о приближающемся дедлайне приятной для себя активностью, такой как компьютерные игры, просмотр кино и сериалов, прогулки с друзьями.

1.2. САМООЦЕНКА

1.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ САМООЦЕНКИ

Самооценка - это психологическое и эмоциональное ощущение себя, вера в себя, оценка лицом самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка может быть адекватной и неадекватной в зависимости от того, как она соотносится с реальными проявлениями человека.

Неадекватная, в свою очередь, может быть завышенной - для нее характерна переоценка человеком своих положительных качеств и заниженной, которая проявляется через умаление достоинств и преувеличения недостатков.

Заниженная самооценка - одна из самых частых причин обращения к психологу. Люди привыкли связывать с этим большинство своих проблем и неудач, но часто под этим понимают недовольство своими успехами, ощущение некомпетентности, никчемности, зависти, ревности, зависимость от чужого мнения, желание всем нравиться, страх выступить перед публикой или познакомиться с новыми людьми. Обычно завышенная самооценка не является причиной обращения к специалисту, но нужно понимать, что завышенная самооценка, как и заниженная являются механизмами одного процесса и в своей основе имеют одно и то же.

Под завышенной самооценкой, как правило, скрывается заниженная, или другими словами - завышенная самооценка является защитным механизмом заниженной, попыткой защитить свое «я» от разочарований и

несостоятельности. Характеристика завышенной самооценки заключается в том, что люди имеют искаженную, в сторону завышения, представление о собственной персоне. Они где-то в глубине души чувствуют одиночество и неудовлетворенность собой и всеми силами пытаются это скрыть от окружающих и от себя самих. В них часто довольно сложно формируются взаимоотношения с окружающим социумом, так как желание видеться лучше, чем они есть в действительности, приводит к высокомерной и дерзкой поведению. Иногда их действия и поступки бывают даже агрессивными.

Исследования обнаружили, что от самооценки не зависят ни успешность, ни профессиональные достижения. Более того, когда в процессе эксперимента самооценку неуспешных студентов повышали, их результаты становились только хуже. Выше средней самооценка наблюдалась в главарей банд, террористов и людей, склонных к насилию. Иногда может быть наоборот, когда человек имеет низкую самооценку, но одновременно является успешной. Но это скорее попытка компенсировать неполноценный образ себя, и при этом человек не чувствует себя счастливой. То есть, ошибочно стратегия, когда человек обвиняет во всех своей неудачах и неуспеваемости заниженную самооценку и пытается во что ее повысить. На самом деле, действительно, может так быть, что человек начав объективно себя оценивать и избавившись от комплектов, имеет большую смелость действовать и достигать успехов. Но это также может привести человека к пониманию, что успех, который она стремилась, имел только одну цель - заполнить пустоту внутри.

1.2.2. СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ САМООЦЕНКИ

Для построения целостной картины понятия самооценки, необходимо изучить структуру, виды и функции самооценки, что позволит нам глубже определить её сущность.

По А. А. Реану, структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй – его отношение к себе. В процессе самооценивания это компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни тот ни другой не может быть представлен в чистом виде [3].

Б. С. Братусь приводит предложенную В. Н. Павленко структуру самооценки, в которой выделяет две основные подструктуры: общую оценку собственной ценности («я» как ценность) и оценку себя с точки зрения удовлетворенности какими-либо конкретными качествами, возможностями, способностями, достижениями. Первую подструктуру можно тогда условно рассматривать как ценностную форму самооценки, вторую — как операционально-техническую. Исходя из предложенного разделения, теоретически возможны следующие четыре варианта соотношения названных подструктур:

- а) высокая оценка себя как ценности сочетается с высокой степенью удовлетворенности своими (операционально-техническими) возможностями;
- б) низкая оценка себя как ценности сочетается с низкой степенью удовлетворенности своими возможностями;
- в) высокая оценка себя как ценности сочетается с низкой степенью удовлетворенности своими возможностями;
- г) низкая оценка себя как ценности сочетается с высокой степенью удовлетворенности своими возможностями [9].

И.И. Чеснокова в структуре самооценки выделяла два компонента - когнитивный и эмоциональный, функционирующих в неразрывном единстве. Первый отражает знания человека о себе разной степени оформленности и обобщенности, второй - отношение к себе, накапливающийся «аффект на себя». Знания о себе человек приобретает в социальном контексте, и они неизбежно «обрастают» эмоциями [2]. Виды самооценки изучали И. С. Кон, И. В. Маркова, Л. Д. Столяренко, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн и другие.

И. В. Маркова выделяла виды самооценки по следующим параметрам:

- 1) уровень (высокая, средняя, низкая);
- 2) соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная) [10].

И. С. Кон, исследуя аппарат самооценки, заметил следующую закономерность: индивид может оценивать себя не только совокупно, но и частично, т.е. фиксировать внимание на каком-либо своем качестве, свойстве, черте и т.п. Это наблюдение позволило ему прийти к выводу о том, что самооценка может быть общей и частной (конкретной). Общая самооценка, отмечает И. С. Кон, отражает целостное отношение человека к самому себе, его принятие или непринятие себя. Частная самооценка отражает отношение человека к результатам своей деятельности, личностным чертам и т.п. Именно она, считает исследователь,

тесно связана с уровнем притязаний, т.е. со степенью трудности задач, которые человек выбирает для себя в той или иной области деятельности [11].

1.2.2. ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ

Бёрнс связывает в своей работе неустойчиво-высокую самооценку со склонностью к прокрастинации (Burns, 1999).

Помимо Бёрнса связью прокрастинации с неустойчивой самооценкой также исследовал и также упоминавшийся в статье Феррари (Ferrari, 2010). В отличие от первого он провел эмпирическое исследование, по результатам которого обнаружил значимые корреляции между неустойчивой самооценкой и прокрастинацией. Суть эксперимента Феррари заключалась в предъявлении испытуемым некоего задания и возможности выбора между выполнением этого задания без каких-либо отвлекающих факторов или же в наушниках, из которых непрерывно звучит громкий шум.

Наушники в эксперименте являлись так называемым «самоограничением». Смысл данного понятия заключается в намеренном усложнении задания для присутствия оправдания для возможной неудачи. Гипотеза исследования в том, что те испытуемые, которые демонстрируют высокие показатели по шкале прокрастинации, будут бояться неудачи в выполнении этого задания и, как следствие, чаще будут предпочитать тишине постоянный мешающий звук, чтобы в случае плохих результатов списать все на присутствие отвлекающего фактора. Результаты исследования показали, что громкий шум действительно повлиял на эффективность в выполнении задания, таким образом, авторы правильно создали препятствие, мешающее работе. Кроме того, результаты позволяют говорить о значимой положительной связи прокрастинации и неустойчиво-высокой самооценки.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИЧЕСКОГО АППАРАТА И ВЫБОРКИ

Процедура исследования включала организационный этап, целью которого стало - организация эмпирического исследования. На этом этапе со студентами очной формы обучения были организованы занятия на тему «Прокрастинация как явление современной студенческой жизни». На занятии студентам была представлена информация о феномене прокрастинации, существующем в современных реалиях студенчества, а также было предложено им принять участие в диагностическом исследовании, направленном на изучение взаимосвязи особенностей прокрастинации с индивид-но-личностными характеристиками.

С целью выявления особенностей прокрастинации у студентов различных специальностей было проведено исследование уровня прокрастинации студентов-экономистов (25 человек) (группа 1) и студентов-биохимиков (30 человек) (группа 2) с помощью методик «Шкала прокрастинации у студентов» К. Лэя и «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана.

На завершающем (оценочном) этапе был проведен анализ результатов, полученных в ходе диагностического исследования с целью установления факта наличия или отсутствия взаимосвязи между прокрастинацией и индивидно-личностными особенностями студентов. Для обработки результатов исследования был использован корреляционный анализ (коэффициент корреляции Ч.Спирмена).

2.2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Как можно увидеть из рисунка 1, большинство респондентов, а именно 16 студентов группы 1 и 15 студентов группы 2 имеют средние показатели, 4 студента группы 1 и 5 студентов группы 2 набрали от 30 до 42 баллов, что говорит о низком уровне прокрастинации, и 5 студентов группы 1 и 10 студентов группы 2 показали высокий уровень прокрастинации. Ни один из респондентов не набрал крайних значений, что говорит о выраженности данного феномена в пределах нормы.

Результаты по «Шкале прокрастинации» Б. Такмана (рис. 2) наглядно иллюстрирует, что большая часть респондентов имеет средний уровень выраженности прокрастинации – 17 студентов группы 1 и 18 студентов группы 2, относительно небольшая часть выборки имеет высокие показатели по прокрастинации – 6 студентов группы 1 и 9 студентов группы 2, низкие значения показали 2 студента группы 1 и 3 студента группы 2.

Сравнивая рисунки 1 и 2, можно проследить одинаковую тенденцию в обеих методиках, а именно: наибольшее количество испытуемых обеих групп имеет средний уровень прокрастинации.

Для проверки гипотезы был использован непараметрический U-критерий Манна – Уитни. Анализируя данные, полученные с помощью обработки статистическим критерием, сделали вывод о том, что гипотеза исследования не подтвердилась: уровень выраженности прокрастинации студентов обеих групп не различается.

Таким образом, мы выяснили, что уровень выраженности прокрастинации не зависит от направления подготовки студентов. Можно предположить зависимость уровня прокрастинации от какого-либо другого фактора.

Так как нет различий в группах, можем объединить группы и сделать общий вывод: по методике «Шкала студенческой прокрастинации» К. Лэя - 15 человек (27%) с высокой выраженностью прокрастинации, 9 (16%) – с низкой; по методике «Шкала общей прокрастинации» Б. Такмана - 15 человек (27%) с высокой выраженностью прокрастинации, 5 (9%) – с низкой. Большая часть респондентов имеет среднюю выраженность прокрастинации – 31 человек (56%) и 35 человек (64%) по первой и второй методике соответственно. Для наглядности данные выводы представлены в виде диаграмм на рис. 3 для методики Шкала общей прокрастинации К. Лэя и на рис. 4 для методики Шкала прокрастинации Б. Такмана.

2.3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведенный корреляционный анализ с использованием ранговой корреляции Ч. Спирмена не выявил взаимосвязи между прокрастинацией и возрастом студентов, ургентной зависимостью, мотивацией успеха и боязнью неудач, а также характеристиками темперамента, но он позволил установить, что между прокрастинацией и другими индивидуально-личностными характеристиками студентов обнаруживается взаимозависимость. Корреляционный анализ полученных результатов позволил нам обнаружить прямую зависимость между уровнем прокрастинации и уровнем лени ($r=0,514$). Данные результаты свидетельствуют о том, что с ростом уровня лени повышается уровень прокрастинации [7].

Обратная взаимосвязь обнаружена между уровнем прокрастинации и уровнем самодисциплины (фактором Q3) ($r=-0,416$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень самодисциплины, тем ниже уровень прокрастинации. Это можно объяснить тем, что самодисциплина предполагает контроль желаний и своего поведения. Следовательно, испытуемые с высоким уровнем самодисциплины способны контролировать свои непосредственные желания, в том числе, и желание отложить выполнение какого-либо дела на потом [3].

Высокие показатели по фактору «Самодисциплина» (фактор Q3) предполагают наличие у опрошенных студентов сформированной силы воли. Фактор самодисциплины также включает в себя такие компоненты как щепетильность и дисциплинированность, что предполагает неукоснительную корректность в отношении с кем-либо или по отношению к чему-либо и четкое следование правилам [10]

Испытуемые, обладающие высокими показателями по фактору «Самодисциплина» (фактор Q3), склонны к тому, чтобы следить за своим имиджем. Фактор самодисциплины будет способствовать снижению уровня прокрастинации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня прокрастинация является распространенным явлением, особенно в студенческой среде. Проблема заключается в негативных последствиях влияния явления прокрастинации на профессиональную деятельность человека, на снижение личной продуктивности, трудоспособности, что проявляется в остром эмоциональном переживании личной неудачи и неудовлетворенности собственной работой, результатами в профессиональной среде.

Также мы провели эмпирическое исследование, целью которого являлось выявление психологических особенностей проявления прокрастинации личности. Для этого мы сформировали выборки, состоящие молодых людей возраста от 18 до 20 лет, учащиеся вузов, а также подобрали диагностический инструментарий в соответствии с целью, задачами и гипотезами исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии, 2010, №3.
2. Виндекер О. С, Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) //Актуальные проблемы психологического знания. – Москва, 2014. - № 1. – С. 116–126.
3. Доройейко А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения [Электронный ресурс] // Студенческое научное общество СПбГУ, 2013. URL:

<http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210> (дата обращения: 22.11.2013)

4. Дэриэли Дэн. Поведенческая экономика. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
5. Жуйкова М.В. Взаимосвязь психических состояний и стилей совладающего поведения студентов технических специальностей и студентов психологов в трудных ситуациях учебной деятельности. // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе, Кострома, 2010.
6. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011.
7. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2.
8. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Яориентированным перфекционизмом // Вестник Бурятского государственного университета, 2012. - Вып. 5: Психология, социальная работа.
9. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии, 2013, №1. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2011, №2.
10. Семенова Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета, 2012, № 83.
11. Старченкова Е.С., Посадный С.А. К вопросу проактивного совладающего поведения // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома, 2010.
12. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. №4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 05.01.2014)
13. Шиманская М.А. Личностные корреляты прокрастинации [Электронный ресурс] // ЮРГИ: Дайджест дипломных работ, 2009. URL: www.urgj.org/partneram/dajdzhest-diplomnykh-rabot/38/ (дата обращения: 15.11.2013)
14. Balkis M., «The Relationship between academic procrastination and students burnout» // H.U. Journal of Education, 2013, №1.
15. Chun Chu A.H., Choi J.N. Rethinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination Behaviour on attitudes and performance. // The Journal of Social Psychology, 2005, №3.
16. Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen. Correlates of Academic Procrastination and Students Grade Goals. // Springes Science, 2008.
17. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum, 1995.
18. Filiz Bezni, Semra Vurul, Academic procrastination and gender as predictors of science achievement. // Journal of educational and instructional studies in the world, 2013, №2.
19. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. // J. of Research in Personality, 1986, V.20.
20. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Rewiew of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1.
21. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences, №48.
22. Wolters C.A. «Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective» // Journal of Educational Psychology, 2003, №1.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/184462>