

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ
УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ**

Выпускная квалификационная работа
студентки очной формы обучения
направления подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
4 курса группы 02061205
Зуевой Софьи Владимировны

Научный руководитель:
ст. преподаватель
Викторова
Екатерина Александровна

БЕЛГОРОД 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ	7
1.1. Проблема исследования копинг-стратегий на современном этапе развития психологической науки	7
1.2. Прокрастинация: характеристика, виды, классификация.....	14
1.3. Психологическая характеристика студенческого возраста.....	20
1.4. Копинг-стратегии поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации	30
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ	35
2.1. Организация и методы исследования	35
2.2. Анализ и результаты исследования копинг-стратегий поведения студентов	38
2.3. Анализ и результаты исследования прокрастинации в студенческом возрасте	41
2.4. Исследование связи копинг-стратегий поведения и характеристик прокрастинации студентов.....	48
2.5. Рекомендации участникам образовательного процесса по снижению показателя уровня академической прокрастинации	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: в настоящее время существует тенденция к увеличению уровня прокрастинации в студенческой среде, когда участники образовательного процесса прибегают к откладыванию заданий "на потом". Как правило, в такие моменты активизируются копинг-стратегии, то есть когнитивные и поведенческие особенности преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные, а порой и превосходящие его возможности. Прокрастинация имеет место быть, и, до определённого уровня, является нормативным явлением, однако когда речь идёт о её использовании в качестве основного принципа деятельности, в том числе и учебной, данная характеристика поведения становится не эффективной. Результатом такого поведения могут быть некачественные продукты деятельности либо их полное отсутствие. Усилия, направленные на поиск продуктивных копинг-стратегий для снижения уровня прокрастинации, будут способствовать повышению академической успеваемости.

Степень изученности определяется тем, что проблема исследования связи копинг-стратегий и академической прокрастинации в современной психолого-педагогической и иной литературе представлена недостаточно. Некоторые вопросы, в большей или меньшей степени связанные с данной проблемой упоминались в ряде исследований, реализованных в разных научных областях. Среди разработчиков данной научной проблематики необходимо отметить:

- феномен и понятие копинг-стратегий (Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, О.А. Сычёв, В.Ю. Шевяхова, С.А. Кузнецова, Е.В. Битюцкая);
- феномен и понятие прокрастинации (Р.А. Баранова, Н.Н. Карловская, М.В. Зверева, Я.И. Варваричева);
- возрастная психология (В.С. Мухина, И.Ю. Кулагина, С.Н. Юрчик, Ф. Райз, Е.Л. Солдатова, Е.А. Климова, В.И. Степанский, В.И. Слободчиков);

- проблема преодоления сложных жизненных ситуаций (Л.И. Анцыферова, Н.О. Белорукова, Е.В. Битюцкая, Е.И. Рассказова);

Проблема работы звучит следующим образом – каковы копинг-стратегии поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации?

Цель работы – изучить копинг-стратегии студентов с разным уровнем академической прокрастинации.

Объект исследования – копинг-стратегии поведения студентов.

Предмет исследования – копинг-стратегии поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации.

Гипотеза заключается в том, что существуют различия между копинг-стратегиями поведения студентов и уровнем академической прокрастинации. А именно, студенты с низким уровнем академической прокрастинации используют проблемно-ориентированные копинги, а студенты с высоким уровнем академической прокрастинации пользуются эмоционально-ориентированные.

Исходя из проблемы, цели, объекта, предмета и гипотезы работы, нам необходимо решить следующие **задачи**:

- 1) проанализировать степень разработанности копинг-стратегий в современной психологической науке;
- 2) изучить копинг-стратегии студентов;
- 3) выявить уровни академической прокрастинации студентов;
- 4) проанализировать и описать связь копинг-стратегий поведения студентов с уровнем академической прокрастинации;
- 5) установить наличие различий между копинг-стратегиями поведения студентов и уровнем академической прокрастинации;
- 6) разработать рекомендации участникам образовательного процесса по снижению уровня академической прокрастинации.

Методы исследования: 1. Теоретические: теоретический анализ, обобщение и сопоставление зарубежной и отечественной психолого-

педагогической литературы. **2. Организационные:** сравнительный и комплексный анализы индивидуальных случаев. **3. Эмпирические:** опросники, качественные методы (анализ записей в бланках). **4. Методы обработки данных:** количественный (ранжирование, сравнительный и корреляционный анализы), статистическая обработка данных проводилась с использованием U-критерия Манна-Уитни и коэффициента корреляции Пирсона на основе пакета статистической программы «SPSS».

Методики исследования: 1) методика "Копинг-поведение в стрессовых ситуациях" (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера "Coping Inventory for Stressful Situations"); 2) опросник "Степень выраженности прокрастинации" (СВП) М. А. Киселевой; 3) "Шкала прокрастинации для студентов" С. Лэй ("Procrastination Scale for Student Population" С. Lay, 1986).

Эмпирическое исследование проводилось на **базе** факультета психологии педагогического института НИУ "БелГУ". Общее количество составило 60 человек, из них 30 студентов 1 курса и 30 студентов 4 курса.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Общий объем работы составил 62 страницы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

1.1. Проблема исследования копинг-стратегий на современном этапе развития психологической науки

Копинг-стратегии – обширное понятие с длинной и сложной историей. Понятие копингов впервые было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман [53] в рамках транзактной модели стресса. В соответствии с этой моделью, стресс и испытываемые эмоции – есть результат взаимодействия процессов окружающей среды и человека. Относительный смысл эмоции (выгода, угроза, потеря, брошенный вызов) зависит как от контекста, так и от оценки существующих обстоятельств человеком и взаимодействия этих двух факторов, так называемого "потока действий и реакций". Под копингом понимаются "постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности" [40; 176]. К копингам относятся все проявления регуляции эмоционального состояния, включая те произвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении.

В целом копинги – это непостоянные процессы. Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили. Выделяют два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных операций всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором.

Н. Еисенберг и Р. Фабес [49] выделяют три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции: регуляция переживаемых эмоций (эмоционально-ориентированные копинги), то есть процессов возбуждения, сопровождения, управления эмоциональными состояниями, регуляция поведения (своих действий и выражения эмоций) и регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинги). Вид копинга не объединен с его природой: эмоционально-ориентированные копинги нередко бывают когнитивными (переключение внимания, воспоминания о чем-нибудь приятном и т.п.).

Для преодоления стресса каждый человек применяет "собственные копинг-стратегии на основе личного опыта и психологических резервов - копинг-ресурсов - относительно устойчивых характеристик стресса и людей, содействующих выработыванию средств его преодоления" [42; 26].

Э. Эндлер и Д. Паркер [50] выделили три основных стиля совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг (направлен на решение задач); эмоционально-ориентированный копинг (ориентирован на регуляцию эмоций); копинг, ориентированный на избегание. В третьем стиле выделяют еще два вспомогательных, по мнению автором, субстиля: отвлечение и социальное отвлечение.

Тщательно исследовались факторы, оказывающие влияние на выбор копинг-стратегии. Зарубежными авторами было обнаружено, что когнитивные копинг-стратегии (поиск информации) связаны с позитивным аффектом, а эмоциональные копинг-стратегии (избегание, обвинение и эмоциональное "вентилирование") связаны с негативной эмоциональностью, понижением самооценки и ухудшением адаптации к стрессовой ситуации.

Большинство авторов, занимающихся изучением копинг-стратегий делят их на активные и пассивные. К активным стратегиям относят стратегию "решения проблем", как основную копинг-стратегию. Она включает все вариации поведения человека, обращенные на устранение проблемной или стрессовой ситуации, а также стратегию "поиск социальной

поддержки", ориентированную на приобретение социальной поддержки от окружающей среды. Пассивное копинг-поведение санкционирует применение вариантов поведения, включающих базовую копинг-стратегию "ухода", в то же время необходимо учитывать то, как доказывают результаты отдельных исследований, что некоторые из форм ухода могут принимать и активный характер [47].

В последние годы препятствие с преодолением непростых жизненных ситуаций активно исследуется в отечественной психологии, на примере самых разнообразных видов деятельности и ситуаций, в которых возникают затруднения – учебной, профессиональной, детско-родительских отношений, социально-политических ситуаций, преодоление обстоятельств болезни, а также на разных этапах онтогенеза [43].

Многочисленность и разнообразность осознания копинг-стратегий и эмпирических подходов к их исследованию и измерению, выставляет на первый план проблему объединения уже имеющихся подходов и приобретенных данных относительно критериев копинг-стратегий, их различия от других "родственных" взглядов (таких как защитные механизмы), их продуктивности и связи с психологическим благополучием и результативностью деятельности. В данном обзоре мы делаем ключевой акцент на результаты зарубежных исследований как менее известные в отечественной психологии стресса и совладающего поведения.

В зарубежной психологии в начале XXI столетия копинг-поведение рассматривается как коллективное (социальное) явление, отображающее происходящие в социальном окружении человека процессы. С целью обозначения социального контекста копинг-поведения введено понятие "совместный копинг" (communal coping).

О коллективном копинге больших социальных групп как субъектов пишет А.Л. Журавлев [18], со ссылкой на австрийского социального психолога В. Вагнера, который впервые начал использовать термин "коллективный символический копинг" (collective symbolic coping).

А.Л. Журавлев [28] рассматривает коллективный копинг как ключевой механизм стабилизации социального поведения в сложных ситуациях, при столкновении группы с действительными трудностями.

Рассмотрим личность с точки зрения субъекта совладающего поведения. Существует три стиля копинг-поведения личности.

"Проблемно-ориентированный стиль" подразумевает анализ проблемы, поиск решений, привлечение опыта решения аналогичной проблемы в прошлом, планирование и осуществление операций, распределение времени, контроль ситуации, саморегуляцию состояния и мобилизацию усилий для преодоления сложившейся ситуации.

"Эмоционально-ориентированный стиль" включает в себя переживание чувства вины за растерянность и неумение совладать с ситуацией, излишне эмоциональное отношение к проблеме, углубление в переживание боли и страданий, концентрация на своих несовершенствах, пассивность, нервное напряжение, чувства раздражительности и беспомощности.

"Избегающий стиль" включает в своё содержание две субшкалы: "Отвлечение" подразумевает, что человек в трудных ситуациях отдаёт предпочтение занятию различными делами, не решая образовавшуюся проблему; "Социальное отвлечение" - это склонность человека общаться с другими людьми в трудных ситуациях, при этом их контакт не сводится к сплочению с целью разрешения возникшей проблемы.

В целом проблемно-ориентированные копинги неразрывно связаны с большей эффективностью деятельности и субъективно оцениваются как более эффективные, чем эмоционально-ориентированные копинги. В лонгитюдном исследовании стрессовых событий у студентов, проводившемся в течение 21 дня, проблемно-ориентированные копинги оказались субъективно более эффективными, чем поиск социальной поддержки, а поиск поддержки, в свою очередь, расценивался как более эффективный, чем эмоционально-ориентированные копинги. При этом в

целом мужчины дали оценку своим действиям как более эффективным, нежели действия женщин, и чаще воспринимали происходящее не как угрозу, а как вызов своей компетентности. В результате исследования выяснилось, что женщины чаще мужчин прибегали к социальной поддержке.

В исследовании менеджеров по продажам при безуспешных сделках С. Брауна с коллегами выдвигалась гипотеза о том, что в ситуации неудачи различные копинги по-разному опосредствуют воздействие отрицательных эмоций на эффективность деятельности. Так, они полагали, что "централизация на задаче (сопровождение сосредоточения на последовательных шагах по разрешению возникшей задачи) и самоконтроль (абстрагирование от отрицательных мероприятий, которые могут ухудшить ситуацию) будут содействовать результативности работы и уменьшать воздействие отрицательных эмоций, а высвобождение эмоций (выражение отрицательных эмоций другим людям), напротив, будет ухудшать качество труда" [5; 528]. Но всё же результаты оказались существенно менее однозначны. Централизация на задаче повышает результативность деятельности, но не уменьшает воздействие отрицательных эмоций в ситуации стресса. Самоконтроль помогает преодолеть негативные эмоции, но понижает эффективность труда и поэтому может быть оправдан только в ситуации, активизирующей сильные негативные эмоции. Высвобождение увеличивает негативные эмоции, ухудшая деятельность. Иными словами, эффективность копингов зависит от того, насколько сильные отрицательные эмоции переживает в данной ситуации человек (от оценки ситуации).

Основываясь на расширенной классификации копингов, предложенной Ч. Карвером с коллегами и Э. Фрайденберг и Е. Льюисом [52], можно утверждать, что к наиболее адаптивным копинг-стратегиям имеют отношение стратегии, ориентированные непосредственно на разрешение проблемной ситуации. Следующий блок копинг-стратегий не связан с активным копингом, но также может содействовать в адаптации человека, находящегося в стрессовой ситуации. К таким стратегиям совладания

относятся: "поиск эмоциональной социальной поддержки" – поиск понимания и сочувствия со стороны окружающих; "подавление конкурирующей деятельности" – понижение активности в отношении других дел и проблем и концентрация на источнике стресса; "сдерживание" – ожидание более благоприятных условий для разрешения возникших обстоятельств вместо импульсивных шагов и "юмор" как стремление преодолеть ситуацию с помощью шуток и смеха по её поводу. Наконец, в третью группу копинг-стратегий войдут стратегии, которые не являются адаптивными, но в некоторых эпизодах помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и в итоге преодолеть её. По мнению Т. О. Гордеевой это такие методы преодоления трудных жизненных ситуаций, как "'фокус на эмоциях и их выражение" – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации; "отрицание" – отрицание стрессового события; "ментальное отстранение" – психологическое отвлечение (уход) от источника стресса через фантазирование, мечты, сон; "поведенческое отстранение" – отказ от активного разрешения ситуации" [16; 195]. (Отдельно можно выделить такие копинг-стратегии, как "обращение к религии" и "использование алкоголя и наркотиков").

Существенным критерием эффективности копингов считают частоту их употребления и их многообразие [8]. Действительно, исследования показывают, что многообразие репертуара копингов может содействовать разрешению проблем и совладанию со стрессом.

Еще в исследовании Р. Мак-Крея и П. Косты [53] было установлено, что употребление более результативных (субъективно) стратегий совладания связано со счастьем и уровнем удовлетворенности жизнью, хотя эта связь понижалась при контроле воздействия личностных переменных. Наиболее эффективными для решения проблемы испытуемые выделяли веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор, тогда как враждебность, нерешительность и уход в фантазию расценивались как наименее эффективные "для дела". К субъективному уменьшению

стресса приводили веру, саморазвитие в результате стресса, поиск поддержки, юмор. Напротив, к усилению стресса приводили самообвинение, нерешительность и враждебность. Как показывают результаты исследования Р. Мак-Крея, чем чаще в целом люди применяют копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, тем более результативно разрешается проблема и в большей степени понижается субъективный стресс. (Остается не до конца ясным, определен ли этот эффект тем, что более активные люди с большей возможностью отыскивают решение проблемы, или позициями, например, при большей выраженности положительных факторов человек более активен в употреблении копингов и более убежден в правильности и необходимости своих действиях, т.е. оценивает результат как более эффективный). Первую гипотезу подтверждают результаты исследований связи физической активности, копингов и благополучия. Систематические физические нагрузки содействуют более результативному совладанию со стрессом и росту психологического благополучия.

А. Н. Амелина в своей книге опирается на остроумное исследование действия смеха на эмоции, как копинг-стратегии, было проведено Н. Куйпером и Р. Мартином. Они показали, что высокий уровень стресса связан с доминированием отрицательного аффекта, но только у тех, кто редко смеется. У часто смеющихся людей увеличение жизненного стресса не приводит к нарастанию негативного аффекта. Кроме того, "у часто смеющихся мужчин усиление стресса приводило к нарастанию позитивного аффекта" [2; 20-26].

Юмор и уровень стрессоров оказались автономными предикторами эмоционального выгорания (с противоположными знаками). То есть чем больше развито у человека чувство юмора, тем менее он склонен к эмоциональному выгоранию в стрессовой ситуации. Взаимодействие юмора и уровня каждодневных стрессов позволяет прогнозировать численность соматических симптомов у испытуемых.

В качестве важных предикторов психологического благополучия в обширном комплексе ситуаций рассматриваются два типа копинг-стратегий – сориентированные на проблему, то есть на активные стремления разрешить проблему, и избегающие, то есть обращенные на уход, отклонение, избегание проблемной ситуации. Первые оказались в большей степени связанными с психологическим здоровьем и успешной адаптацией к стрессору, чем вторые. Кроме того, "избегающий копинг является также фактором риска алкоголизма и использования наркотиков" [19; 87].

Важным фактором уменьшения дистресса и улучшения психологического благополучия является многообразие копинг-стратегий. По словам Е. В. Купрене: "Люди с большим многообразием копинг-стратегий испытывают тот же уровень стресса, что и испытуемые с низким многообразием копингов, но их психологическое благополучие значительно выше" [30; 69].

С. Ченг и М. Чеунг предлагают критерий гибкости копинг-стратегий: согласно их гипотезе, более эффективно справляются со стрессом люди, которые применяют различные копинг-стратегии в зависимости от того, какова ситуация (контролируется она или нет).

На материале профессиональной деятельности С. Браун с коллегами показали, что копинг-стратегии являются модераторами негативного влияния эмоций на эффективность деятельности. В частности, выплескивание негативных эмоций на других людей усиливало неблагоприятный эффект негативных эмоций. Стратегия самоконтроля имела двойственный эффект: с одной стороны, она смягчала негативный эффект негативных эмоций, а с другой стороны, оказывала негативный эффект на результаты деятельности. Концентрация на проблеме (фокусировка) оказывала позитивное влияние на эффективность деятельности.

Таким образом, разнообразие трудных ситуаций и некоторые индивидуальные особенности человека определяют различия в используемых стратегиях преодоления стресса. Люди могут использовать разные стратегии,

и один и тот же человек в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, причем в ряде случаев для преодоления стресса в конкретной ситуации возможна реализация нескольких разнородных копинг-стратегий. Успешность использования какой-либо стратегии в одной конкретной сложной ситуации не гарантирует ее эффективность в других ситуациях.

1.2. Прокрастинация: характеристика, виды, классификация

Феноменология прокрастинации достаточно широка. Эта проблема может затронуть любую сферу деятельности человека: учебную (откладывание домашних работ, подготовки к экзаменам), трудовую (неспособность сдать работу в срок), социальную (откладывание встреч, звонков и т.д.), бытовую (откладывание ремонта, откладывание домашних обязанностей) [11].

Все это обуславливает высокую актуальность и практическую значимость исследования феномена прокрастинации.

Я взяла тему прокрастинации для изучения и написания работы, потому что эта проблема является очень актуальной для меня, и, по результатам многих исследований, для 15-25% населения. Несмотря на высокую актуальность данной темы, в большинстве случаев исследования прокрастинации основаны на опросах определенных социальных групп и являются корреляционными. Многие вопросы по этой теме до сих пор являются дискуссионными, что доказывает необходимость дальнейшего углубленного и развернутого анализа этого феномена.

Термин "прокрастинация" произошел от латинского *procrastinatus*: *pro-* (вместо, впереди) и *crastinus* (завтрашний) — в психологии означает склонность к постоянному "откладыванию на потом" важных дел и мыслей. "Прокрастинация выражается в игнорировании индивидуумом выполнения

обязательных задач, даже если он понимает всю важность этих дел. При этом он переключает свое внимание на все что угодно, лишь бы не заниматься основным конкретным делом" [12; 14] - так определяет прокрастинацию К. Лэй – известная исследовательница данного феномена.

Так же прокрастинация может являться психологической особенностью характера человека, который способен продуктивно работать лишь в состоянии стресса из-за недостатка выделенного на работу времени. Обычно у людей, страдающих прокрастинацией, всегда возникает желание отложить выполнение дела или принятия какого-либо решения на поздний срок. Эту точку зрения защищают зарубежные психологи У. Симпсон, Т. Пичил и Дж. Феррари [51]. Они описывают "возбуждающую прокрастинацию" – осознанное откладывание дел на потом с целью получения острых ощущений от выполнения задачи непосредственно перед наступлением крайнего срока. Но эта позиция является дискуссионной, так как возбуждающая прокрастинация может быть всего лишь частным случаем самооправдания, вызванного классической прокрастинацией. Прокрастинация определяется при наличии следующих проблем: потеря продуктивности выполняемой работы; отсутствие точно поставленных целей; страх перед новыми задачами; постоянное уклонение от дел.

Прокрастинация – это склонность к регулярному откладыванию неприятных, но обязательных дел на потом. При этом человек не ленится, и не тратит время впустую вместо того, чтобы работать. Например, он включает компьютер, открывает документы, но решает вначале удовлетворить свои потребности в еде, потом проверяет почту, открывает письмо и зачитывается присланной информацией, то есть чем-то занят все время.

Спустя час человек вспоминает, что он собирался работать, но внезапно начинает прибираться на столе, будучи преисполненным убежденности, что так трудиться ему будет проще, а после идет поливать

цветы. В результате прокрастинатор тратит свое время на ненужные вещи, при этом он и не отдыхает, и работа в итоге оказывается не сделанной.

"Прокрастинация – это механизм совладания с тревогой, сопряженной с началом или завершением задания или принятием решения" [21; 89].

Исходя из этого определения Фьоре говорит, что больше всех подвержены прокрастинации люди, которым сложно начать работу, которые боятся критики, ошибок, и те, кто боятся упустить другие возможности из-за одного проекта.

Дэнис Уэйтли, автор "The Psychology of Winning" и "The Joy of Working", определяет прокрастинацию как "невротическую форму поведения в целях защиты личности и собственного достоинства". Мы начинаем лениться только тогда, когда наша независимость и чувство нашего достоинства находятся под угрозой. "Люди прокрастинируют только для того, чтобы на время уменьшить свои глубинные внутренние страхи" - говорит Уэйтли.

Согласно классификации, предложенной в 1993 году Н. Милграмом, Дж. Батори и Д. Моурером [55], выделяют пять основных видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (откладывание выполнения обыденных, каждодневных дел);
- 2) прокрастинация в принятии решений (откладывание принятия решений по самым разнообразным вопросам);
- 3) невротическая (откладывание принятия жизненно важных решений);
- 4) компульсивная (совмещает в себе откладывание выполнения дел и откладывание принятия решений);
- 5) академическая (перенос времени выполнения учебных заданий).

Позже было решено, что эта классификация имеет прикладное значение. Перечисленные в ней виды взаимосвязаны и могут сосуществовать в одном человеке, а так же они пересекаются (прокрастинация в принятии решений может включать в себя невротическую прокрастинацию). Поэтому

В. В. Воробьёва объединила эти виды в два: "откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений" [13; 12].

Предметом научных дискуссий является выделение прокрастинации, связанной со стремлением избежать неприятного дела, и прокрастинации, связанной с получением острых ощущений в условиях дефицита времени.

Прокрастинация определяется при наличии следующих проблем: "потеря продуктивности выполняемой работы; отсутствие точно поставленных целей; страх перед новыми задачами; постоянное уклонение от дел" [44; 203-204].

Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения со стороны окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма. В связи с этим принято выделять "активных" прокрастинаторов и "пассивных" прокрастинаторов. "Пассивные" прокрастинаторы сосредотачиваются на выполнении дел, доставляющих удовольствие "здесь и сейчас", а "активные" - стремятся к нагнетанию напряжения. Е. П. Ивутина утверждает: "Когда времени для окончания работы остается мало, человек испытывает мобилизацию сил, полную концентрацию, повышение активности психических процессов" [20; 148].

К сожалению, часто это заканчивается провалом. Поэтому не всякая мобилизация приводит к успеху: человеку может не хватить времени на выполнение задания.

Психологи считают, что прокрастинация может возникнуть в результате нескольких причин. Главным фактором, как правило, становится скучная, нелюбимая работа. На втором месте – непонимание своих целей в жизни. Если человек с трудом представляет, зачем ему делать проект, писать диплом или учить сопромат, ему будет довольно сложно приступить к делу.

Прокрастинацией также страдают люди, боящиеся совершить ошибку, и по этой причине боящиеся браться за дело, или, напротив, перфекционисты, желающие сделать все наилучшим образом и поэтому

пропускающие все сроки [6]. Наконец, прокрастинаторы могут попросту не уметь правильно распределять свое время и расставлять приоритеты.

Также одной из проблем изучения данного феномена является размытость границ между понятиями "прокрастинации" и "лени". Е.П. Ильин [21] выделяет два вида прокрастинаторов – "напряженных", которые отвечают описанным выше характеристикам "тревожных", "беспокойных", "переживающих чувство вины", и "расслабленных прокрастинаторов", соответствующих житейскому пониманию "лени". Такие прокрастинаторы сосредотачиваются на выполнении только тех дел, которые доставляют удовольствие в настоящий момент, "здесь и сейчас". Согласно такой точке зрения, "лень" – форма прокрастинации. Тем не менее, на данный момент исследователи приходят к выводу о том, что данные понятия необходимо разделять.

Е.Л. Михайлова выделяет три компонента лени: мотивационный (отсутствие мотивации или слабая мотивация к деятельности); поведенческий компонент (невыполнение необходимой деятельности); и эмоциональный (равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения деятельности). С. Т. Посохова [41] отмечает следующие существенные признаки лени: "наличие потребности что-либо делать", "наличие стремления к соревнованию, успеху", "равнодушие к тому, что происходит вокруг". Также лень рассматривается как "защитная форма поведения в психотравмирующей ситуации" [23; 135]. При сходном поведении – невыполнения некой задачи, прокрастинатор отличается от "ленивца" не положительными, а, напротив, негативными эмоциональными переживаниями, он не равнодушен, а активно заинтересован в исходе и результате своего дела, кроме того, часто для прокрастинаторов характерно интенсивно выраженное стремление к успеху [10]. Таким образом, ключевое различие между данными понятиями – в субъективных переживаниях человека по поводу откладывания.

С точки зрения гештальтпсихологии результат прокрастинации – незавершённое действие, а значит и незавершённый гештальт. Это значит неудовлетворённая потребность, главная и самая значимая в данный момент жизни, осознаваемая и ощущаемая на физическом, эмоциональном и мыслительном уровнях.

В гештальтпсихологии – возникновение и удовлетворение потребности – это цикл образования и завершения гештальта. Образно говоря, каждая потребность человека – это яркая фигура, выделяющаяся на общем фоне жизненного опыта. Когда потребность удовлетворяется, фигура уходит, растворяется в окружающем фоне, но возникает другая фигура, и чем выше и значимее потребность, тем контуры фигуры четче и ярче. Незавершенный гештальт – это прерванный цикл, потребностно или эмоционально недовведенная до логического завершения ситуация. Что же происходит и почему? Причины этому могут быть самые разные. Это могут быть внешние социальные факторы или внутриличностные запреты и ограничения, накладываемые воспитанием.

Достаточно большая часть научных психологических исследований посвящена изучению деятельности человека, проявляющейся в самых разных сферах жизни. В современном мире, в эпоху научно-технического прогресса, обширный интерес к изучению деятельности очевиден, ведь от большинства людей требуется максимальная активность, высокая квалификация, разносторонность. Однако в последнее время все большее распространение приобретает противоположный процесс – прокрастинация. Этот процесс выражается в склонности людей к пассивности и лени абсолютно в любом виде деятельности. Эта проблема за последнее время стала одной из самых распространенных во всем мире, и перед психологической наукой встает важная задача изучения причин и предпосылок прокрастинации.

Итак, прокрастинация – широко распространенное явление, проявляющееся как постоянное, "хроническое" откладывание "на потом" актуальных и важных для человека дел, повторяющееся раз за разом (и

проходящее определенный цикл субъективных переживаний), вопреки осознанию субъектом негативных последствий и нежеланию переживать снова болезненные эмоциональные состояния.

1.3. Психологическая характеристика студенческого возраста

Студенческий возраст представляет собой особый период жизни человека. Заслуга самой постановки проблемы студенчества как своеобразной социально-психологической и возрастной категории принадлежит психологической школе Б.Г. Ананьева.

Студенческий возраст, по утверждению Б.Г. Ананьева, является сензитивным периодом для развития основных социогенных потенций человека.

В отечественной психологии проблема взрослости впервые была поставлена в 1928 году Н.Н. Рыбниковым, который назвал новый раздел возрастной психологии, изучающий зрелую личность, "акмеологией". Психологов на протяжении достаточно долгого времени интересовала проблема психического развития ребенка, и человек стал "жертвой детства".

Психология зрелых возрастов, к которым относится и студенческий возраст как переходный от юности к зрелости, стала сравнительно недавно предметом психологической науки. Здесь юношеский возраст рассматривался в контексте завершения, свертывания процессов психического развития и характеризовался как наиболее ответственный и критический возраст [36].

Л.С. Выготский, не рассматривавший специально психологию юношеского возраста, впервые не включил его в детские возрасты, четко разграничив детство от взрослости. "Возраст от 18 до 25 лет составляет скорее начальное звено в цепи взрослых возрастов, чем заключительное звено в детском развитии..." [14; 378]. Таким образом, в отличие от всех

ранних концепций, где юность традиционно оставалась в пределах детских возрастов, она впервые была названа Л.С. Выготским "началом зрелой жизни". В дальнейшем эта традиция была продолжением отечественными учеными.

Рассматривая студенчество как "особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования", И. А. Зимняя [18] выделяет ключевые характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В плане общепсихического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом [33]. Если рассматривать студенчество, учитывая лишь биологический возраст, то его следует причислить к периоду юности как переходному этапу развития человека между детством и взрослостью. Поэтому в зарубежной психологии этот период связывают с процессом взросления.

Период юности рассматривался издавна как период подготовки человека к взрослой жизни, хотя в разные исторические эпохи ему придавался различный социальный статус. Проблема юности волновала философов и ученых с давних пор, хотя возрастные границы этого периода были нечетки, а представления о психологических, внутренних критериях юношеского возраста были наивны и не всегда последовательны. В плане научного изучения юность, по выражению П. П. Блонского, стала сравнительно поздним достижением человечества.

Юность однозначно оценивалась как этап завершения физического, полового созревания и достижения социальной зрелости и связывалась с взрослением, хотя представления об этом периоде развивались со временем, и в разных исторических обществах оно было отмечено разнообразными

возрастными границами. Сами представления о юности исторически развивались. И. С. Кон [41] отмечал, что "возрастные категории во многих, если не во всех языках первоначально обозначали не столько хронологический, сколько социальный статус, общественное положение". Связь возрастных категорий с социальным статусом сохраняется и сейчас, когда предполагаемый уровень развития индивида данного хронологического возраста определяет его общественное положение, характер деятельности, социальные роли. Возраст испытывает на себе влияние социальной системы, с другой стороны, сам индивид в процессе социализации усваивает, приобретает новые и сохраняет старые социальные роли. К.А. Абульханова-Славская, указывая на социальную обусловленность зрелых возрастов, считает, что периодизация жизненного пути личности, начиная с юности, перестает совпадать с возрастной и становится личностной.

Психологическое содержание юности связано с развитием самосознания, решения задач профессионального самоопределения и вступления во взрослую жизнь. В ранней юности вырабатываются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, общественная активность, утверждается независимость личности, выбор жизненного пути. В молодости человек утверждает себя в выбранном деле, обретает профессиональное мастерство и именно в молодости завершается профессиональная подготовка, а, следовательно, и студенческая пора. А.В. Толстых подчеркивает, что в молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретаются все необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые особые личностные и функциональные качества (организаторские способности, инициативность, мужество, находчивость, необходимые в ряде

профессий, четкость и аккуратность, быстрота реакций и т.д.).

Студент, как человек определенного возраста и как личность может характеризоваться с трех сторон:

1) с психологической, которая представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное в психологической стороне - психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований;

2) с социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности;

3) с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение и т. д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни [37].

Изучение этих сторон выявляет качества и возможности студента, его возрастные и личностные качества. Если подойти к студенту как к человеку определенного возраста, то для него будут характерны минимальные величины латентного периода реакций на словесные, простые и комбинированные сигналы, оптимум абсолютной и разностной чувствительности анализаторов, наибольшая пластичность в образовании сложных психомоторных и других навыков. Сравнительно с другими возрастами в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость переключения внимания, оперативной памяти и решения вербально-логических задач. Следовательно, студенческий возраст характеризуется достижением наивысших, "пиковых" результатов, базирующихся на всех предыдущих процессах биологического, психологического, социального развития [4].

Если же изучить студента как личность, то возраст 18-20 лет - это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. С этим периодом связано начало «экономической активности», под которой демографы понимают включение человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой, выделяют этот возраст в качестве главного периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало технических, художественных и научных достижений.

Студенческий возраст характерен и тем, что в этот период достигаются оптимумы развития интеллектуальных и физических сил. Но часто проявляются "ножницы" между этими возможностями и их действительной реализацией. Непрерывно возрастающие творческие возможности, развитие интеллектуальных и физических сил, которые сопровождаются и расцветом внешней привлекательности, скрывают в себе и иллюзии, что это возрастание сил будет продолжаться "вечно", что вся лучшая жизнь еще впереди, что всего задуманного можно свободно достичь.

Время учёбы в ВУЗе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах - целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.).

Вместе с тем специалисты в области возрастной психологии и

физиологии отмечают, что способность человека к сознательной регуляции своего поведения в 17-19 лет развита не в полной мере. Нередки немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков, в основе которых могут быть не всегда достойные мотивы. Так, В.Т. Лисовский отмечает, что "19-20 лет - это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, но и нередких негативных проявлений" [37; 588].

Юность - пора самоанализа и самооценок. Самооценка осуществляется путем сравнения идеального "Я" с реальным. Но идеальное "Я" еще не выверено и может быть случайным, а реальное "Я" еще всесторонне не оценено самой личностью. Это объективное противоречие в развитии личности молодого человека может вызвать у него внутреннюю неуверенность в себе и сопровождается иногда внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятности [3].

Изучением студенчества как социальной группы занималась лаборатория социологических исследований ЛГУ под руководством В. Т. Лисовского. Студенчество объединяет молодых людей, занимающихся одним видом деятельности - учением, сосредоточенным на специальное образование, имеющих единые цели и мотивы, примерно одного возраста (18-25 лет) с единым образовательным уровнем, период существования которых ограничен временем (в среднем 5 лет). Его отличительными чертами являются: характер их труда, заключающийся в систематическом усвоении и овладении новыми знаниями, действиями и способами учебной деятельности, а также в самостоятельном "добывании" знаний; его главные социальные роли и принадлежность к большой социальной группе - молодежи в качестве ее передовой и многочисленной части.

"Специфичность студенчества как социальной группы заключается в одинаковом отношении ко всем общественным формам собственности, его роли в общественной организации труда и частичном участии в производительном и непроизводительном труде. Как специфическая социальная группа, она характеризуется особыми условиями жизни, труда и

быта; социальным поведением и системой ценностных ориентаций. В качестве ключевых черт, отличающих студенчество от остальных групп, выделяются социальный престиж, конструктивное взаимодействие с различными социальными образованиями и поиск смысла жизни, стремление к новым идеям и прогрессивным преобразованиям" [1; 132-133].

Для этого возраста характерно завершение процесса роста, приводящего, в конечном итоге, к расцвету организма, создающего основания не только для особого положения молодого человека в учении, но и для овладения другими возможностями, ролями и притязаниями. С точки зрения возрастной психологии, в студенческом возрасте изменяются черты самосознания и внутреннего мира, эволюционируют и перестраиваются психические процессы и свойства личности, меняется эмоционально-волевой уклад жизни.

Как бы странно ни была направлена юность на поиск своего места в мире, сколь бы ни была она интеллектуально готова к осмыслению всего сущего, многого она не знает - еще нет опыта реальной практической и духовной жизни ("Если бы молодость знала..."). Кроме того, именно в юности по-настоящему пробуждается данное природой стремление к другому полу. Это стремление может затмевать, несмотря на понимание, знания, убеждения и уже сформированные ценностные ориентации молодого человека. Юность - период жизни, когда над другими чувствами может доминировать всепоглощающая страсть к другому человеку.

Юность, обретая потенциал личности, входящей в пору второго рождения, начинает чувствовать освобождение от непосредственной зависимости тесного круга значимых лиц (родных и близких людей). Эта независимость приносит сильнейшие переживания, захлестывает эмоционально и создает немалое количество проблем. Для того чтобы дойти до понимания относительности любой независимости, для того чтобы ценить родственные связи и авторитет опыта старшего поколения, юности предстоит духовный путь библейского блудного сына через трудные, непереносимо

тяжелые переживания отчуждения от круга значимых людей, через глубинные рефлексивные страдания и поиск подлинных ценностей к возвращению в новой ипостаси - теперь уже в качестве взрослого, способного проидентифицировать себя со значимыми близкими и теперь уже окончательно принять их как таковых. Именно взрослый, социально зрелый человек, несет в себе постоянство мировоззрения, ценностных ориентаций, органически совмещающих в себе не только "независимость", но и понимание необходимости зависимости - ведь личность несет в себе бытие общественных отношений [32].

Общее системное представление мотивационной сферы человека позволяет исследователям классифицировать мотивы. Как известно, в общей психологии виды мотивов (мотивации) поведения (деятельности) разграничиваются по разным основаниям, например, в зависимости:

а) от характера участия в деятельности (понимаемые, знаемые и реально действующие мотивы, по А. Н. Леонтьеву);

б) от времени (протяженности) обусловливания деятельности (далекая - короткая мотивация, по Б. Ф. Ломову);

в) от социальной значимости (социальные - узколичностные, по П.М.Якобсону);

г) от факта включенности в саму деятельность или находящихся вне ее (широкие социальные мотивы и узколичностные мотивы, по Л. И. Божович);

д) мотивы определенного вида деятельности, например, учебной деятельности, и так далее [30].

В качестве классификационных основ могут рассматриваться и схемы Х. Мюррея, М. Аргайла, А. Маслоу и др.

Согласно А. Н. Леонтьеву [31], социальные потребности, определяющие интеграцию и общение, можно грубо разделить на три основных типа, ориентированных на:

а) объект или цель взаимодействия;

б) интересы самого коммуникатора;

в) интересы другого человека или общества в целом.

К определению преобладающей мотивации ее деятельности целесообразно также подойти и с позиции особенностей интеллектуально-эмоционально-волевой сферы самой личности как субъекта. Соответственно высшие духовные потребности человека могут быть представлены как потребности (мотивы) морального, интеллектуально-познавательного и эстетического планов. Эти мотивы соотносятся с удовлетворением духовных запросов, потребностей человека, с которыми неразрывно связаны такие побуждения, по П.М.Якобсону, как "чувства, интересы, привычки и т.д.". Другими словами, высшие социальные, духовные мотивы (потребности) условно могут быть разделены на три группы:

- 1) мотивы (потребности) интеллектуально-познавательные;
- 2) морально-этические мотивы;
- 3) эмоционально-эстетические мотивы.

"В системе "обучающий – обучаемый" студент является не только объектом управления этой системы, но и субъектом деятельности" [38; 112].

Рассматривая мотивацию учебной деятельности, необходимо подчеркнуть, что понятие "мотив" тесно связано с понятием "цель и потребность". В личности человека они взаимодействуют, и получили название "мотивационная сфера". В литературе этот термин включает в себя все виды побуждений: потребности, интересы, цели, стимулы, мотивы, склонности, установки.

Учебная мотивация определяется как частный вид мотивации, включенный в определенную деятельность, - в данном случае учебную деятельность. Как и любой другой вид, учебная мотивация определяется рядом специфических для той деятельности, в которую она включается, факторов. Во-первых, она определяется самой образовательной системой, образовательным учреждением; во-вторых - организацией образовательного процесса; в-третьих - субъектными особенностями обучающегося; в-четвертых - субъективными особенностями педагога и, прежде всего,

системы его отношений к ученику, к делу; в-пятых - спецификой учебного предмета.

Государственная образовательная система играет главную и основополагающую роль в развитии общества, в увеличении эффективности его деятельности в самых различных областях общественной практики. Образовательные учреждения в мировой науке рассматриваются как социальные системы, представляющие институт социализации человека, формирования и становления личности гражданина в современном обществе. Эволюция общества полностью определяется демографическими масштабами интеллектуального непрерывного психического развития, которое осуществляется только посредством учения в социальной системе образования.

Специфика университета - готовить в первую очередь научно-педагогические кадры, а значит, создавать личность ученого и преподавателя высшей квалификации. С этой целью необходимо повышать эффективность профессионального обучения в ВУЗе, а также совершенствовать процесс его индивидуализации и гуманизации с учетом когнитивного развития студентов. До недавнего времени считалось, что уровень квалификации специалиста определяется тем объемом знаний, который получен в процессе обучения. Однако исследования (Е. А. Климов, 1969г, В. Д. Шадриков, 1972г) показали, что степень усвоения знаний существенно зависит от индивидуальных особенностей обучающегося и что важную роль в этом процессе играют познавательные психические процессы (сенсорно-перцептивные, аттенционные, мнемические, мыслительные, имажинитивные).

Высшее образование оказывает колоссальное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в ВУЗе, при наличии благоприятных условий, у студентов совершается развитие всех уровней психики. Они обуславливают направленность ума человека, то есть формируют склад мышления, который характеризует профессиональную

направленность личности. Для успешного обучения в ВУЗе необходим достаточно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, памяти, мышления, внимания, уровня владения определенным кругом логических операций.

При массовом переходе на многоуровневую структуру подготовки в ВУЗе специалистами ВУЗовского образования отмечается, что для достижения высокого уровня научно-практической подготовки студентов необходимо решить две главные проблемы: обеспечить возможность получения студентами глубоких фундаментальных знаний и изменить подходы к организации учебной деятельности с тем, чтобы повысить качество обучения, развить творческие способности студентов, их стремление к непрерывному приобретению новых знаний, а также учесть интересы студентов в самоопределении и самореализации.

Таким образом, изучение психологических особенностей студенческого возраста становится очень важным и необходимым явлением в современной психологии высшей школы.

1.4. Копинг-стратегии поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации

Р. Классен с соавторами провели два исследования, посвященных прогнозированию академической прокрастинации. В первом изучались связи между академической прокрастинацией, самомотивацией, академической успеваемостью, самоуважением и эффективностью самомотивации. Второе исследование основывалось на результатах самоотчетов, откуда были получены данные о студентах, наиболее подверженных прокрастинации. К. Синекал с соавторами пришли к выводу, что "прокрастинация является мотивационной проблемой, для преодоления которой необходимо достижение очень высокого порога автономности мотивации" [42; 64].

К. Лэй [23] провела исследование, направленное на изучение связи между личностной тревожностью, прокрастинацией, состоянием тревожности и разновидностями копинга. Была выявлена значимая положительная взаимосвязь между состоянием тревожности и эмоционально-ориентированным копинг-поведением, но взаимосвязь между состоянием тревожности и проблемно-ориентированным копинг-поведением отсутствовала. Л. Шуберт-Уолкер и Д. Стюарт изучали преодоление бессилия, вызванного прокрастинацией. В результате эксперимента было выявлено, что группа, прошедшая терапевтические сессии (с целью усиления чувства личной власти), продемонстрировала большее снижение уровня прокрастинации, чем группа, посещавшая сессии традиционных навыков обучения. Исследователи обозначили позитивный эффект усиления личной власти, которая давала им возможность изменить личные шаблоны прокрастинации.

Академическая прокрастинация С. Шер и Н. Остерман провели исследование взаимосвязи прокрастинации и добросовестности с тревожностью и ориентацией на достижение цели у учеников школ. Кроме того, авторы исследовали достоверность и валидность использования самоотчетов шкалы К. Лэй [23] при изучении прокрастинации путем сравнения самоотчетов с оценками, которые давались учителями и родителями учеников. В результате была обнаружена отрицательная корреляция между прокрастинацией и ориентацией на выполнение задачи, положительная корреляция между ориентацией на задачу и боязнью неудач. Авторы исследования пришли к выводу, что боязнь неудач не слишком тесно связана с прокрастинацией, и, чтобы снизить уровень прокрастинации, необходимо в большей степени ориентировать учеников на выполнение заданий. Результаты исследования У. Симпсон и Т. Пичил [50] позволили утверждать, что общая прокрастинация и прокрастинация, мотивированная возбуждением, имеют тесную взаимосвязь, что противоречит ранее проведенным исследованиям других авторов.

Н. Хусейн и С. Султан изучали факторы прокрастинации и ее влияние на обучение университетских студентов. В результате исследования, авторы сделали следующие выводы: болезни, социальные и семейные проблемы, недостаток мотивации и интереса, излишняя самоуверенность, лень, недостаток руководства и консультаций со стороны преподавателей, выученная беспомощность, недостаточность коммуникации, внешние отвлекающие факторы являются факторами, вызывающими академическую прокрастинацию. Прокрастинация приводит к снижению успеваемости, повышению уровня тревожности, часто — к образованию комплекса неполноценности и как результат — к отказу от дальнейшего обучения.

"Более внимательное отношение педагогов к обучению студентов, введение системы поощрений, развитие академических связей между студентами, разделение работы на более мелкие составляющие, — все это помогает снизить уровень прокрастинации" [24; 65-66].

Ряд исследований показывает, что успешные и неуспешные школьники, студенты, спортсмены по-разному справляются с трудными ситуациями в соответствующем виде деятельности. Поиск и получение поддержки в третьем классе коррелирует со школьной успешностью детей в течение последующих двух лет, а также с меньшим уровнем депрессии и большей социальной компетентностью детей. В исследовании Е. А. Шепелевой [46] было обнаружено, что стратегия активного преодоления трудностей в учебе положительно связана с учебной успеваемостью (и субъективным школьным благополучием), а менее эффективные копинг-стратегии, такие как бездействие и переключение на другую деятельность – негативно.

С другой стороны, продуктивные копинг-стратегии, применяемые в разрешении трудных ситуаций при общении со сверстниками, связаны с успешностью социального функционирования; подростки, применяющие конструктивные копинг-стратегии, лучше принимаются сверстниками. Т. О. Гордеевой и Е. А. Шепелевой [46] выявлена определенная гендерная

специфика характера связей копинг-стратегий и успешности в учебе у российских подростков. У девушек стратегия активного преодоления трудностей является предиктором академической успеваемости, у юношей использование стратегии активного преодоления трудностей не связано с успеваемостью, при этом ее негативным предиктором является стратегия "косвенная деятельность" (т.е. переключение на другую деятельность в случае возникновения сложностей).

Таким образом, уровень академической прокрастинации определяет, насколько трудной будет учебная деятельность для студента. Однако, этот уровень трудности не является фатальным, однозначно определяющим уровень достижений. То, каким образом студент отнесется к вызову или его отсутствию (в случае низкого уровня академической прокрастинации и невысокой сложности учебной деятельности) будет определять уровень его успешности в учебной деятельности. При относительно невысоком уровне академической прокрастинации, мотивация является главным фактором, движущей силой, способной привести к высоким академическим достижениям. В частности, обращение к ресурсу внутренней учебной мотивации, основанной на интересе и удовольствии от процесса познания, а также к продуктивным стратегиям преодоления трудностей в учебной деятельности способствует достижению высоких результатов в ней, и может компенсировать высокий уровень академической прокрастинации.

Выводы по главе: на основании рассмотренного нами теоретического материала по проблеме копинг-стратегий поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации было установлено следующее. Рассмотрев сущность понятия копинг-стратегий поведения, мы узнали, что в устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили.

Выделяют два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-

ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором).

Копинг-стратегии поведения студентов тесно связаны с уровнем их прокрастинации. Психологи считают, что прокрастинация может возникнуть в результате нескольких причин. Главным фактором, как правило, становится скучная, нелюбимая работа. На втором месте – непонимание своих целей в жизни. Если человек с трудом представляет, зачем ему делать проект, писать диплом или учить сопромат, ему будет довольно сложно приступить к делу.

Прокрастинацией также страдают люди, боящиеся совершить ошибку, и по этой причине боящиеся браться за дело, или, напротив, перфекционисты, желающие сделать все наилучшим образом и поэтому пропускающие все сроки. Наконец, прокрастинаторы могут попросту не уметь правильно распределять свое время и расставлять приоритеты.

Изучив психологические характеристики студенческого возраста, мы отметили, что в молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретаются все необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые особые личностные и функциональные качества.

Таким образом, в современной психологической науке понятия "прокрастинации" и "копинг-стратегий" выделяют как сложную систему, которая определяет характер отношения человека к собственной деятельности, оценивание самого себя, своих потенциалов, личностных качеств, отношение к своим успехам и неудачам, а также своего положения среди других людей. Высокая прокрастинация непосредственно связана с избегающими копинг-стратегиями и копингами, ориентированными на эмоции. Низкая прокрастинация отражается в копинг-стратегиях направленных на поиск этапов по решению проблемы.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

2.1. Организация и методы исследования

Данная глава посвящена второму и третьему этапам исследования проблемы копинг-стратегий поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации.

Второй этап – эмпирический – включает в себя обоснование диагностической модели исследования, в ходе которого сформирована выборка, подобран адекватный психодиагностический инструментарий; проведено исследование по изучению копинг-стратегий и прокрастинации студентов, выявлены уровни общей и академической прокрастинации, а также типы стратегий совладения со стрессом студентов; осуществлена математическая обработка результатов.

Третий этап – обобщающий – включает анализ, систематизацию и обобщение полученных результатов, разработку рекомендаций, уточнение выводов.

Эмпирическое исследование проводилось на базе факультета психологии педагогического института НИУ "БелГУ". Общее количество испытуемых составило 60 человек, из них 30 студентов 1 курса и 30 студентов 4 курса.

Мы предположили, что существуют различия между копинг-стратегиями поведения студентов и уровнем их академической прокрастинации. А именно, студенты с низким уровнем академической прокрастинации используют проблемно-ориентированные копинги, а студенты с высоким уровнем академической прокрастинации предпочитают пользоваться копингами избегания.

Для подтверждения нашей гипотезы, мы воспользовались следующими методиками исследования:

1) методика "Копинг-поведение в стрессовых ситуациях" (адаптированный вариант методики Н. С. Эндлера, Д. А. Паркера "Coping Inventory for Stressful Situations");

2) опросник "Степень выраженности прокрастинации" (СВП) М. А. Киселевой;

3) "Шкала прокрастинации для студентов" С. Лэй ("Procrastination Scale for Student Population C. Lay", 1986г.);

В составе методики "Копинг-поведение в стрессовых ситуациях" приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации, а так же указывается частота такого поведения.

Выделяются следующие типы (шкалы) копинг-стратегий: проблемно-ориентированные копинги, эмоционально-ориентированные копинги, копинги ориентированные на избегание; так же выделяют две субшкалы относящиеся к шкале "Избегание" – отвлечение и социальное отвлечение (Приложение 1).

В структуру опросника "Степень выраженности прокрастинации" (СВП) М. А. Киселевой, вошли четыре шкалы: шкала общей прокрастинации; шкала мотивационной недостаточности; шкала перфекционизма; шкала тревожности.

Наиболее подвержены состоянию прокрастинации молодые люди, склонные к мотивационной недостаточности и низкой волевой саморегуляции. Добровольное, иррациональное откладывание на неопределенный срок (несмотря на явные негативные последствия) желаемых планов вызывается рядом социально-психологических факторов. Основополагающими, на взгляд автора опросника, являются следующие: перфекционизм и общая тревожность личности. Указанные факторы стали основой для выделения соответствующих критериев и шкал диагностики

прокрастинации у молодежи. При этом каждый из указанных факторов способен оказать как позитивное, так и негативное влияние на индивидуальные установки личности. Авторы опросника также исходили из того, что содержательное выражение этих факторов должно быть включено в вопросы, раскрывающие разнообразие объективных и субъективных причин функционирования прокрастинации. При выборе структуры опросника и построении его содержания, авторы ориентировались на общие, универсальные психодиагностические принципы.

Феномен "перфекционизм" понимается здесь, как эталонное достижение цели, построенное на предельном использовании личностью собственных ресурсов.

Общая тревожность, как фактор прокрастинации, определяется ситуативными и личностными качествами. Авторы полагают, что к личностным качествам, провоцирующим прокрастинацию и, как следствие, стрессовое переживание можно отнести низкий уровень локуса контроля и неадекватно заниженную самооценку личности (Приложение 2).

Шкала студенческой прокрастинации разработана С.Н. Лау и позволяет определять степень выраженности склонности откладывать дела "на потом". Шкала прокрастинации С.Н. Лау включает в себя 20 утверждений, касающихся откладывания дел "на потом" в различных обстоятельствах жизнедеятельности. В качестве шкалы ответов предлагается 5-балльная шкала Лайкерта (от 1 – совершенно не характерно, до 5 – абсолютно характерно). Шкала общей прокрастинации была переведена на русский язык и апробирована на студенческой выборке О. С. Виндекер и М. В. Останиной на базе Уральского Федерального университета (Приложение 3).

Полученные результаты исследования будут представлены нами в следующем параграфе.

2.2 Анализ и результаты исследования копинг-стратегий поведения студентов

Все полученные данные систематизированы и представлены в виде сводной таблицы (Приложение 4).

В ходе эмпирического исследования копинг-стратегий поведения студентов были выявлены следующие характеристики (рис. 2.2.1).

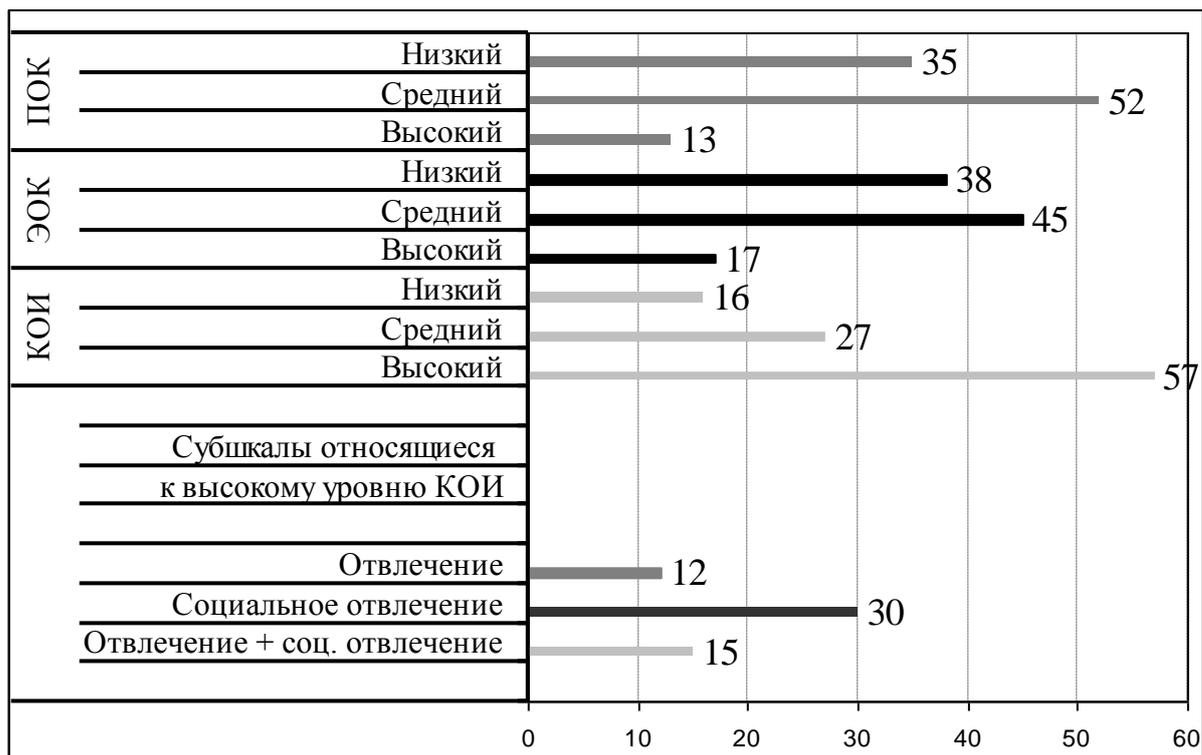


Рис. 2.2.1. Характеристики копинг-стратегий поведения студентов (%)

ПОК – проблемно-ориентированный копинг; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг; КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

Из рисунка видно, что большинству респондентов студенческого возраста характерен копинг, ориентированный на избегание (КОИ) – 57%. Люди, которым свойственен такой тип совладания с проблемной ситуацией, мысленно стремятся к бегству от проблемы, а так же прикладывают поведенческие усилия, направленные на избегание возникшего затруднения.

Так же, результаты исследования говорят о том, что больше половины студентов, а именно 52%, применяют проблемно-ориентированные копинги (ПОК), что проявляется в затруднительной учебной ситуации в виде

произвольных проблемно-фокусированных усилий, включающих аналитический подход к проблеме. Студенты с таким типом совладания с проблемной ситуацией стремятся выработать план действий и прилагают усилия для поэтапного следования ему.

45% респондентов студенческого возраста в стрессовой ситуации обращаются к эмоционально-ориентированным копингам, то есть ищут эмоциональную поддержку в обществе, стараются регулировать свои переживания, иногда дистанцируются от проблемы, стремятся интерпретировать окружающую их обстановку в позитивных терминах.

30% студентов предпочитают дистанцироваться от проблемы путём погружения в социум. Такие студенты часто направляют свои усилия не на разрешение проблемной ситуации, а на попытки отвлечься от происходящего. Такие попытки проявляются в виде встреч с друзьями, общения в социальных сетях, погружении в хобби.

Подробно рассмотрим копинг-стратегии поведения студентов в зависимости от курса обучения.

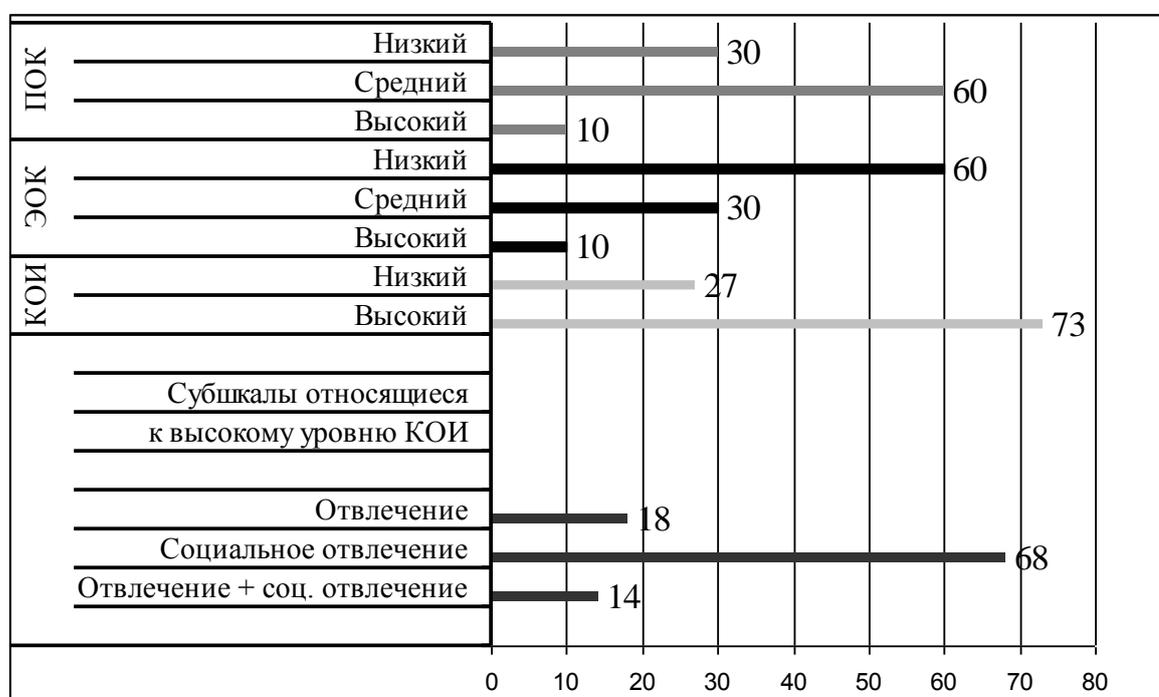


Рис. 2.2.2. Копинг-стратегии поведения студентов первого курса (%)

ПОК – проблемно-ориентированный копинг; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг; КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

У студентов первого курса обучения наибольший процент выраженности высокого уровня копинга, направленного на избегание, в состав которого включена и так же в высокой степени выражена субшкала "Социальное отвлечение" – 73% и 68%, соответственно. Это означает, что респонденты с подобной стратегией поведения в момент трудной ситуации предпочитают находиться в окружении людей, обращаться за советом к близким, проводить время с дорогими им людьми, ходить в гости к друзьям или разговаривать с ними по телефону.

Низкий уровень эмоционально-ориентированного копинга (60%) свидетельствует о спокойном, в эмоциональном плане, отношении к проблемам, а именно, при возникновении проблемной ситуации студенты первого курса не впадают в состояние депрессии или безвыходности, а так же не испытывают чувство тревоги.

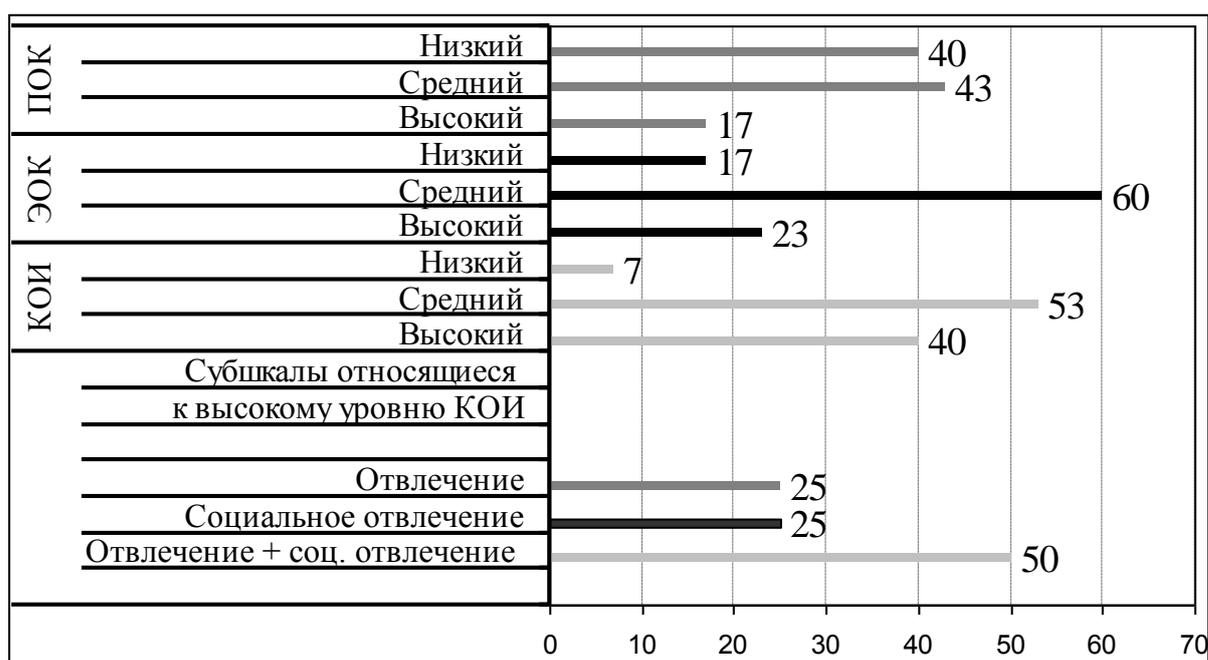


Рис. 2.2.3. Копинг-стратегии поведения студентов четвертого курса (%)

ПОК – проблемно-ориентированный копинг; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг; КОИ – копинг, ориентированный на избегание.

Высокие значения в среднем уровне копинга, направленного на эмоции, свидетельствует о том, что студенты четвертого курса более эмоционально реагируют на затруднения в учёбе, им свойственны чувства

безвыходности ситуации, одиночества, они стремятся дистанцироваться от ситуации.

Половина респондентов с высоким уровнем избегания не только самостоятельно дистанцируются от проблемы, но и прибегают к помощи друзей и знакомых (что отражается на рисунке в 50% по сумме субшкал "отвлечение" и "социальное отвлечение"), вступая с ними во взаимодействие, целью которого служит эмоциональная поддержка, сострадание, сопереживание, кратковременное веселье, развлечение, потеха.

2.3. Анализ и результаты исследования прокрастинации в студенческом возрасте.

В характеристику общей прокрастинации входят следующие шкалы: шкала общей прокрастинации, шкала мотивационной недостаточности, шкала перфекционизма, шкала тревожности.

В ходе проведённого исследования шкалы общей прокрастинации респондентов студенческого возраста, были получены следующие результаты (рис. 2.3.1).

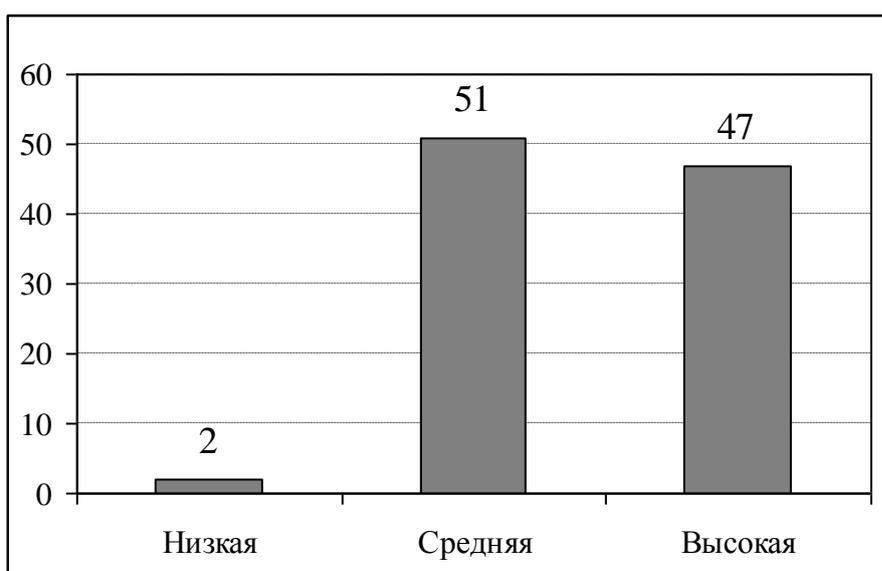


Рис. 2.3.1. Распределение респондентов (студентов) по степени выраженности общей прокрастинации (%).

Высокие значения по данной шкале говорят о том, что у современных студентов проявляется тенденция откладывания выполнения дел "на потом". Активность таких студентов направлена на бессмысленные, малозначимые занятия, в то время как есть важные задания, требующие немедленного выполнения. Им характерна подготовка к чему-либо в кратчайшие сроки, откладывание дел и решений задач на более поздний срок.

Только 2% (1 человек) имеет низкую степень выраженности прокрастинации, а значит в студенческой выборке проявляется тенденция к откладыванию дел "на потом". Представителям с низким уровнем прокрастинации свойственна высокая организованность, ответственность, результативность. Такому студенту можно смело поручать организацию какого-либо мероприятия или поиск места отдыха, не боясь за сорванные планы.

Рассмотрим отдельно степени выраженности общей прокрастинации у студентов первого и четвёртого курсов (рис. 2.3.2).

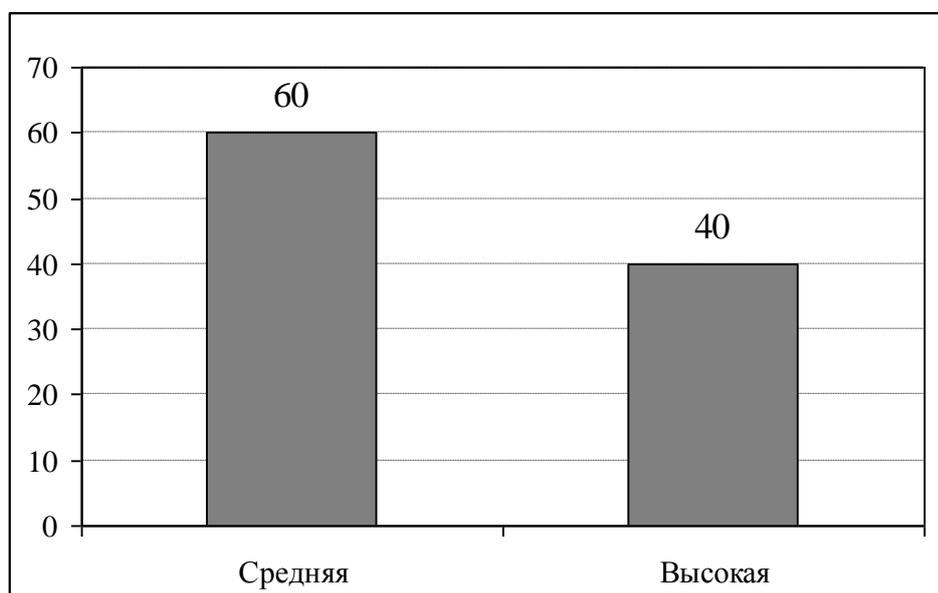


Рис. 2.3.2. Степень выраженности общей прокрастинации студентов 1 курса (%)

Отсутствие низкой степени выраженности общей прокрастинации говорит о том, что для студентов первого курса прокрастинация является привычным рабочим состоянием, в котором они проводят большую часть времени. У таких студентов снижено качество деятельности, её успешность и

эффективность. Вероятно, у студентов с высокой степенью выраженности общей прокрастинации менее развиты механизмы саморегуляции, такие как планирование, целеполагание, они не имеют необходимых навыков для своевременного выполнения задачи.

Рассмотрим показатели общей прокрастинации у респондентов четвёртого курса (рис. 2.3.3).

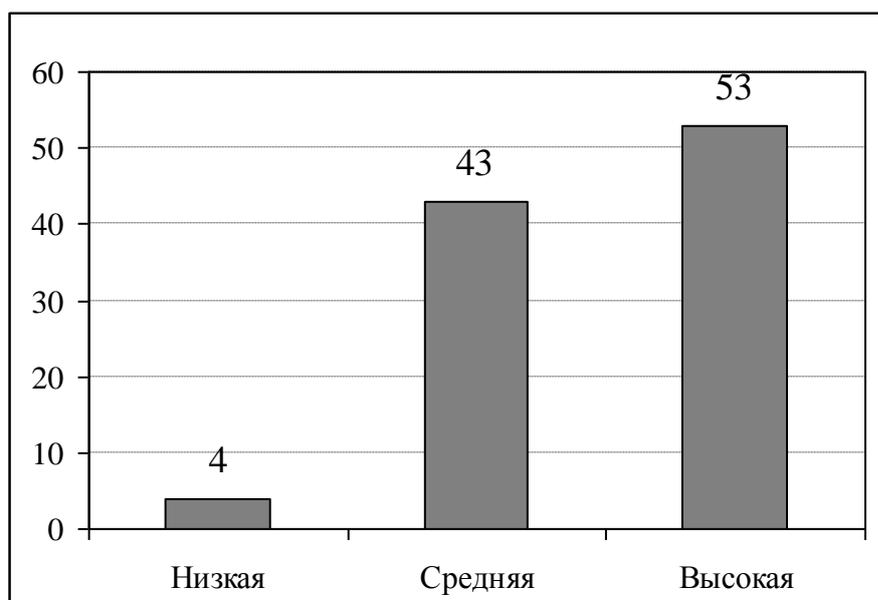


Рис. 2.3.3. Степень выраженности общей прокрастинации студентов 4 курса (%)

Данные рисунка наглядно свидетельствуют о незначительном улучшении в степени выраженности общей прокрастинации с течением обучения в ВУЗе. К четвёртому курсу наблюдаются положительные изменения в сторону увеличения степени выраженности прокрастинации, что, скорее всего, выражается в сформированном умении планировать своё время, в повышении мотивации деятельности, в правильности постановки цели и расстановке задач по её достижению.

Рассмотрим полученные данные характеристик общей прокрастинации по трём шкалам (шкала мотивационной недостаточности, шкала перфекционизма, шкала тревожности) респондентов студенческого возраста.

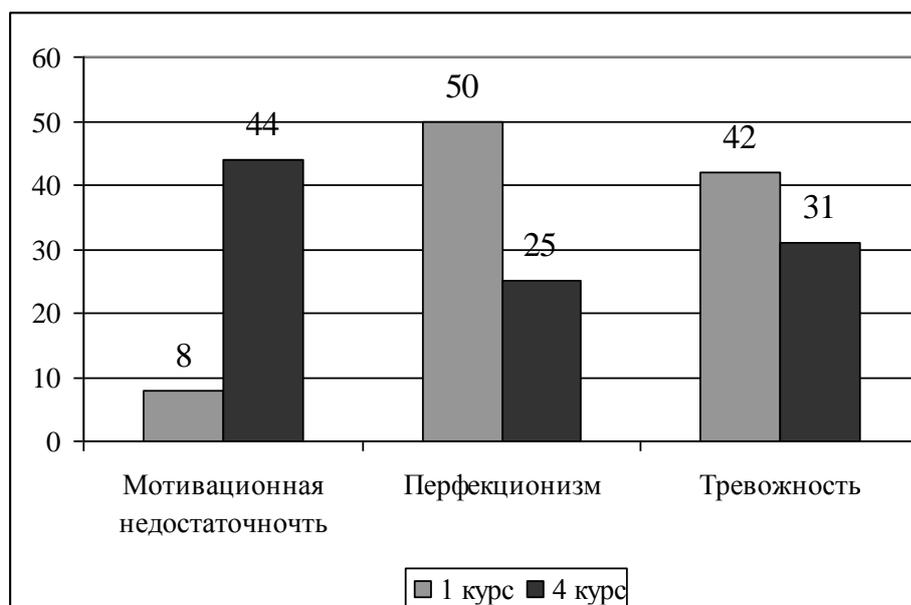


Рис. 2.3.4. Характеристики шкалы общей прокрастинации студентов (%)

Наиболее подвержены состоянию прокрастинации студенты четвёртого курса, склонные к мотивационной недостаточности (44%). Такие студенты добровольно, иррационально откладывают на неопределенный срок желаемые планы, несмотря на явные негативные последствия. Их основные отличительные черты - отдаленность цели деятельности и невозможность непосредственного ее удовлетворения.

Высокие показатели по шкале перфекционизма в сочетании с высоким уровнем выраженности тревожности у респондентов первого курса обучения (50% и 42%, соответственно) может свидетельствовать о "невротическом" виде перфекционизма, который вызывает переживание стресса, эмоционального выгорания личности и, как следствие, прокрастинацию.

Умеренные показатели по данным шкалам у представителей четвёртого курса можно трактовать как эффект функционирования защитного механизма личности, находящейся в негативном поле восприятия временных рамок реализации желаемых целей. Данный вид перфекционизма сопряжен, как правило, с невысокой вероятностью яркого проявления прокрастинации, а значит такие студенты имеют адекватную самооценку, они в полном объёме оценивают цели своей деятельности, не испытывая при этом стресса, связанного с переживанием возможных неудач. Своё внимание и волевые

усилия они направляют на разрешение конкретных задач, откладывая малозначимые.

Академическая прокрастинация является одной из главных проблем студенческого возраста. Она предполагает задержку выполнения учебных задач и связана с несформированностью учебных навыков, неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью. Второй период юности (студенчество) совпадает с обучением в ВУЗе. Подготовка к экзамену в ночь перед сдачей, откладывание на потом важных решений, сдача курсовой работы в последний момент - все это свойственно студенческому возрасту, так как способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения развита у молодых людей не в полной мере. Следствием такого поведения в большинстве случаев становится снижение успеваемости и результативности обучения.

Рассмотрим данные, полученные в эмпирическом исследовании по данному направлению.

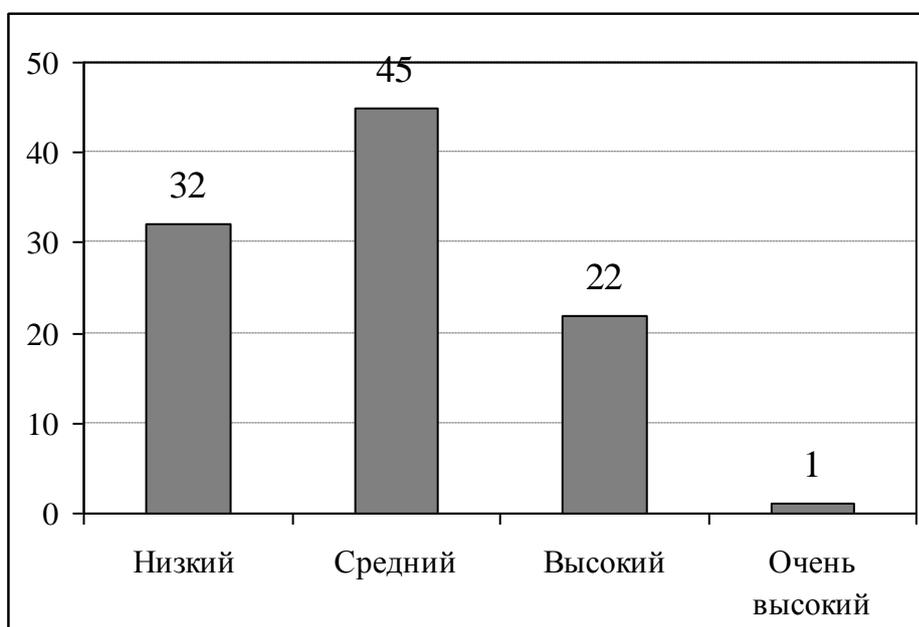


Рис. 2.3.5. Распределение уровней выраженности академической прокрастинации в общей выборке студентов (%)

Полученные результаты говорят о достаточно благоприятном уровне выраженности академической прокрастинации. А именно, 32% респондентов имеют низкий уровень академической прокрастинации, а значит они не

испытывают затруднений при выполнении заданий и во время их сдачи, ведь, как правило, такими студентами всё делается вовремя, качественно, в полном объёме. У них хорошо сформированы учебные навыки, развита способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения.

Однако, велика доля студентов, у которых уровень академической прокрастинации стремится к высокому. Можно предположить, что на это могла повлиять близость конца учебного года, при которой большая часть студентов в преддверии летних каникул начинают меньше времени уделять учёбе и в пользу прогулок на свежем воздухе.

Для выявления курса обучения, на котором наиболее ярко выражен уровень академической прокрастинации рассмотрим полученные данные.

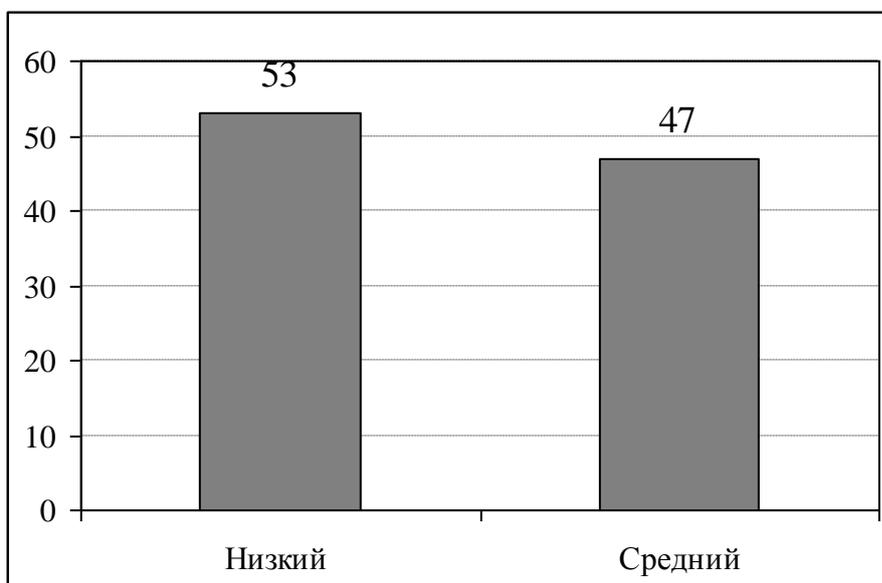


Рис. 2.3.6. Распределение уровней академической прокрастинации студентов первого курса обучения (%)

Отсутствие шкалы с высоким уровнем академической прокрастинации и доминирование в выборке респондентов с низким уровнем академической прокрастинации характеризует студентов первого курса как ответственных, исполнительных и организованных личностей. Такие студенты, как правило, вовремя берутся за выполнение всех видов научных работ, сдают их в назначенный срок и в полном объёме, что в последствии даёт хороший результат успеваемости. Им свойственна длительная подготовка к экзаменам и зачётам, низкий уровень отвлечения на постороннюю

деятельность, тактичное планирование своего времени и чёткая его организация.

Однако, как выяснилось, к последнему году обучения уровень академической прокрастинации существенно отличается от значений первокурсников. Рассмотрим полученные данные о распределении студентов четвёртого курса по уровню академической прокрастинации.

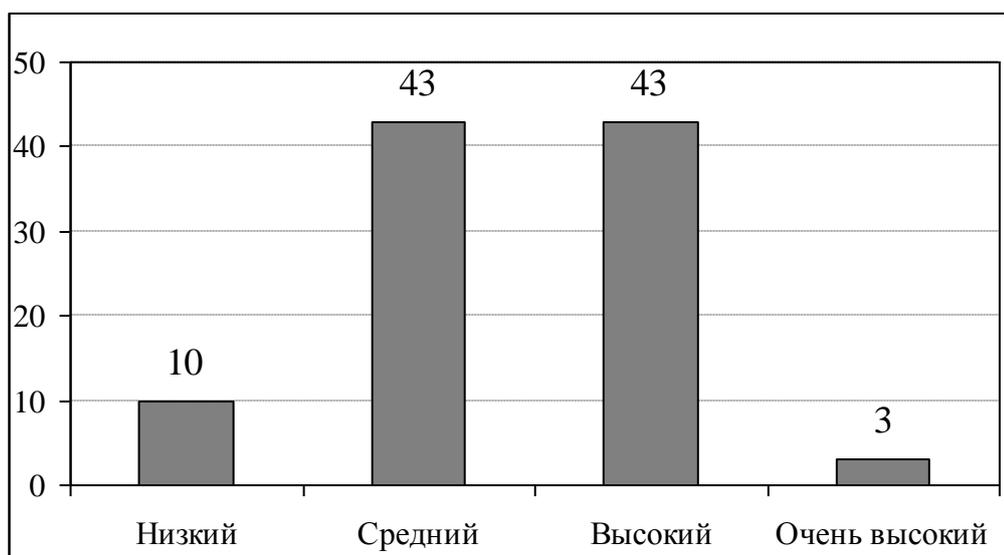


Рис. 2.3.7. Распределение уровней академической прокрастинации студентов четвёртого курса обучения (%)

Высокий уровень академической прокрастинации ярко выражен в среде студентов четвёртого курса (43%), так же стоит отметить, что в состав респондентов вошёл представитель с очень высоким уровнем академической прокрастинации. Студенты с такими высокими показателями прокрастинации центральное место отводят получению удовольствия или избеганию неприятных чувств в настоящем, они не склонны планировать свои действия, а рассчитывают на то, что смогут сымпровизировать, решить проблему на ходу. При этом они не оценивают последствия своих действий, доставляющие им радость в ситуации "здесь и сейчас", которые могут стать причиной неуспеваемости. В последствии такие студенты-прокрастинаторы перестают в полной мере ощущать положительные эмоции от развлечений, которым они предаются вместо того, чтобы выполнять запланированные дела. Они вынуждены постоянно догонять своих одноклассников, сдавать

долги по прошлым заданиям, тем самым отодвигая новые задания на задний план.

В равной степени выраженности представлены результаты по среднему уровню академической прокрастинации студентов четвёртого курса. 43% студентов учитывают социальную осуждаемость прокрастинации и стараются минимизировать её проявления в учебной жизнедеятельности.

2.4. Исследование связи копинг-стратегий поведения и характеристик прокрастинации студентов.

Для выявления различий копинг-стратегий студентов первого и четвёртого курса обучения был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни (табл. 2.4.1).

Таблица 2.4.1

Статистическая обработка данных по показателям копинг-стратегий поведения студентов первого и четвёртого курса

	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлечение	СоцОтвл
Статистика U Манна-Уитни	383,000	216,000	361,000	366,500	395,000
Статистика W Уилкоксона	848,000	681,000	826,000	831,500	860,000
Z	-,995	- 3,470	-1,319	-1,253	-,821
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,320	,001	,187	,210	,412

а. Группирующая переменная: Курс

В результате проведённого статистического анализа данных по копинг-стратегиям студентов были получены значимые различия между поведением в трудной ситуации первокурсников и студентов четвёртого курса по типу эмоциональной направленности поведения ($p=0,001$). Эти данные подтверждают наши предположения о том, что студенты четвёртого курса

более чувствительно воспринимают трудные ситуации, они больше времени расходуют на восстановление эмоционального равновесия, чаще ищут поддержку со стороны и не спешат искать выход из сложившейся ситуации.

Для выявления различий по показателям общей прокрастинации студентов первого и четвертого курса обучения был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни (табл. 2.4.2).

Таблица 2.4.2

Статистическая обработка данных по показателям общей прокрастинации студентов первого и четвертого курса обучения

	ОбщПрокр
Статистика U Манна-Уитни	370,000
Статистика W Уилкоксона	835,000
Z	-1,192
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,233

а. Группирующая переменная: Курс

В результате исследования показателей выраженности общей прокрастинации студентов первого курса обучения и степени выраженности данного показателя у студентов четвертого курса с использованием U-критерия Манна-Уитни значимая связь выявлена не был, так как аасимптотическая значимость равна 0,233. Таким образом, можно предположить что в процессе обучения прокрастинация как психологическая особенность характера человека, характеризующаяся способностью продуктивно работать лишь в состоянии стресса из-за недостатка, выделенного на работу, времени, имеет постоянную характеристику.

Для подтверждения статистически значимых различий в уровнях академической прокрастинации студентов разных курсов обучения, мы воспользовались U-критерием Манна-Уитни (табл. 2.4.3).

Статистическая обработка данных по показателям академической прокрастинации студентов первого и четвертого курса

	АкадемПрокр
Статистика U Манна-Уитни	163,500
Статистика W Уилкоксона	628,500
Z	-4,242
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000

а. Группирующая переменная: Курс

Полученная величина $p=0,000$ свидетельствует об очень значимых различиях в уровнях академической прокрастинации студентов первого и четвертого курсов, что подтверждает описанные нами в предыдущем параграфе характеристики студентов.

Основной задачей нашего исследования являлось выявление копинг-стратегий поведения студентов с низким и высоким уровнем академической прокрастинации.

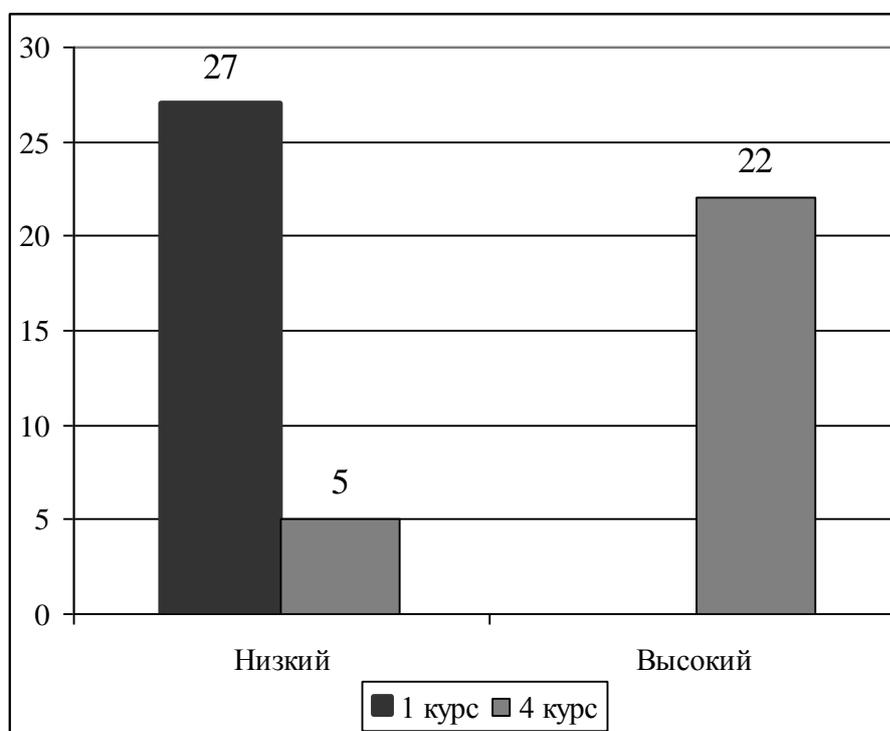


Рис. 2.4.1. Распределение студентов общей выборки по низкому и высокому уровням академической прокрастинации (%)

Полученные данные свидетельствуют о том, что у 27% первокурсников низкий уровень академической прокрастинации, а у обучающихся на четвертом курсе всего 5%. Другими словами лишь 32% общей выборки не являются прокрастинаторами.

Данные по высокому уровню академической прокрастинации свидетельствуют о том, что на первом курсе студенты более эффективны в процессе обучения, так как в состав выборки не вошёл ни один респондент с высоким уровнем академической прокрастинации. А вот среди представителей четвертого курса 22% являются прокрастинаторами с высоким уровнем выраженности данного критерия.

На последнем этапе нашего исследования, для проверки гипотезы, мы использовали коэффициентом корреляции Пирсона, который выявил статистически значимую связь между низким уровнем академической прокрастинации и проблемно-ориентированным копингом $r_s=0,01$ ($p \leq 0,05$), а так же между высоким уровнем академической прокрастинации и эмоционально-ориентированным копингом $r_s=0,04$ ($p \leq 0,05$) (Приложение 5).

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

2.5. Рекомендации участникам образовательного процесса по снижению показателя уровня академической прокрастинации

После анализа полученных результатов мы составили рекомендации, направленные на преодоление академической прокрастинации для участников образовательного процесса, то есть для студентов и их преподавателей.

1. Рекомендации по снижению показателя уровня академической прокрастинации для студентов.

Академическая прокрастинация чаще всего связана с откладыванием именно неинтересных, скучных дел и задач, срок выполнения которых

слишком отдален. Ожидания, ценность, задержки и импульсивность — это четыре основных компонента склонности откладывать дела на потом. Понижьте определённость или размер награды за выполнение задачи — т.е. ожидания или ценность — и вряд ли вам хватит энтузиазма её завершить. Увеличьте задержку до получения награды и нашу восприимчивость к такой задержке — импульсивность — и мотивация снова упадёт. Из этого можно вывести "уравнение прокрастинации": мотивация равняется ожиданию умноженному на ценность, делённому на импульсивность и задержки.

В первую очередь, Вам необходимо осознать, что она присутствует, и настроиться на борьбу. Ведь в конце концов, Вам придётся выполнить те самые дела, которые так Вас пугают.

Таким образом, чтобы преодолеть прокрастинацию, нам нужно:

1. Повысить ожидание успеха.

Результаты исследования академической прокрастинации показывают, что низкий уровень ожиданий - это основная причина прокрастинации. Чаще всего человек настроен на то, что ему откажут и поэтому он откладывает начинание дела. Нужно работать с самооценкой, начинать работу с легких заданий, дел и потом плавно переходить к более сложным задачам.

2. Повысить ценность задачи (сделать её более приятной и поощряющей).

Можно придумать для себя какой-нибудь приятный подарок, награду, которую вы сможете получить, если выполните то, что отложили.

3. Понизить импульсивность.

Импульсивность сочетается с более общим компонентом склонности откладывать дела на потом: временем. Влияние события на наши решения снижается по мере увеличения расстояния до него во времени. Нас меньше мотивируют отложенные награды, чем немедленные, и чем вы импульсивней, тем больше на вашу мотивацию влияют такие задержки.

2. Рекомендации по снижению показателя уровня академической прокрастинации для преподавателей.

Чтобы существенно снизить уровень академической прокрастинации студентов, необходимо обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Меньше критиковать и больше подбадривать, причем не сравнивать с другими, а только с самим собой, оценивая улучшение результатов.

Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи студента не велики. Не фиксировать постоянно внимание на неудачах, а отмечать малейший успех.

Доверительный контакт и теплые эмоциональные отношения тоже могут снизить уровень академической прокрастинации.

Необходимо изучать систему личных отношений студента в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, для создания благоприятного эмоционального климата.

Не оставлять без внимания отстающих студентов. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, что бы улучшить их положение в том числе и в системе межличностных взаимоотношений.

Мотивировать таких студентов на успех, включая не только в образовательную деятельность, но и в общественную жизнь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей работы являлось решение проблемы исследования: каковы копинг-стратегии поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации?

В ходе выполнения работы нам удалось достичь поставленной цели. Теоретический анализ степени разработанности проблемы копинг-стратегий в современной психологической науке показал, что копинг-стратегии это обширное понятие с длинной и сложной историей. Под копингом понимаются "постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности". Выделяют два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В целом проблемно-ориентированные копинги неразрывно связаны с большей эффективностью деятельности и субъективно оцениваются как более эффективные, чем эмоционально-ориентированные копинги.

Изучение копинг-стратегий студентов позволило уточнить факторы, влияющие на частоту и интенсивность их проявлений. В ходе эмпирического исследования было выявлено, что большинству студентов свойственно эмоционально-ориентированное поведение.

Так же в ходе исследования было установлено, что уровень академической прокрастинации в студенческой выборке имеет тенденцию увеличения с течением обучения в ВУЗе.

Далее в ходе работы были выделены спорные области представлений о понятиях копинг-стратегий поведения студентов и их академической прокрастинации, такие вопросы, как влияние уровня академической прокрастинации на избираемые студентами копинг-стратегии поведения, а

так же вопрос наличия различий между копинг-стратегиями поведения студентов и уровнем их академической прокрастинации.

Эмпирическим путём, с помощью математической статистики было доказано, что существует устойчивая связь между низким уровнем академической прокрастинации и проблемно-ориентированным копингом, а так же между высоким уровнем академической прокрастинации и эмоционально-ориентированным копингом. Тем самым мы подтвердили нашу гипотезу.

После анализа и интерпретации полученных результатов мы составили рекомендации участникам образовательного процесса, направленные на преодоление академической прокрастинации, в содержании которых нами было выведено "уравнение прокрастинации": мотивация равняется ожиданию умноженному на ценность, делённому на импульсивность и задержки. Таким образом, чтобы преодолеть прокрастинацию, студентам необходимо:

1. Повысить ожидание успеха.
2. Повысить ценность задачи (сделать её более приятной и привлекательной).
3. Понизить импульсивность.

Для помощи студентам по снижению уровня академической прокрастинации преподавателям необходимо придерживаться следующему типу взаимодействия с ними:

1. Необходимо обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Меньше критиковать и больше подбадривать, причем не сравнивать с другими, а только с самим собой, оценивая улучшение результатов.
2. Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи студента не велики. Не фиксировать постоянно внимание на неудачах, а отмечать малейший успех.
3. Доверительный контакт и теплые эмоциональные отношения тоже могут снизить уровень академической прокрастинации.

4. Необходимо изучать систему личных отношений студентов в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, для создания благоприятного эмоционального климата.

5. Не оставлять без внимания отстающих студентов. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в том числе и в системе межличностных взаимоотношений.

6. Мотивировать таких студентов на успех, включая не только в образовательную деятельность, но и в общественную жизнь.

Так, снижение уровня академической прокрастинации может существенно упростить и сделать более эффективной деятельность всех участников образовательного процесса.

Поэтому изучение проблемы копинг-стратегий поведения студентов с разным уровнем академической прокрастинации представляет не только научный интерес, но и имеет большую практическую значимость. При использовании полученных данных и разработанных рекомендаций в системе психопрофилактических мероприятий студенты, находящиеся в образовательном процессе, обеспечат высокий уровень эффективности взаимодействия с педагогическим составом, и в последствии – повысят академическую успеваемость.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов ВУЗов. 6-е издание / Г. С. Абрамова. – М. : Академический проект: Альма Матер, 2006. – 132-134 с.
2. Амелина, А. Н. Стресс и защита от стресса / А. Н. Амелина. – М. : Смарт, 2008. – 20-26 с.
3. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев. // Современные психологические проблемы высшей школы. – 1974. – Вып. 2.
4. Арышева, А. П. Влияние схемы тела на принятие человеком своей телесности как внутриличностного образования / А. П. Арышева. // Сибирский психологический журнал. – 2008. – Т. 14.
5. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : Perse, 2006. – 528 с.
6. Варваричева, Я. И. Исследования связи прокрастинации, тревожности и IQ у студентов / Я. И. Варваричева. // Современная психология: от теории к практике: Материалы XV Межд. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых "Ломоносов - 2008". Секция "Психология". – М. : МГУ. – 2008. – №2. – С. 114-117.
7. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева. // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121-131.
8. Вассерман, Л. И. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов / Л. И. Вассерман. и др. – СПб. : НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009.
9. Ветров, И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции / И. И. Ветров // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. /

Под ред. А. Л. Журавлёва, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. :
Издательство Института психологии РАН, 2008. – С. 179-196.

10. Википедия - сводная энциклопедия. Прокрастинация [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psyfactor.org>., свободный. – Загл. с экрана.

11. Википедия - сводная энциклопедия. Прокрастинация [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki>, свободный. – Загл. с экрана.

12. Виндекер, О. С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (На примере студенческой выборки". Актуальные проблемы психологического знания / О. С. Виндекер, М. В. Останина. // Теоретические и практические проблемы психологии. – 2014. – №1 (30).

13. Воробьева, В. В. Психология лени: постановка проблемы [Текст] / В. В. Воробьева, И. С. Якиманская. – Оренбург : Сфера, 2003. – 57 с.

14. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с.

15. Гиппенрейтер, Ю. Б. О природе человеческой воли / Ю. Б. Гиппенрейтер. // Психологический журнал. – 2005. – №3. – С. 15-24.

16. Гордеева, Т. О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т. О. Гордеева. и др. // Психология стресса и совладающего поведения. Материалы II Междунар. научн.-практич. конф., Кострома 23-25 сентября 2010г. / Под. Ред. Т. Л. Крюковой и др. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2010.– Т.2. – С. 195-197.

17. Журавлев, А. Л. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / А. Л. Журавлев. – М. : ИП РАН, 2008.

18. Зимняя, И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб / И. А. Зимняя. – М. : Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с.

19. Иванов, П. А. Апробация опросника копинг-стратегии (COPE) / П. А. Иванов, Н. Г. Гаранян. // Психологическая наука и образование. – 2010. – №1. – С. 82-93.
20. Ивутина, Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова. // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2013. – №4-1. – С. 146-151.
21. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 87-90 с.
22. Карловская, Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова. // Психология в ВУЗе. – 2008. – №3. – С. 38-49.
23. Карловская, Н. Н. Феноменологический опыт прокрастинации / Н. Н. Карловская. // Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 11-12 ноября 2010 г.) / Под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2010– С. 133-137.
24. Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С. Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
25. Крюкова, Т. Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т. Л. Крюкова // Психологическая диагностика. – 2005. – № 2. – С. 65-75.
26. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2007.
27. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – СПб. : Питер, 2004. – 344 с.
28. Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. // Совладающее поведение: современное состояние и

перспективы / Под ред. А.Л.Журавлёва, Т.Л. Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М. : Институт психологии РАН, 2008.

29. Кулагина, И. Ю. Педагогическая психология. Учебное пособие / И. Ю. Кулагина. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 41-55 с.

30. Купрене, Е. В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е. В. Купрене. // Среднее профессиональное образование. – 2011. – №5. – С. 69-71.

31. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : , 1977. – 304 с.

32. Манойлов, С. В. Диагностика устойчивости к стрессовым воздействиям у студентов старших курсов: акмеологический подход / С. В. Манойлов. // Психологические науки. – 2007. – №7. – С. 134-141.

33. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды / В. С. Мерлин. / под ред. Е.А.Климова. – М. : Издательство Московского психолого-социального института. –2005. – 256 с.

34. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков. – М. : Прайм-Еврознак, 2008. – 421 с.

35. Мохова, С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев. // Вопросы психологии. – 2003. – №1. – С. 24-35.

36. Мухина, В. С. Возрастная психология: Раздел 4. Юность. 1-е издание, переработанное и дополненное / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2006. – 608 с.

37. Небытова, Л. А. Особенности самооценки личности студентов / Л. А. Небытова. // Учебный год. Волгоград. Сер.3. – 2009. – №32. – С. 35.

38. Неврюев, А. Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации / А. Н. Неврюев. // Материалы Межд. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых "Ломоносов - 2012". Секция "Психология". – М. : МГУ.– 2012.

39. Нестерова, Н. Б. Ценностное отношение студентов к учебным дисциплинам как фактор успешности / Н. Б. Нестерова. – М. : 1984.
40. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – М. : Высшая школа, 2004. – 176 с.
41. Посохова, С. Т. Настольная книга практического психолога / С. Т. Посохова. – М. : АСТ, 2008. – 672 с.
42. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева. // Психологические исследования. – 2011. – № 3 (17) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psystudy.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
43. Сорокина, Ю. Н. Совладающее поведение студентов ВУЗа / Ю. Н. Сорокина. // В сб.: Психология совладающего поведения. – М. : Манускрипт, 2008.
44. Строгая, О. Ю. Проблема одиночества в молодом и зрелом возрасте: сравнительный анализ // Научный потенциал XXI века: сборник статей Межвузовской конференции молодых учёных и студентов. В 2-х частях. – М. : 2007. – Часть 2. – С. 62-67.
45. Тангаров, М. Э. Гендерные особенности проявления прокрастинации / М. Э. Тангаров, А. П. Макарова. // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2. – С. 203-204.
46. Шепелева, Е. А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. А. Шепелева. – М. : МГУ, 2008.
47. Яковлев, П. А. Исследование копинг-поведения различных возрастных групп / П. А. Яковлев. // Экспертиза. – 2007. – №11.
48. Якунин, В. А. Психология учебной деятельности студентов / В. А. Якунин. – СПб. : Питер, 1994.
49. Eisenberg, N. Spinrad "Prosocial Development" in W. Damon, R. Lerner, N. Eisenberg (eds.) / N. Eisenberg, R. Fabes. // "Handbook of Child Psychology". – 2006. – vol. 3.

50. Endler, N. S. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual / N. S. Endler, J. D. Parker. – Toronto : Multi-Health System, 1990.
51. Ferrari, J. R. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures / J. R. Ferrari. // J. of Psychopathology and Behavioural Assessment. – 1992. – № 2. – P. 97-110.
52. Frydenberg, E. Adolescent Coping Scale: Manual / E. Frydenberg, K. Lewis. – Melbourne : ACER press, 1993.
53. Lazarus, R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – N.Y. : Springer, 1984.
54. MacCrae, R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. MacCrae, P. Costa. // Journal of Personality. – 1986. – Vol. 54, № 2. – P. 385–405.
55. Milgram, N. Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective / N. Milgram. // Journal of Educational Psychology. – 2003. – № 1.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

(адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера

«Coping Inventory for Stressful Situations»)

Дата _____ Фамилия или шифр _____

Пол: М Ж Дата рождения ____ день _____ месяц _____ год

Род занятий _____ Образование _____

Семейное положение состою в браке _____ не состою _____

(в том числе гражданском) _____

Вдова/вдовец _____ Разведен (а) _____

Дети _____ {в том числе неофициально)

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
1. Лучше распределяю свое время	1	2	3	4	5
2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить	1	2	3	4	5
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни	1	2	3	4	5
4. Стараюсь быть на людях	1	2	3	4	5
5. Виню себя за нерешительность	1	2	3	4	5
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации	1	2	3	4	5
7. Погружаюсь в свою боль и страдания	1	2	3	4	5
8. Виню себя за то, что оказался(лась) в данной ситуации	1	2	3	4	5
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая	1	2	3	4	5

10. Думаю о том, что для меня самое главное	1	2	3	4	5
11. Стараюсь больше спать	1	2	3	4	5
12. Балую себя любимой едой	1	2	3	4	5
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией	1	2	3	4	5
14. Испытываю нервное напряжение	1	2	3	4	5
15. Вспоминаю, как я решал(а) аналогичные проблемы раньше	1	2	3	4	5
16. Говорю себе, что это происходит не со мной	1	2	3	4	5
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации	1	2	3	4	5
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать	1	2	3	4	5
19. Испытываю эмоциональный шок	1	2	3	4	5
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь	1	2	3	4	5
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его	1	2	3	4	5
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить	1	2	3	4	5
23. Иду на вечеринку, в компанию	1	2	3	4	5
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию	1	2	3	4	5
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать	1	2	3	4	5
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию	1	2	3	4	5
27. Обдумываю случившееся и учусь на своих ошибках	1	2	3	4	5
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся	1	2	3	4	5
29. Иду в гости к другу	1	2	3	4	5
30. Беспokoюсь о том, что я буду делать	1	2	3	4	5

31. Провожу время с дорогим человеком	1	2	3	4	5
32. Иду на прогулку	1	2	3	4	5
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь	1	2	3	4	5
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках	1	2	3	4	5
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю	1	2	3	4	5
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее	1	2	3	4	5
37. Звоню другу	1	2	3	4	5
38. Испытываю раздражение	1	2	3	4	5
39. Решаю, что теперь важнее всего делать	1	2	3	4	5
40. Смотрю кинофильм	1	2	3	4	5
41. Контролирую ситуацию	1	2	3	4	5
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать	1	2	3	4	5
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы	1	2	3	4	5
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации	1	2	3	4	5
45. Отыгрываюсь на других	1	2	3	4	5
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это	1	2	3	4	5
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации	1	2	3	4	5
48. Смотрю телевизор	1	2	3	4	5

Подсчет баллов для КПСС

(Копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

1. Для копинга, ориентированного на **решение задачи, проблемы** (проблемно-ориентированный копинг, или ПОК), суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

2. Для копинга, ориентированного на **эмоции** (эмоционально-ориентированный копинг, или ЭОК), суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

3. Для копинга, ориентированного на **избегание** (КОИ), суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

3.1. Можно подсчитать субшкалу **«Отвлечение»**, состоящую из 8 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

3.2. Субшкала **«Социальное отвлечение»** может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к шкале «Избегание»: 4, 29, 31, 35, 37.

(Обратите внимание, что пункты шкалы «Избегание» 3, 23 и 32 не используются в субшкалах «Отвлечение» и «Социальное отвлечение»).

Чтобы получить сумму баллов, сложите обведенные кружками цифры соответствующей шкалы. Обратите внимание, что каждый пункт входит только в одну шкалу.

Эмпирические нормы опросника CISS при адаптации методики

к русскоязычной выборке (получены Т.Л. Крюковой (2001))

Название стилей/субстилей	Пол	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	М	31-52	53-65	66-79
	Ж	24-52	53-64	65-80
Эмоционально -ориентированный копинг (ЭОК)	м	16-35	36-48	49-64
	ж	20-37	38-51	52-76
Копинг, ориентированный на избегание (КОИ)	м	17-34	35-45	46-64
	ж	20-38	39-49	50-69
Субшкала «Отвлечение»	м	8-14	15-22	23-32
	ж	8-16	17-22	23-32
Субшкала «Социальное отвлечение»	м/ж	5-12	13-17	18-25

Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации)

«Неверно» – 0 баллов; «иногда верно» – 1 балл; «верно» – 2 балла.

№	Утверждение	Балл
1	Я откладываю принятие решений до последнего момента.	
2	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу как можно лучше.	
3	После реализации намеченной цели, я испытываю тревогу, что не выполнил свою задачу вовремя.	
4	Приняв решение я, как правило, откладываю на неопределенный срок его реализацию.	
5	Я должен выполнить задуманное как можно лучше, поэтому сначала выполняю неглавные задачи.	
6	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу не тревожась заранее.	
7	Прежде чем принять решение у меня уходит много времени на то, чтобы заставить себя целенаправленно думать о нём.	
8	Все запланированные задачи мне надо сделать как можно лучше, поэтому я не тороплюсь с выполнением и главных, и второстепенных задач.	
9	Я ощущаю тревогу, когда требуется принять главное решение.	
10	Прежде чем реализовывать основное дело, я трачу много времени на реализацию второстепенных задач.	
11	Чем труднее намеченная цель, тем менее я смотивирован принять быстрое решение и, тем больше удовольствия я получаю от её реализации.	
12	У меня вызывает тревогу реализация принятого решения, поэтому я стараюсь не спешить с его принятием.	
13	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы получить удовольствие, выполняя задачу в экстремально короткие сроки.	

14	Для меня важно выполнить трудноразрешимую задачу как можно лучше, поэтому трачу много времени и на процесс принятия решения и на процесс реализации.	
15	Я испытываю тревогу в процессе принятия главного решения, поэтому трачу много времени на выполнение второстепенных задач, прежде чем приступить к главной цели.	

Ключ:

Шкала "Общая прокрастинация": 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15;

Шкала "Мотивационная недостаточность": 1, 4,7,10,13;

Шкала "Перфекционизм": 2,5,8,11,14;

Шкала "Тревожность": 3,6,9,12,15.

Утверждения представленные в опроснике кодируются следующим образом: «неверно» – 0 баллов; «иногда верно» – 1 балл; «верно» – 2 балла. Интегративный показатель результатов выявляет степень выраженности прокрастинации.

Степени выраженности феноменов

1. По шкале "Общая прокрастинация": низкая степень от 0– до 5 баллов; средняя степень от 6–14 баллов; высокая степень от 15– до 30 баллов.

2. По шкале "Мотивационная недостаточность": низкая степень от 0– до 3 баллов; средняя степень от 4– 6 баллов; высокая степень от 7– до 10 баллов.

3. По шкале "Перфекционизм": низкая степень от 0– до 3 баллов; средняя степень от 4– 6 баллов; высокая степень от 7– до 10 баллов.

4. По шкале "Тревожность": низкая степень от 0– до 3 баллов; средняя степень от 4– 6 баллов; высокая степень от 7– до 10 баллов.

Шкала прокрастинации для студентов (С. Лэй)
Procrastination Scale for Student Population (C. Lay, 1986)

Структура опросника

Шкала студенческой прокрастинации С. Lay состоит из 20 утверждений (десяти прямых и десяти "обратных"), описывающих избегающее поведение в ситуациях, типичных для учебной деятельности. Например: "Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать", "Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи", "Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо" и т.п.

Испытуемых просят оценить по пятибалльной шкале, насколько характерно для них то или иное поведение:

- 1 балл – в высшей степени не характерно;
- 2 балла – в умеренной степени не характерно;
- 3 балла – нейтрально;
- 4 балла – в умеренной степени характерно;
- 5 баллов – в высшей степени характерно.

Подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации.

Обработка результатов

Прямые утверждения: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19.

«Обратные» утверждения: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20.

Подсчитывается общий показатель студенческой академической прокрастинации, при этом баллы, проставленные респондентом в ответ на «обратные» утверждения, инвертируются, т.е. 5 баллов заменяются на 1 балл, 4 балла - на 2 балла и т.п.

Инструкция. Для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько

характерно или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений.
Для этого используйте пятибалльную систему ответов.

Три балла означает ответ "нейтрально" (утверждение никак Вас не характеризует).

В колонке с правой стороны укажите балл, наилучшим образом характеризующий Вас.

1 балл - в высшей степени не характерно;

2 балла - в умеренной степени не характерно;

3 балла - нейтрально;

4 балла - в умеренной степени характерно;

5 баллов - в высшей степени характерно.

1	Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад	
2	Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать	
3	Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю её, независимо от указанной даты возврата	
4	Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели	
5	Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю	
6	Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки	
7	Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их	
8	Я, как правило, принимаю решения как можно скорее	
9	Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять	

10	Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку	
11	Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту	
12	Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи	
13	Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу	
14	Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано	
15	Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо	
16	Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту	
17	Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту	
18	Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела	
19	Я постоянно говорю: "Я сделаю это завтра"	
20	Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устраююсь отдохнуть	

Сводная таблица изучаемых показателей среди студентов первого курса

№	Копинг-поведение					Общая прокрастинация		Академическая прокрастинация	
	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлечение	Социальное отвлечение	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	76	45	31	14	12	14	Средний	45	Средний
2	49	36	60	22	20	12	Средний	42	Низкий
3	40	37	51	21	18	17	Высокий	63	Средний
4	58	57	65	30	21	16	Высокий	60	Средний
5	60	41	55	22	20	11	Средний	33	Низкий
6	49	36	60	22	20	12	Средний	42	Низкий
7	76	45	31	14	12	14	Средний	45	Средний
8	60	41	55	22	20	11	Средний	33	Низкий
9	49	36	60	22	20	12	Средний	42	Низкий
10	76	45	31	14	12	14	Средний	45	Средний
11	62	34	32	8	14	16	Высокий	38	Низкий
12	60	37	50	26	16	10	Средний	49	Средний
13	62	34	32	8	14	16	Высокий	38	Низкий
14	58	31	51	19	23	12	Средний	46	Средний
15	60	41	55	22	20	11	Средний	35	Низкий
16	58	57	65	30	21	16	Высокий	60	Средний
17	60	41	55	22	20	11	Средний	35	Низкий
18	58	57	65	30	21	16	Высокий	60	Средний
19	40	37	51	21	18	17	Высокий	60	Средний
20	60	41	55	22	20	11	Средний	35	Низкий
21	60	37	50	26	16	10	Средний	49	Средний
22	62	34	32	8	14	16	Высокий	38	Низкий
23	40	37	51	21	18	17	Высокий	63	Средний
24	49	36	60	22	20	12	Средний	42	Низкий
25	54	45	58	27	17	20	Высокий	64	Средний
26	62	34	32	8	14	16	Высокий	38	Низкий
27	49	36	60	22	20	12	Средний	42	Низкий
28	60	37	50	26	16	10	Средний	49	Средний
29	62	34	32	8	14	16	Высокий	38	Низкий
30	49	36	60	22	20	12	Средний	42	Низкий
Me	57,27	39,83	49,83	20,03	17,07	13,67		45,7	

Сводная таблица изучаемых показателей среди студентов четвёртого курса

№	Копинг-поведение					Общая прокрастинация		Академическая прокрастинация	
	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлечение	Социальное отвлечение	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	49	50	48	22	17	13	Средний	79	Высокий
2	76	46	33	12	16	27	Высокий	77	Высокий
3	49	50	48	22	17	16	Высокий	68	Высокий
4	57	46	46	25	13	15	Высокий	69	Высокий
5	69	46	51	26	19	24	Высокий	79	Высокий
6	52	63	65	31	20	19	Высокий	57	Средний
7	49	50	48	22	17	13	Средний	79	Высокий
8	76	46	33	12	16	27	Высокий	77	Высокий
9	63	35	52	24	17	13	Средний	41	Низкий
10	50	52	57	25	17	14	Средний	65	Средний
11	51	51	46	23	13	18	Высокий	37	Средний
12	61	45	54	24	21	4	Низкий	39	Низкий
13	49	50	48	22	17	16	Высокий	68	Высокий
14	65	49	53	23	19	12	Средний	41	Низкий
15	62	49	57	25	21	10	Средний	41	Низкий
16	54	40	66	31	23	12	Средний	55	Средний
17	45	36	44	24	14	13	Средний	65	Средний
18	58	58	53	22	22	15	Высокий	66	Средний
19	56	55	39	16	16	25	Высокий	74	Высокий
20	44	45	42	17	16	16	Высокий	66	Средний
21	56	38	39	13	17	15	Высокий	44	Средний
22	46	66	53	19	22	13	Средний	83	Очень высокий
23	46	53	41	19	16	16	Высокий	57	Средний
24	57	46	44	23	13	15	Высокий	69	Высокий
25	28	39	48	25	13	15	Высокий	79	Высокий
26	53	47	50	23	16	11	Средний	79	Высокий
27	70	33	41	16	16	10	Средний	49	Средний
28	59	37	59	22	22	14	Средний	53	Средний
29	55	30	42	21	13	14	Средний	44	Средний
30	59	54	48	22	14	15	Высокий	70	Высокий
Ме	55,47	46,83	46,27	21,07	17,01	15,33		62,33	

Приложение 5.

	Академическая прокрастинация	ЭОК	КОИ	Отвлеч.	Соц.отвлечение	ПОК
Академическая прокрастинация	1					
ЭОК	0,272913	1				
	0,041847	.				
КОИ	0,488894	0,308065	1			
	0,001019	0,047167	.			
Отвлечение	0,082081	-0,38696	0,524719	1		
	0,60532	0,011354	0,000361	.		
Соц.отвлечение	0,36153	0,502349	0,567115	-0,206019	1	
	0,01865	0,000699	9E-05	0,1905491	.	
ПОК	-0,25145	-0,32495	-0,53153	-0,192935	-0,2631827	1
	0,108203	0,035751	0,000292	0,2208887	0,09218578	.

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

	Академическая прокрастинация	ПОК	ЭОК	КОИ	Отвлеч.	Соц.отвлечение
Академическая прокрастинация	1					
ПОК	0,385109	1				
	0,014132	.				
ЭОК	-0,27576	-0,23506	1			
	0,085014	0,144275	.			
КОИ	0,465934	-0,86932	0,340239	1		
	0,002445	0,000001	0,0317	.		
Отвлеч.	0,150636	-0,14976	0,757368	0,362852	1	
	0,35351	0,356341	0,000001	0,021383	.	
Соц.отвлечение	0,176006	-0,56601	0,473669	0,793438	0,427916	1
	0,277317	0,000141	0,00202	0,000001	0,00588	.

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).