

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Общей и консультативной психологии  
наименование кафедры

**Тренинг позитивного мышления**

наименование темы выпускной квалификационной работы

**как способ совладания с прокрастинацией**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

студента 2 курса 251 группы

направления  
(специальности) 37.04.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

**факультета психологии**

наименование факультета, института, колледжа

**Оленев Павел Павлович**

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

к.н псих. н., доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.В.Жижина  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих. н., доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова  
инициалы, фамилия

Саратов 2024

## **Введение**

**Актуальность исследования.** Не откладывайте на потом то, что можно сделать сейчас. Мы часто слышим это, но как в современном постоянно меняющемся мире найти время, чтобы жить полноценной жизнью, идти в ногу со временем, продолжать учиться, работать и тратить как можно больше времени на «полезные» дела? Эти вопросы особенно актуальны для молодых людей, особенно для студентов.

Студенческие годы - важнейший период в жизни молодых людей, когда они определяются с выбором профессии, обретают чувство взрослости и идентичности, а также планируют свое будущее. Академические и профессиональные достижения очень важны, поскольку они укрепляют веру в себя и свои способности и закладывают основу для будущей самореализации. Однако этим достижениям мешает прокрастинация, которая заставляет людей откладывать самые важные и срочные дела, задачи и решения до «крайнего срока». Прокрастинация в той или иной степени встречается во всех возрастных группах, но наиболее распространена среди студентов.

По данным Эллиса и Кнаусса, 80-95 % студентов высших учебных заведений время от времени оттягивают время, из них около 75 % относят себя к «хроническим прокрастинаторам», а около 50 % попадают в неприятности, систематически откладывая важные дела. Согласно исследованию В. С. Ковиллина, от 46 до 95 % студентов считают себя «хроническими прокрастинаторами».

Актуальность работы заключается в том, что прокрастинация становится все более распространенным явлением. Ее негативные последствия не только снижают успешность и продуктивность человека, препятствуют его развитию в образовательной и профессиональной среде, но и проявляются в сильных эмоциональных переживаниях личной неудачи, чувства вины и неудовлетворенности результатами деятельности. Прокрастинация обычно проявляется в деятельности, которая очень важна для человека. Такие явления, как перфекционизм и оценочная тревожность, можно определить как стрессовые ситуации, в которых оцениваются результаты, поскольку они приводят к повышению значимости результатов. Однако исследования прокрастинации в отечественном научном сообществе начались совсем недавно, и четких причин склонности к «откладыванию дел на потом» известно немного. В связи с этим возникает вопрос, что именно влияет на возникновение склонности к прокрастинации у студентов.

**Проблема** заключается в негативном влиянии прокрастинации на профессиональную деятельность человека, на снижение личной продуктивности и работоспособности, что проявляется в сильных эмоциональных переживаниях личной неудачи и неудовлетворенности своей работой, а также в последствиях в профессиональной среде.

По этой причине данная работа посвящена изучению психологических характеристик, влияющих на развитие личности прокрастинатора.

**Целью** исследования является апробация и разработка тренинга позитивного

мышления как способ совладания с прокрастинацией у студентов. В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи**, а именно:

- рассмотреть подходы к изучению проблемы прокрастинации в отечественной и зарубежной психологической литературе;
- изучить обзор современных психологических исследований прокрастинации;

– рассмотреть теоретическое обоснование тренинга позитивного мышления как способа совладания с прокрастинацией;

- изучить организацию и методы исследования;

- описать трениговую программу по формированию позитивного мышления студентов

- провести анализ и дать оценку эффективности результатов апробации трениговой программы «Позитивное мышление как фактор совладания прокрастинации студентов»

В качестве **объекта исследования** выступила склонность к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у студентов

**Предмет исследования:** тренинг позитивного мышления как фактор совладания с прокрастинацией у студентов.

**Гипотеза** данного исследования заключается в том, что позитивное мышление может являться эффективным способом совладания с прокрастинацией.

Данная гипотеза конкретизируется в следующих положениях:

– развитие академической прокрастинации зависит от личностной прокрастинации;

– академическая прокрастинация отрицательно связана со смысложизненными ориентациями студентов;

– низкий уровень экзистенциальной исполненности влияет на развитие общей и академической прокрастинации.

**Степень разработанности проблемы.** Теоретической основой для рассмотрения понятия «прокрастинация» послужили научные работы авторитетных зарубежных авторов (Н. Милграм, Л. Соломон и Э. Ротблум, А. Эллис и Б. Кнаус, Дж. Комбс и др.) и отечественных ученых, работы которых прямо или косвенно связаны с изучаемой проблемой (Б.Г. Ананьев, Д.А. Богданова, Н.Г. Гаранян, А.Н. Глушко, Т.М. Трон, О.О. Шемякина и др.).

В зарубежной психологии проблемам позитивного, конструктивного, оптимистического, саногенного мышления посвящены работы Д. Кехо, П. Нормана, М. Селигмана, Б. Фредриксон, М. Шейера и др. В отечественной современной психологии данную проблему разрабатывали Т.Н. Васильева, Т.О. Гордеева, О.С. Гребенюк, К. Муздыбаев, Ю.М. Орлов и др.

**Методы исследования.** Для проверки выдвинутых гипотез использовались следующие методы:

1. шкала общей прокрастинации Б. Такмана (TGPS), адаптированная Н. Г. Гараняном;

2. шкала оценки академической прокрастинации (Procrastination Scale), адаптированная Л. Соломоном и Э. Ротблумом, шкала оценки прокрастинации для студентов (PASS), адаптированная М.В. Зверевой;

3. Опросник образовательной мотивации, разработанный кафедрой педагогики и психологии образования Уральского федерального университета;

4. Шкала академической мотивации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е.Н. Осина (ШАМ);

5. Тест «Смысло-жизненные ориентации» Д. Крамбо и Л. Махолика (Purpose-in-Life Test, PIL) в адаптации Д.А. Леонтьева.

6. Шкала экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер (Langle–Orgler Existence Scale) в адаптации О. М. Ларченко.

Для анализа полученных данных использовались: коэффициент корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, факторный и регрессионный анализ. Обработка проводилась в программе Statistica 13.0.

### **Научная новизна полученных результатов.**

1. обобщены критерии, определяющие склонность к откладыванию выполнения заданий (прокрастинация), что позволило отличить данный феномен от других, проявляющихся в сходных формах в поведении человека, включающих поведенческие, когнитивные, мотивационные и эмоциональные аспекты.

2. определены и теоретически обоснованы избыточные феноменологические области психологических особенностей, которые могут быть связаны со склонностью к прокрастинации, включая социально-демографические и демографические особенности.

3. Определена специфика проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) у студентов различных видов профессиональной деятельности.

**Теоретическая значимость результатов исследования** заключается в концептуализации понятия склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) в терминологическом поле теории осознанной саморегуляции произвольной активности человека О.А. Конопкина и структурно-интегративного подхода к оценке функциональных состояний А.Б. Леоновой,.

**Эмпирическую базу** исследования составили студенты первого и четвёртого курса, а также магистры второго года обучения. Среди студентов СГУ имени Чернышевского первого курса приняло участие 111 человек, из них 15 юношей и 96 девушек, средний возраст – 18,3. Численность студентов четвёртого курса и второго года магистратуры составила 41 человек, из них 7 юношей и 34 девушки, средний возраст – 24,3.

**Практическая значимость исследования.** В целом, полученные результаты вносят дополнительный вклад в решение одной из самых распространенных и актуальных проблем – откладывание дел «на потом». А студентам, на которых проводилось исследование, данная проблема знакома не по наслышке. И полученные результаты могут способствовать преодолению этой проблемы

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Объем работы без списка литературы и приложений составляет страниц 132 страницы и содержит 13 таблиц и 6 рисунков.

### **Основное содержание работы**

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе работы представлен обзор зарубежной и отечественной научной литературы по прокрастинации, включая различные толкования этого понятия, его изучение в рамках различных психологических концепций и современные исследования. Рассматривается классификация прокрастинации, особенно академической прокрастинации, которая определяется как тенденция к откладыванию учебных обязанностей и недостаток саморегуляции в учебной деятельности. Также рассматриваются важные факторы, влияющие на формирование академической прокрастинации.

В ходе проведенного исследования проанализированы отечественные и зарубежные подходы к изучению механизмов проявления склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации). В соответствии с полученными результатами можно сделать следующие обобщающие выводы:

1. На основании теоретического анализа исследований выделены критерии, отличающие склонность к откладыванию выполнения задач

(прокрастинацию) от явлений, проявляющихся в поведении человека сходным образом, что позволило сформулировать ее определение.

2. Проведенный теоретический анализ позволил из всего многообразия психологических явлений, изучаемых во взаимосвязи со склонностью к откладыванию выполнения задач, выделить те, которые могут быть рассмотрены в качестве предикторов и следствий проявления склонности, что доказано рядом рассмотренных исследований.

3. Теоретический анализ исследований в области изучения психологической природы проявления склонности к откладыванию задач показал ключевую роль регуляторных механизмов личности в данном процессе, что позволило, опираясь на методологическую базу исследования.

Во второй главе были проанализированы и проинтерпретированы результаты эмпирического исследования связи академической прокрастинации со смысловыми ориентациями у студентов-психологов.

Описаны результаты сравнительного анализа, по которому можно сделать вывод, что фактор академической прокрастинации имеет большее значение, чем фактор пола и курс обучения. Корреляционный анализ показал отрицательную связь академической прокрастинации и её факторов со смысловыми ориентациями и экзистенциальной исполненностью. Осуществленный факторный анализ позволил выделить два фактора –

«Осмысленность» и «Мотивация». Выполненный регрессионный анализ показал влияние низкого уровня экзистенциальной исполненности на развитие общей и академической прокрастинации.

Выдвинутая гипотеза о том, что низкий уровень осмысленности жизни способствует развитию академической прокрастинации подтвердилась.

Стоит отметить, что данная работа лишь один из фрагментов ответа на вопрос, чем же обусловлена академическая прокрастинация и какова роль нехватки осмысленности в её проявлении. Представляется перспективным дальнейшее изучение связи академической прокрастинации и



смыслоразнозначных ориентаций, а также разработка программы по преодолению этой формы прокрастинации.

Кроме этого, требует дальнейшей проработки психодиагностический инструментарий, направленный на определение уровня выраженности склонности к откладыванию задач, с точки зрения его большей защиты от влияния социальной желательности, возможно за счет использования инвариантных вариантов построения опросников, а также с точки зрения большего учета регуляторных механизмов личности в его содержании.

Все вышперечисленное, а также высокая актуальность изучения склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) среди профессионалов в современных условиях, делают данную научную проблему перспективным направлением для дальнейших исследований.

На этом основании были сформулированы цели и задачи программы позитивного тренинга.

## **Выводы по результатам эмпирического исследования**

Гипотеза о том, что позитивное мышление может являться эффективным способом совладания с прокрастинацией, подтвердилась.

Также подтвердилась гипотеза о наличии отрицательной связи между академической прокрастинацией и смысложизненными ориентациями студентов. Результаты исследования показали, что частота академических прокрастинаций обратно коррелирует с общими показателями осмысленности жизни и экзистенциальной удовлетворенности. Факторный анализ показал, что эти показатели составляют фактор "смысл".

Гипотеза о том, что низкая экзистенциальная удовлетворенность влияет на возникновение общих прокрастинаций и академических прокрастинаций, подтвердилась. В частности, когда зависимой переменной являлась как общая, так и академическая прокрастинация, предикторные переменные общего индекса экзистенциальной удовлетворенности имели отрицательный знак в обоих случаях.

Таким образом, общая гипотеза о том, что низкий уровень осмысленности жизни приводит к академическим промедлениям, подтвердилась.

Поэтому для повышения объективности и изучения выявленных проблем целесообразно уделять особое внимание процессу исследования. Основной целью исследования стало выявление психологических предикторов склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) и особенностей ее проявления у студентов. В исследовании использовались шесть опросников.

Исследование, проведенное нами, показывает, что важно разработать программу по развитию у студентов навыков позитивного мышления для борьбы с прокрастинацией. Положительные мысли, оптимистические впечатления и конструктивное общение способствуют укреплению личных ресурсов и открывают новые перспективы мышления. Правильно сформулированная цель тренировочной программы обеспечивает устойчивое направление тренировочных и развивающих усилий.

### **Заключение**

Изучение склонности к откладыванию выполнения заданий (прокрастинации) в рамках психологических исследований началось за рубежом в 1970-х годах, когда в научный оборот был введен термин «прокрастинация». Термин состоит из двух частей: приставки «pro», означающей «вперед», и «crastinus», что в прямом переводе с латыни означает «завтра». Феномен прокрастинации (промедления) очень распространен в современном обществе и представляет большой интерес для психологов. Однако только в последние десятилетия эта проблема начала активно изучаться в связи с ее растущей актуальностью. Появились различные теории, методы диагностики степени прокрастинации и техники ее преодоления.

В России только в XXI веке ученые и психологи стали обращать внимание на феномен прокрастинации. Поскольку советская наука была изолирована от остального мира, для российских исследователей было привычным ассоциировать промедление с ленью.

Одна из тенденций современной психологии - фокусировка на позитивных аспектах человеческой жизни. Эта тенденция впервые проявилась в XX веке в концепции гуманистической психологии и привела к формированию движения позитивной психологии. Основателем и лидером этого движения считается М. Селигман; по мнению П. Нормана, люди теряют жизненные силы, когда в их сознании возникает мысль, что жизнь стала скучной. Все психологи сходятся во мнении, что позитивно мыслящие люди ориентированы на действия, когда сталкиваются с проблемами. Они склонны разрабатывать соответствующий список альтернативных стратегий решения проблем и действий. И наоборот, пессимисты с негативным мышлением ориентированы на состояние и поэтому не ищут способов преодоления новых трудностей и не предпринимают позитивных действий.

Теоретический анализ разработки темы «Склонность к прокрастинации» выявил ряд проблем в изучении данного явления.

- Нет единого взгляда на природу и психологические механизмы тенденции к откладыванию выполнения заданий (тенденции к прокрастинации), различные исследователи рассматривают этот вопрос через призму личностных особенностей, особенностей в интеллектуальной или мотивационной сфере, а также особенностей саморегуляции;

- Отсутствуют исследования, посвященные выраженности тенденции к откладыванию выполнения заданий в учебной деятельности студентов,

- Психодиагностические инструменты, используемые для измерения степени выраженности склонности к прокрастинации, не защищены от влияния социальной желательности, которая может легко исказить полученные результаты.

Поэтому для повышения объективности и изучения выявленных проблем целесообразно уделять особое внимание процессу исследования. Основной целью исследования стало выявление психологических предикторов склонности к откладыванию выполнения задач (прокрастинации) и особенностей ее проявления у студентов. В исследовании использовались шесть опросников.

Исследование, проведенное нами, показывает, что важно разработать программу по развитию у студентов навыков позитивного мышления для борьбы с прокрастинацией. Положительные мысли, оптимистические впечатления и конструктивное общение способствуют укреплению личных ресурсов и открывают новые перспективы мышления. Правильно сформулированная цель тренировочной программы обеспечивает устойчивое направление тренировочных и развивающих усилий. В противном случае, участники могут испытывать разрозненную мотивацию, что может привести к поверхностному выполнению упражнений и, следовательно, к недостаточным результатам. Успешность реализации программы обучения зависит от индивидуально- психологических особенностей модели взаимодействия участников Т- группы на том или ином этапе занятия, на что ориентируется тренер- психолог.

Основная цель тренинга «Преодоление прокрастинации» – улучшить способность студентов управлять самомотивацией и временем, повысить уровень самооценки.

Еще один достаточно эффективный метод преодоления прокрастинации — фрирайтинг, представляющий собой свободную процедуру письма, без редактирования и оценки всех мыслей, которые есть у вас в голове.

Совместно с научным руководителем мы разработали структуру тренинговой программы «Позитивное мышление как фактор совладания прокрастинации студентов», которая состоит из трех занятий.

Занятие 1. включает в себя мини- лекцию, дискуссии, упражнения, психологическое тестирование, просмотр видеозаписи с последующим анализом видеоматериала, ассоциативный коллаж.

Занятие 2. «Практика позитивного мышления»

Занятие 3. «Методы самовнушения как инструменты позитивного мышления».

После применения тренингов позитивного мышления против прокрастинации заново проведено исследование тех же самых респондентов первокурсники старшекурсники .Процентное соотношение количества старшекурсников с высоким уровнем академической прокрастинации снизился с 24, 4% до 19% , у первокурсников до 12, 1% Количество юношей с низким, так и со средним уровнем академической прокрастинации немного увеличился после проведенного тренинга. У девушек высокий уровень снизился с 38, 5% до 34, 5%

Кроме этого, требует дальнейшей проработки психодиагностический инструментарий, направленный на определение уровня выраженности склонности к откладыванию задач, с точки зрения его большей защиты от влияния социальной желательности, возможно за счет использования ипсативных вариантов построения опросников, а также с точки зрения большего учета регуляторных механизмов личности в его содержании. Все вышеперечисленное, а также высокая актуальность изучения склонности к откладыванию выполнения задач ( прокрастинации) среди профессионалов в современных условиях, делают данную научную проблему перспективным направлением для дальнейших исследований..