

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И
ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

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

Дмитриевой Юлии Владимировны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

Н.М. Голубева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Актуализация взаимосвязи стилей саморегуляции поведения и прокрастинации у студентов требует комплексного изучения в связи с личностными характеристиками студентов. На данный момент роль взаимосвязи стилей саморегуляции поведения у студентов и прокрастинации является не достаточно изученной. Актуальность темы дипломного исследования детерминирована теоретической не разработанностью, а также практической значимостью изучаемой проблемы.

Степень научной разработанности. Психологическая наука, обратившись к исследованию феномена саморегуляции сравнительно недавно, располагает на сегодняшний день сведениями о сущности, природе и роли сознательной активности субъекта в интеллектуальной деятельности; сложности и интегративности её механизмов; роли специальной организации учебной деятельности в её формировании. Термин «прокрастинация» в научный оборот ввел П. Рингенбах в 1977 году в книге «Прокрастинация в жизни человека». Были разработаны опросники для изучения прокрастинации. В конце XX - начале XXI века эта проблема привлекла внимание и российских психологов таких.

Целью данной выпускной квалификационной работы является изучение взаимосвязи стилей саморегуляции поведения и прокрастинации у студентов.

Объектом исследования является саморегуляция поведения.

Предмет исследования – взаимосвязь саморегуляции поведения и прокрастинации у студентов.

Гипотеза исследования: способность к саморегуляции положительно влияет на уровень прокрастинации у студентов.

Для достижения указанной цели поставлены и решены следующие задачи:

1. Провести анализ научных источников по исследованиям взаимосвязи стилей саморегуляции поведения и прокрастинации у студентов;
2. Провести теоретический анализ терминов «саморегуляция» и «прокрастинация»;
3. В процессе эмпирического исследования выявить взаимосвязь стилей саморегуляции поведения и прокрастинации у студентов;
4. Выявить корреляционные взаимосвязи между саморегуляцией и прокрастинацией.

Для достижения поставленной цели и решения выдвинутых задач мы использовали следующие **методы**:

1. Теоретический анализ психологической литературы по теме исследования;
2. Эмпирические методы исследования: Стиль саморегуляции поведения (ССПМ), разработанный В.И. Моросановой, Исследование волевой саморегуляции, разработанное А.Г. Зверковой и Е.В. Эйдмана, Шкалы общей прокрастинации С. Н. Lau, Прокрасти-Анализ: Методика исследования прокрастинации с помощью опросника (авторская методика настоящего исследования).
3. Методы первичной и вторичной математической обработки данных (корреляционный анализ Пирсона);
4. Качественный анализ и содержательная интерпретация результатов.

Практическая значимость исследования. Материалы исследования могут быть использованы для создания новых методик психологической диагностики взаимосвязи саморегуляции поведения и прокрастинации студентов.

Эмпирическая база исследования. Исследование проходило на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Выборку исследования составили

студенты дневной формы обучения факультета психолого-педагогического и специального образования. Общее количество принявших участие студентов в исследовании – 80 человек.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, включающих 7 параграфов, выводов, заключения, списка использованных источников (16 наименований), приложения. В тексте работы встречается 3 таблицы. Общий объем работы 72 страницы.

Первая глава «Литературный обзор по проблеме изучения взаимосвязи стилей саморегуляции поведения и прокрастинации у студентов» позволила провести теоретическое исследование по пяти основным аспектам.

1. Современные понятия и классификация методов саморегуляции. С позиции О.А. Конопкина, общая способность к саморегуляции возникает при благополучном усвоении каких-либо новых и более серьезных форм деятельности. С точки зрения В.И. Моросановой аспект саморегуляции рассматривается при исследовании самосознания, а именно его регуляторной роли. Первая функция самосознания тесно связана с возможностями личности самооценки себя и своего отношения к окружающему миру. Вторая функция касается способности человека стать субъектом сознательного и целенаправленного преобразования себя. Третья функция относится к целенаправленной регуляции своего поведения и жизнедеятельности при использовании самосознания, которое, в свою очередь, обеспечивает их осмысленность.

При помощи личностной саморегуляции осуществляется функция развития и улучшения себя за счет самопознания и самоизменения. Проблема саморегуляции рассматривается в рамках самосознания в качестве его структурного элемента, который обеспечивает взаимосвязь между самосознанием и поведением.

Методы воздействия на функциональное состояние человека можно классифицировать по двум группам: внешним и внутренним.

Внешними методами воздействия на функциональное состояние можно назвать: рефлексологический метод, организация режима питания, фармакология, функциональная музыка, библиотерапия. К внутренним же методам относятся: активная нервно-мышечная релаксация, метод аутогенной тренировки, приемы самогипноза, идеомоторная тренировка.

2. Определение и сущность феномена прокрастинации. Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора – это личность, подверженная медлительности в принятии решений и откладыванию осуществления разного рода дел «на потом».

Прокрастинация демонстрирует эмоциональный ответ на какие-то события и дела. Оно включает в себя: отсрочку, бесполезность и контрпродуктивность. Прокрастинацию часто обозначают как способ борьбы с тревожным состоянием. Она часто связана с неудовлетворенностью от своих достижений, с потерей ощущения течения времени, с неуверенностью в своих силах, нерешительностью, а также с отсутствием или недостаточным пониманием своих глобальных целей. Страх успеха или неудачи, страх попасть под контроль и сопротивление ему – одни из самых частых причин. Человек может испытывать при этом симптомы депрессии.

3. Формы и виды прокрастинации. Некоторые исследователи считают, что к одним из форм прокрастинации относятся: страх рисковать, нерешительность изменить даже неудовлетворяющую ситуацию, нежелание вступать в противоречия с кем-то, перекладывание ответственности и вины на других людей за то, что не сложилось.

Выделяют пять основных видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая);
- 2) прокрастинация в принятии решений;
- 3) невротическая прокрастинация;
- 4) компульсивная прокрастинация, совокупность поведенческой прокрастинации и прокрастинации в принятии решений;

5) академическая прокрастинация.

4. Психолого-педагогическая характеристика молодежи.

Основопологающим психологическим процессом юношеского возраста принято считать развитие самосознания, побуждающее личность соизмерять собственные поступки с образом собственного «Я». Юность характеризуется правильным и сбалансированным усовершенствованием когнитивного и эмоционального элементов самооценки. В этом возрасте начинают складываться относительно устойчивые представления о самом себе, как о целостной единице, отличной от других людей. Студенческий возраст – это возраст, сложнейшего вариативного и индивидуального структурирования интеллекта.

5. Рекомендации по профилактике прокрастинации. Ряд рекомендаций по профилактике прокрастинации:

- 1) осознать присутствие прокрастинации в своей жизни;
- 2) повысить ожидание успеха;
- 3) разделить работу на небольшие участки;
- 4) не будьте идеалистом;
- 5) сфокусируйтесь на результате;
- 6) понизьте импульсивность;
- 7) расставляйте приоритеты согласно матрице Д. Эйзенхауэра.

Во второй главе «Эмпирическое изучение взаимосвязи стилей саморегуляции поведения и прокрастинации у студентов» - приводится методическое обоснование исследования и его результаты.

Методическое обоснование исследования. Эмпирическое исследование проходило на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Выборку исследования составили студенты дневной формы обучения факультета психолого-педагогического и специального

образования. Общее количество принявших участие студентов в исследовании – 80 человек.

В целях диагностики развития индивидуальной саморегуляции, её уровня развития и степени выраженности, использовались тестовые методики: «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой, «Исследование волевой саморегуляции» (ИВС) А.Г. Зверковой и Е.В. Эйдмана, Шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay.

Для измерения уровня прокрастинации была проведена авторская методика настоящего исследования «Прокрасти-Анализ: Методика исследования прокрастинации с помощью опросника».

Результаты эмпирического исследования.

Исходя из проведенного анализа, основанного на методике SSPM можно сделать вывод о базовых навыках студентов в планировании и анализе текущей ситуации.

Результаты анализа методики ИВС, разработанной А.Г. Зверковой и Е.В. Эйдман, указывают на то, что среди студентов женщины более склонны к саморегуляции, чем мужчины, но также страдают от прокрастинации.

Исследование, проведенное с использованием методики «Шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay», показало, что между некоторыми личностными характеристиками и уровнем прокрастинации у студентов существует взаимосвязь. В частности, была обнаружена отрицательная связь между уровнем прокрастинации и показателями открытости, добросовестности и уверенности в себе, а также положительная связь между уровнем прокрастинации и показателями гипотимии и гибкости.

Исследование, проведенное по 80 студентам, показало, что средний уровень прокрастинации в группе студентов составляет около 5.8 из 11, что является умеренным уровнем прокрастинации. Из этого можно сделать вывод, что прокрастинация является распространенной проблемой, которая может существенно влиять на успех в учебе или работе.

Доказано, что существуют статистически значимые различия в том, что способность к саморегуляции положительно влияет на уровень прокрастинации у студентов.

Гипотеза исследования, заключающаяся в том, что способность к саморегуляции положительно влияет на уровень прокрастинации у студентов, нашла своё подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Саморегуляция — свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне.

При помощи личностной саморегуляции осуществляется функция развития и улучшения себя за счет самопознания и самоизменения.

Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора – это личность, подверженная медлительности в принятии решений и откладыванию осуществления разного рода дел «на потом».

Прокрастинация демонстрирует эмоциональный ответ на какие-то события и дела. Оно включает в себя: отсрочку, бесполезность и контрпродуктивность. Прокрастинацию часто обозначают как способ борьбы с тревожным состоянием. Она часто связана с неудовлетворенностью от своих достижений, с потерей ощущения течения времени, с неуверенностью в своих силах, нерешительностью, а также с отсутствием или недостаточным пониманием своих глобальных целей. Страх успеха или неудачи, страх попасть под контроль и сопротивление ему – одни из самых частых причин. Человек может испытывать при этом симптомы депрессии. Все подобные поведенческие и мотивационные аспекты говорят о «напряженной» форме прокрастинации.

В основе прокрастинации лежит синдром дефицита внимания - состояние, в котором человек не способен долго заниматься каким-либо делом, требующим постоянной работы мозга: мозг ленится и требует «легкой пищи».

Некоторые исследователи считают, что к одним из форм прокрастинации относятся: страх рисковать, нерешительность изменить даже неудовлетворяющую ситуацию, нежелание вступать в противоречия с кем-то, перекладывание ответственности и вины на других людей за то, что не сложилось.

Исходя из проведенного анализа, основанного на методике ССПМ можно сделать вывод о базовых навыках студентов в планировании и анализе текущей ситуации. Однако, в реализации своих планов они не всегда достигают успеха, либо не смогут долгосрочно придерживаться их. Студенты проявляют потребность в продумывании своих действий и поведения для достижения целей и готовы корректировать свои программы действий в случае, если полученные результаты не соответствуют их целям.

Тем не менее, в экстремальных ситуациях или при получении неожиданных результатов, возможны проблемы с оценкой результатов, что может привести к переоценке или недооценке. Низкие показатели по шкале «гибкость» указывают на трудности студентов в адаптации к новым ситуациям и изменениям в жизни.

Результаты анализа методики ИВС, разработанной А.Г. Зверковой и Е.В. Эйдман, указывают на то, что среди студентов женщины более склонны к саморегуляции, чем мужчины, но также страдают от прокрастинации. Однако, в отличие от мужчин, женщины организованы и активно используют средства саморегуляции, такие как планировщики и приложения для управления временем.

Дополнительно, анализ данных ИВС позволяет выявить связь между определенными личностными характеристиками студентов и их уровнем прокрастинации.

Исследование, проведенное с использованием методики «Шкалы общей прокрастинации С. Н. Lau», показало, что между некоторыми личностными характеристиками и уровнем прокрастинации у студентов существует взаимосвязь. В частности, была обнаружена отрицательная связь между уровнем прокрастинации и показателями открытости, добросовестности и уверенности в себе, а также положительная связь между уровнем прокрастинации и показателями гипотимии и гибкости.

Исследование, проведенное автором по 80 студентам, показало, что средний уровень прокрастинации в группе студентов составляет около 5.8 из 11, что является умеренным уровнем прокрастинации. Следует отметить, что одной из возможных причин низкого уровня прокрастинации у студентов первокурсников может быть их мотивация и интерес к выполнению задач. Также важно отметить, что около 40% из участников опроса сталкиваются с проблемой прокрастинации в своей учебной/рабочей жизни, а 30% признали, что прокрастинация влияет на их успеваемость, а 20% признались, что им приходилось пропускать сроки из-за этой проблемы. В целом, из этого можно сделать вывод, что прокрастинация является распространенной проблемой, которая может существенно влиять на успех в учебе или работе.

Прокрастинация является распространенной проблемой среди студентов и может оказывать негативное влияние на их успехи в учебе. Это подчеркивает необходимость обращения внимания на данную проблему и разработки методов борьбы с ней. Также важно осознание студентами влияния прокрастинации на их успеваемость и знание методов, которые могут помочь им бороться с этой проблемой, такие как установление расписания, использование планировщиков и приложений для управления временем, а также получение помощи от консультантов. В свою очередь, университеты и другие образовательные учреждения могут предоставить студентам дополнительную поддержку и ресурсы для борьбы с прокрастинацией, что в конечном итоге может повысить успеваемость студентов и их общую производительность.

В качестве дополнительного инструмента исследования мы воспользовались параметрическим критерием обработки данных – коэффициентом корреляции Пирсона.

Исходя из взаимосвязи коэффициентов получены выводы:

1) человек с развитыми индивидуальными особенностями выдвижения и удержания целей с сформированным планированием не

склонен откладывать дела, в планировании человеку помогает мотивация из вне и дружеская поддержка;

2) человек, который имеет индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, их детализированность и адекватность создают благоприятный образ в глазах окружающих, делая все своевременно. Такие люди могут легко избавиться от прокрастинации, считая это привычкой;

3) человек, у которого индивидуально развито осознанность программирования своих действий не прокрастинирует, пользуется планированием и поддержкой значимых людей;

4) человек, который способен адекватно оценивать себя и результаты своих действий, деятельности и поведения сталкиваются с прокрастинацией, но считают это привычкой от которой можно избавиться;

5) человек со способностью перестраиваться и вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий знаком с прокрастинацией, но имеет свой распорядок дня, которому привык следовать;

6) человек с произвольной осознанной активностью своей деятельности не прокрастинирует благодаря мотивации, планированию и поддержкой близких людей.

Все вышесказанное позволяет нам сделать вывод о том, что существуют статистически значимые взаимосвязи в том, что способность к саморегуляции положительно влияет на уровень прокрастинации у студентов.

Гипотеза исследования нашла своё подтверждение.