

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

**СВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
СТУДЕНТОВ С АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

студента дневного отделения
4 курса группы 02061205
Нсенгийюмва Дезире

Научный руководитель:
Кандидат психологических наук,
доцент
Борзилова.Н.С.

БЕЛГОРОД 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы проблемы изучения связи удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией.....	7
1.1. Понятие удовлетворенности учебной деятельностью в психологии.....	7
1.2. Проблема прокрастинации в учебной деятельности студента	16
1.3. Психологические особенности студенческого возраста	25
ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение связи удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией	33
2.1. Организация и методы исследования связи удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией.....	33
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	39
2.3. Рекомендации для студентов по снижению прокрастинации.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы прокрастинации очень выросла за последние годы, хотя история ее научного психологического изучения насчитывает несколько десятков лет. Исследования проводили преимущественно зарубежные психологи. В нашей стране данный феномен изучали гораздо меньше. Значительная часть психологических исследований посвящена изучению человеческой деятельности, реализующейся в учебе, труде и т.п. Вместе с тем, не менее важно изучать явления противоположного плана, такие как бездеятельность, пассивность, наиболее яркими проявлениями которых служит лень и прокрастинация.

В психологии под термином «прокрастинация» подразумевают сознательное откладывание выполнения намеченных действий на неопределенный срок, несмотря на то, что это повлечет за собой проблемы. Термин «прокрастинация» был взят из английского языка: английское слово «procrastination» переводится как откладывание, промедление, запаздывание, отсрочка, которое, в свою очередь, происходит от латинского слова «crastinus» -«завтра» и приставки «рго»-«на». Буквальным переводом слова «прокрастинация» является выражение «на завтра».

Особенно ярко выражена прокрастинация в студенческом возрасте, т.к. студенты склонны постоянно откладывать различные дела, в частности, учебные задания. Существует отдельное направление в исследованиях прокрастинации, которое посвящено изучению откладывания выполнения учебных заданий, – так называемая академическая прокрастинация. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводящая к негативным последствиям. Академическая прокрастинация является наиболее распространенной и типичной формой прокрастинации. Прокрастинация является одним из наиболее существенных факторов, порождающих трудности в обучении. Поэтому изучение особенностей студенческой прокрастинации является актуальным исследованием для нас.

Отечественные исследования феномена прокрастинации начались относительно недавно и не так многочисленны как зарубежом. Следует все же упомянуть о некоторых отечественных исследованиях. Я. И. Варваричева занималась адаптацией методики измерения общей и академической прокрастинации, К. Лэй также изучала связь прокрастинации с интеллектом, тревожностью и другими личностными характеристиками, Н. Г. Гаранян использовала показатель прокрастинации в изучении депрессивных состояний и тревожных расстройств. А.А. Горбунова отмечает отрицательную связь между способностями к произвольному управлению эмоциями и прокрастинации.

Другой из важнейших и актуальных проблем современной психологической науки в условиях модернизации отечественного образования является мотивация учебной деятельности. Удовлетворенность учебной деятельностью – это эмоционально оценочное отношение личности к выполняемой учебной деятельности и условиям ее протекания. От удовлетворенности учебной деятельностью, совершенствования форм ее организации, гуманизации содержания зависит эффективность учебной деятельности. Удовлетворенность учебной деятельностью является интегральной характеристикой, а поэтому выделяют различные области проявления удовлетворенности учебной деятельностью. Степень разработанности данной темы невелика, это и определяет новизну проводимой работы. Удовлетворённость как отношение к эффективной деятельности рассматривались Г.В. Акоповым, А.Г. Здравомысловым, В.Н. Мясищевым, Ю.М. Орловым, В.Д. Шадриковым, Р.Х. Шакуровым и др.

Сложившаяся практика организации учебной деятельности в вузе свидетельствует о том, что студенты часто «зависимы» от преподавателей в постановке учебных целей, выборе средств их достижения, способах оценки результатов учебной деятельности, студенты сталкиваются с проблемой снижения мотивации к учебной деятельности, и ее удовлетворенностью. Но, несмотря на убедительность этого факта, данные о характере связи

удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией в вузе отсутствуют, что обусловило актуальность настоящего исследования.

Таким образом, **проблема** нашего исследования звучит следующим образом: каков характер связи удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией?

Решение данной проблемы и составило цель нашего исследования.

Объект исследования: удовлетворенность учебной деятельностью студентов.

Предмет исследования: связь удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией.

Гипотеза исследования: между удовлетворенностью учебной деятельностью студентов и академической прокрастинацией существует связь, а именно чем меньше студенты будут склонны к проявлению академической прокрастинации, тем больше они будут удовлетворены общей учебной деятельностью, выбранной профессией и также взаимоотношениями с однокурсниками.

Для достижения поставленной цели исследования нами были намечены следующие **задачи**:

1. Изучить проблему удовлетворенности учебной деятельностью и академической прокрастинации в научной литературе.
2. Определить особенности удовлетворенности учебной деятельностью студентов первого и второго курсов.
3. Изучить академическую прокрастинацию студентов первого и второго курсов.
4. Определить характер связи между удовлетворенностью учебной деятельностью и академической прокрастинацией студентов.
5. Разработать рекомендации студентам, направленные на преодоление прокрастинации студентов.

Методологической основой нашего исследования явились представления о развитии психики, сформировавшиеся в виде таких основополагающих принципов, как принцип детерминизма (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн) принцип развития (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев), взглядов на возрастные особенности психики (Б.С. Братусь, Д.Б. Эльконин), а так же научных идей изучения академической прокрастинации (К. Лэй, Я.И. Варваричева).

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами настоящей работы.

В исследовании использовались следующие **методы**: организационные (сравнительный), эмпирические (тестирование); методы математико-статистического анализа данных и качественного описания. Статистическая обработка данных проводилась с использованием непараметрического метода: коэффициента корреляции Спирмена. Математическая обработка данных проведена на основе пакета статистических программ SPSS 20.0.

В нашем исследовании использовались следующие **методики**: методика диагностики удовлетворенности учебной деятельностью учащихся Л.В. Мищенко, Шкала общей прокрастинации (GP) К. Лэй, Методика саморегуляции лени С.Т. Посоховой и Д.А. Богдановой,

Исследование проводилось на базе НИУ «БелГУ» г. Белгорода, с студентами первого и второго курса факультета психологии. В нем приняли участие 80 студентов в возрасте от 17 до 19 лет.

ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения проблемы связи удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией

1.1. Понятие удовлетворенности учебной деятельностью в психологии

Удовлетворенность является одним из понятий, с помощью которого, быть может, чаще всего делались попытки анализировать и раскрывать отношение к учебе.

В.А. Ядов [29] что состояние удовлетворенности можно рассматривать как самый простой итоговый показатель субъективного аспекта отношения к учебе. Под удовлетворенностью можно понимать как отношение людей, так и их эмоциональное состояние. Удовлетворенность как отношение (или как чувство) не означает, что человек, удовлетворенный своей учебой, должен непременно быть в хорошем настроении. Он должен находиться там и в состоянии тревоги, сомневаться, испытывать чувство страха, ожидания, разочарования и т.п., которые вовсе не являются положительными эмоциями. В оценках «удовлетворен» и «неудовлетворен» отражается как отношение к объекту оценки, так и эмоциональное состояние в момент оценки. Но можно утверждать, что влияние отношения на оценку значительно сильнее, чем влияние эмоции.

С.Д. Резник, также понимая под удовлетворенностью интегративный показатель благополучия или неблагополучия «положения личности в группе», относит к структурным элементам удовлетворенности учебой «оценки интереса к выполняемой работе, удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками и с руководством, уровень притязаний в профессиональной деятельности, удовлетворенность условиями и организацией труда и т.д.» [15, с.69].

Л.Г.Рыбалкина, составляет структуру удовлетворенности из следующих элементов: «удовлетворенность социальным статусом; удовлетворенность

производственной ситуацией; удовлетворенность функциональным содержанием труда» [13, с.24].

Нет оснований полагать, будто человек участвует в какой-нибудь деятельности лишь для того, чтобы повышать удовлетворенность и снижать неудовлетворенность. Так склонны думать приверженцы теории гедонизма в экономической и психологической науке, а также сторонники теории гомеостазиса как основной и единственной причины активности. З. Фрейд высказал мнение, что понижение состояния неудовлетворенности вызывает чувство удовлетворенности. При таком предположении все, что уменьшает неудовлетворенность профессией, в то же время повышает и удовлетворенность ею.

Современное состояние системы высшего образования характеризуется широким внедрением инновационных форм и методов обучения студентов, которое невозможно без поиска эффективных критериев оценки деятельности учебных заведений. Наряду с объективными и ставшими уже традиционными критериями: академическая успеваемость студентов, участие их в научно-исследовательских проектах, трудоустройство выпускников по специальности и др., все более значимыми становятся предпочтения абитуриентами того или иного учебного заведения. В основе данной тенденции лежит конкуренция вузов на фоне демографических проблем российского общества и рыночных отношений в сфере образовательных услуг.

В социально-психологическом аспекте студенчество по сравнению с другими группами населения отличается наиболее высоким образовательным уровнем, наиболее активным потреблением культуры и высоким уровнем познавательной мотивации. В то же время студенчество - социальная общность, характеризуемая наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. Учет этой особенности студенчества лежит в основе отношения преподавателя к каждому студенту как партнеру педагогического общения, интересной для преподавателя личности. В русле личностно-деятельностного подхода,

студент рассматривается как активный, самостоятельно организующий свою деятельность субъект педагогического взаимодействия .

В социологических исследованиях, касающихся удовлетворенности субъекта какой-либо социальной деятельностью, структура самой удовлетворенности очень часто рассматривается с учетом анализа структуры мотивов или факторов удовлетворенности. В этом случае удовлетворенность деятельностью разделяется по определенному основанию на структурные составляющие, каждая из которых может представлять один или несколько факторов удовлетворенности. Вместе с тем уровень удовлетворенности учебно-образовательной деятельностью зависит от результата представлений о выбранном вузе, будущей специальности и социального статуса российского студента и соответствующих ожиданий.

На этом этапе формирования удовлетворенности учебной абитуриенту важно осознавать уровень престижности его вуза и будущей профессии в обществе по сравнению с другими вузами и профессиями. Студенту необходимо видеть ценность и значимость своей учебы для общества, чувствовать в связи с этим уверенность в будущем и надеяться на признание его достижений на социальном уровне.

Такое признание может отражаться в сознании индивида с ориентацией на различные социальные индикаторы: уровень заработной платы, положительное общественное мнение относительно его будущей профессии как вида деятельности. При этом нужно учитывать, что низкая удовлетворенность учебной деятельностью при ожидании успеха может свидетельствовать не только об отрицательном отношении к учебно-образовательному процессу и его условиям, но и об активной жизненной позиции студента, а высокая удовлетворенность учебной деятельностью - о равнодушии человека к учебе, о низком уровне притязаний, социальной апатии.

Таким образом, удовлетворенность, выступая в роли критерия эффективности управления образовательным процессом в вузе, дает возможность оценить соответствие функционирования вуза социальным

ожиданиям студентов, определить возможные «болевые» точки, которые не позволяют ему действовать более эффективно.

По мнению Е.П.Ильин [8], ожидания студентов и удовлетворенность учебно-образовательной деятельностью имеет сложную трехкомпонентную структуру. Перед преподавателями и администрацией конкретного вуза стоит важная задача - создать условия для обучения, отвечающие не только личностным потребностям студентов, но и обеспечивающие профессиональное становление будущего специалиста.

Первый компонент - это удовлетворенность социальным статусом учебного заведения. Он связан с гласным или негласным рейтингом престижности учебного заведения, в котором обучается студент (институт, академия, университет; государственный или негосударственный вуз).

Второй компонент - удовлетворенность выбранной профессией и специальностью. Для первокурсников он связан с идеализацией будущей профессиональной сферы; степень удовлетворенности корректнее было бы определять, по нашему мнению, после прохождения учебно-ознакомительных и производственных практик.

Третий компонент - удовлетворенность организацией учебно-воспитательного процесса в вузе. Он проявляется в соответствии ожиданий и удовлетворенности конкретной учебно-образовательной ситуацией, например, содержанием учебного предмета, технологией его преподавания и др.

Студенты имеют достаточно адекватное сознание особенностей учения в вузе и связывают его специфику с возросшей самостоятельностью. Преимущественная фиксация большинством студентов этого свойства учения в вузе свидетельствует о потребности в свободной, жестко не программируемой во всех ее проявлениях учебной активности. Свобода является важнейшим условием становления самоактуализирующейся, творческой личности.

Таким образом, обеспечивая свободу выбора в процессах достижения удовлетворенности процессом обучения в вузе, общество, с одной стороны, обеспечивает удовлетворение потребностей личности, с другой - создает условия для самовоспитания ответственности у студентов В.С.Ковылин [9].

Однако вместе с потребностью и стремлением к саморегулируемому учению студенты испытывают необходимость в помощи преподавателей. Она не всегда ими четко дифференцируется и квалифицируется. Особенно острой она становится в отношении к наиболее активным методам учебной деятельности - реферированию, конспектированию, письменному высказыванию, эссе, дискуссии, задачам освоения приемов мышления.

Некоторые студенты не признают регламентации в учебной деятельности, считая, что повышение эффективности учения - это результат практической выработки индивидуального стиля, но и эта крайняя позиция по сравнению с ожиданием постоянной и непосредственной помощи преподавателя. Наблюдается потребность студентов в комфортных условиях обучения (эстетические требования к аудиториям; организация работы комбината питания и библиотеки).

Вместе с тем многие студенты идеализируют образ преподавателя, ожидая от него не только и не столько профессиональных знаний, интересной и полезной информации, но, прежде всего, несколько иных, чем в общеобразовательных школах взаимоотношений (сотрудничество, понимания, принятия), поскольку учебное взаимодействие проявляется в сотрудничестве как в форме совместной, направленной на достижение общего результата деятельности и общения.

Следовательно, профессионально-личностное развитие студентов – важнейшая задача профессионального образования. Профессиональная подготовка будущих специалистов осуществляется в различных видах деятельности, в системе деловых и межличностных отношений с другими субъектами образовательного процесса, специально организованной социокультурной среде вуза.

Однако основным и наиболее действенным фактором становления и развития студентов является учебно-профессиональная деятельность, в которой активизируются новые личностные образования (смыслы, мотивы, эмоции, волевые качества, саморегуляция), осваиваются специальные знания, умения и навыки, новые способы жизнедеятельности и творческого самовыражения (А.А. Вербицкий, Э.Г. Варганова, Т.О. Гордеева, Т.Д. Дубовицкая, И.А. Зимняя, В.Э. Мильман, А.А. Реан, А.Б. Холмогорова, Е.Н. Шиянов, В.А. Якунин, E.L. Deci, W. Lens, M. Pressley, J. Temkov, R.J. Vallerand, V.J. Zimmerman и др.).

Отношение студентов к учебной деятельности понимается как особый вид связи субъекта учения к осуществляемой деятельности, характеризующийся с эмоциональной стороны её принятием или непринятием, с содержательной – системой мотивов (и их направленностью) и проявляющийся в поведении через результативность деятельности Е.П.Ильин [8].

Осознание и принятие собственного смысла учения, отмечает Н.Ю.Есенкова, обуславливают формирование устойчивого долгосрочного положительного эмоционального отношения к деятельности – удовлетворенности Я.И.Варваричева [2].

Удовлетворенность (англ. Satisfaction) – субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, самих людей, в том числе и самого себя [1].

По мнению Е.П.Ильина, «...удовлетворенность выступает одним из факторов, влияющих на принятие решения о продолжении деятельности,... усиливает мотив и может объяснять, почему человек занимается данной деятельностью столь длительное время.» [8, с.68].

В связи с тем, что удовлетворенность выступает одной из движущих сил повышения активности личности, внимание к её роли в процессе учебно-профессиональной деятельности студентов значительно усиливается. Удовлетворенность учебной деятельностью, подчеркивает Л.В. Мищенко,

является тем интегративным показателем, который отражает отношение студентов к условиям и результатам учебной деятельности в вузе. Незаменимы показатели удовлетворенности при определении эффективности различных нововведений и управления образовательным процессом. В более широком, общественном плане, уровень удовлетворенности учебной деятельностью в известной степени может свидетельствовать и о социальном благополучии общества в целом [11].

Определяя удовлетворенность как систему отношений студентов к процессу и содержанию учения, отражающую особенности переживания образовательного процесса в вузе и уровень личностно-профессионального развития, Н.Ю. Есенкова выделяет в данном понятии такие личностные параметры, как: психологическое благополучие, осмысленность жизни, удовлетворенность базовых потребностей и временная перспектива. Психологическое благополучие, как интегральный показатель, отражает субъективное ощущение студентом счастья, удовлетворенность жизнью [31].

Осмысленность жизни показывает, насколько студент рассматривает свою жизнь как имеющую смысл, насколько широки его цели в жизни, удовлетворенность своим настоящим периодом жизни и насколько его прошлое воспринимается им как наполненное смыслом. Удовлетворенность базовых потребностей характеризует, как на данном этапе жизни ситуация позволяет студенту реализовать потребности во взаимосвязи с другими людьми, в компетентности, автономии, лежащие в основе внутренне мотивированной активности (В.И. Чирков) [32].

Временная перспектива выступает как ментальная проекция мотивационной сферы студентов. Протяженная, структурированная, реалистичная и активная временная перспектива определяет целенаправленное и продуктивное планирование и осуществление долговременных проектов, способствует нахождению путей их реализации (Я.И. Варваричева) [2].

Неудовлетворенность учебно-профессиональной деятельностью может привести к её отчуждению, проявляющемуся в таком отношении студента к учению, при котором продукты его деятельности, он сам, а также преподаватели, администрация, другие студенты и социальные группы как носители норм, установок и ценностей учебной деятельности выступают для него как нечто чуждое его самости, что выражается в соответствующих переживаниях (чувстве обособленности, одиночества, отвержения), и поведения (Я. И. Варваричева) [4].

В учебно-профессиональной деятельности у отчужденного студента, по мнению специалистов, переживания другого не вызывают отклика или вызывают противоположную гуманистической активность:

- злорадство при неудаче другого, действие по усугублению его неблагополучия, зависть в ответ на учебные успехи, «одергивание» слишком успешного (В.В. Абраменкова);

- сопровождается ощущениями бессилия, бессмысленности, аномии, изоляции и самоотчуждения, тревожности, нарушениями в межличностном общении, одиночеством, чувством потери собственной субъектности (Д.М. Зиновьева);

- характеризуется деячеством и узким практицизмом, отношением к себе не как к личности, а как к товару, который надо будет выгодно продать на рынке (В.Н. Косырев).

Психологическими механизмами, лежащими в основе отчуждения, являются несовпадение смыслов и значений в деятельности и в сознании субъекта (К.А. Абульханова, А.Н. Леонтьев), отсутствие смысловой связи между мотивами и потребностью (Д.А. Леонтьев);

- отчуждение учебных целей в ситуации целевого конфликта (В.В. Абраменкова);

- рассогласование мотива и действия, демонстрация заинтересованного отношения к учению при внутреннем его неприятии (А.И. Бушин, L.V. Murphy); несовпадение мотива и цели деятельности (В.А. Иванников);

- функциональный конфликт мотива деятельности и «смысловой диспозиции личности» (Д.А. Леонтьев) [33].

Следовательно, критериями диагностики присвоения (удовлетворенности) или отчуждения учебной деятельности, по мнению В.Н. Косырева, выступают следующие:

- 1) удовлетворенность/неудовлетворенность профессиональным выбором;
- 2) общее положительное или негативное отношение к учебному труду;
- 3) ощущение безопасности или угрозы в учебной среде;
- 4) возможность/невозможность сохранить свою самобытность, неповторимость, индивидуальность;
- 5) ощущение успеха/неуспеха в овладении профессией;
- 6) степень ценности или бесполезности приобретаемых знаний;
- 7) интернальная/экстернальная атрибуция ответственности за результаты учебного труда;
- 8) направленность рефлексивного процесса на мотивационно-смысловые или операционально-технические компоненты учебной деятельности;
- 9) преобладающее положительное или отрицательное функциональное состояние во время занятий;
- 10) наличие/отсутствие сверхнормативной учебной активности .

Экспериментальные исследования по заявленной проблеме показывают, что субъективная удовлетворенность студентов от деятельности и её результатов выступает неотъемлемым атрибутом позитивной динамики учебной активности, способствует большей вовлеченности обучающихся в учебную деятельность и более эффективному их личностно-профессиональному развитию (Э.Ф.Зеер) [5].

Более 44 % не имеют особых претензий к вузу и удовлетворены организацией учебного процесса. Определенное недовольство вызывает у студентов соотношение значимости предмета и количества выделяемых на

него часов, а также несоответствие изучаемых дисциплин получаемой специальности (26,4 % и 10,9 % соответственно). В данном случае, полагают авторы исследования, « ...претензии со стороны студентов должны быть не к вузу, а к образовательному стандарту. Следует учитывать и то, что далеко не всегда студенты могут определить значимость той или иной дисциплины для освоения специальности» (Т.А. Иванова) [7, 132].

Выявление связи структурных особенностей учебной мотивации с параметрами удовлетворенности студентов на разных этапах подготовки к врачебной деятельности, позволило Н.Ю. Есенковой констатировать, что психологическая удовлетворенность студентов-медиков находит свое отражение в повышении общей осмысленности жизни и потребности в самодетерминации, переживании психологического благополучия, положительном отношении к выбранной профессии, к образовательному процессу в вузе [31].

Таким образом, можно сказать, что удовлетворенность учебной деятельностью является тем интегративным показателем, который отражает отношение субъекта к избранной деятельности, к условиям и результатам его деятельности. Низкая удовлетворенность учебной деятельности в большинстве случаев приводит к негативным отношениям студентов к учебной деятельности и к будущей профессии.

1.2. Проблема прокрастинации в учебной деятельности студента

Прокрастинация - это психологический термин, который обозначает откладывание выполнения своих дел на потом. Прокрастинация выражается в исполнении обязательств в самый последний момент, а часто и тогда, когда все сроки уже миновали, что приводит к ухудшению качества работы и отрицательным эмоциональным реакциям.

В научный оборот термин « прокрастинация » ввел в 1977 году П. Ринген-бах. Также это явление изучали А. Эллис, В. Кнаус, Дж. Бурк, Л.Юэн,

Дж. Соломон, К. Лэй, Е. Д. Розблум. В конце XX - начале XXI века данное явление привлекло внимание и российских психологов: Н. Шухова, Е.Л. Михайлова, Я.И. Варваричева [3].

Психологи выделяют три основных критерия, на основании которых поведение человека определяется как прокрастинация: это отсутствие продуктивности, бесполезность и отсрочка.

Прокрастинация — это состояние человека, во время которого он отвлекает свое внимание на несущественные дела — чтение новостей в интернете, уборку на столе и т. д., уходя тем самым от полезных дел. К разнообразным формам прокрастинации также относят боязнь рисковать и составление грандиозных, но не исполняющихся планов [3].

Прокрастинацию исследовали преимущественно зарубежные психологи. В нашей стране данный феномен изучали гораздо меньше. Значительная часть психологических исследований посвящена изучению человеческой деятельности, реализующейся в учебе, труде и т.п. Вместе с тем, не менее важно изучать явления противоположного плана, такие как бездеятельность, пассивность, наиболее яркими проявлениями которых служит лень и прокрастинация.

Прокрастинация в наше время становится все более распространенной проблемой. В современных условиях становится особенно важно планирование своей жизни, постановка целей и их достижение. Прокрастинация является одной из проблем, затрудняющих эффективное функционирование личности. Из-за данного психологического феномена коэффициент полезного действия у людей неуклонно стремится к нулю.

Особенно ярко выражена прокрастинация в студенческом возрасте, т.к. студенты склонны постоянно откладывать различные дела, в частности, учебные задания. Академическая прокрастинация является наиболее распространенной и типичной формой прокрастинации [2].

О психологической сущности прокрастинации за последние тридцать лет писали различные авторы, несмотря на то, что данный термин является относительно новым предметом изучения в психологии.

В 1980-е гг. произошел пик научной активности по эмпирическому исследованию прокрастинации. В этот период были созданы основные психодиагностические тесты для изучения данного явления. Эмпирические исследования прокрастинации велись в основном за рубежом, в России же это явление исследовалось как склонность к лени, но в последние годы именно прокрастинация в ее классическом понимании стала предметом изучения отечественных ученых.

Среди наиболее значимых работ следует отметить исследования Я.И. Варваричевой [3], работавшей над адаптацией методики измерения общей и академической прокрастинации К. Лэй, а также проводившей исследования связи прокрастинации с интеллектом, тревожностью и другими личностными характеристиками.

Н.Г. Гаранян [14] использовала показатель прокрастинации в изучении психологических факторов этиологии, патогенеза и динамики депрессивных состояний и тревожных расстройств. А.А. Горбунова в своем исследовании отмечает отрицательную связь прокрастинации и способности к произвольному управлению эмоциями. В целом, исследования прокрастинации в России начались относительно недавно, и они не так многочисленны в отличие от зарубежных.

По результатам исследований К.Оранж можно сказать, что прокрастинация является проблемой номер один для одаренных студентов, т.к. в опроснике, который использовался в исследовании, в утверждении «Я иногда без необходимости откладываю на потом что-то, что мне нужно сделать» пункт «почти всегда» выбрали 89% опрошенных [12].

С. Шер и Дж. Феррари изучали разновидности заданий, которые чаще всего откладываются на потом людьми, склонными к прокрастинации [17]. Целью исследования было выяснить, какие задания откладываются чаще:

академические или неакадемические. Сбор данных для исследования проводился в начале и в конце академического периода.

В результате исследования было установлено, что студенты склонны выполнять либо откладывать на потом как академические, так и не академические задачи .

Следовательно, прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. Он проявляется, прежде всего, в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения. К разнообразным формам этого психологического явления относятся также боязнь рисковать, составление грандиозных, но не исполняющихся планов и т.п. Основные сферы проявления прокрастинации – это профессиональная деятельность, забота о здоровье, а также обучение (академическая прокрастинация).

Академическая прокрастинация предполагает задержку выполнения учебных задач (например, курсовых работ) и связана с несформированностью учебных навыков, неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью. Следствием такого поведения в большинстве случаев становится снижение успеваемости и результативности обучения. Поэтому важным является изучение специфики промедления у хорошо успевающих и слабо успевающих студентов, что позволяет сделать акцент на исследовании различий в механизмах возникновения прокрастинации.

Распространенность прокрастинации, согласно исследованиям, проведенным в США, Великобритании, Австралии в последние годы, составляет 20% взрослого населения [1]. При этом откладывание выполнения академических заданий присуще от 70% до 95% студентов [2].

В исследовании Solomon L.J. и Rothblum E.D. 50% студентов сообщили, что откладывают выполнение учебных заданий в большинстве случаев, а 38% - откладывают время от времени; Gallagher R.P., Golin A. и Kelleher K.

обнаружили, что 60% студентов колледжа отмечают необходимость помощи специалистов для преодоления прокрастинации [17].

Результаты многочисленных эмпирических исследований свидетельствуют о связи прокрастинации с биологическими факторами (нейротизм, низкий тонус, трудности концентрации внимания и импульсивность), особенностями когнитивной сферы (локусом контроля, иррациональными убеждениями, представлениями о времени), особенностями эмоциональной сферы (беспокойство, тревожность и страх неудачи, депрессия, переживание вины и стыда), особенностями поведения (несформированность учебных навыков, неорганизованность, забывчивость и общая поведенческая ригидность).

Кроме того, существенное влияние на возникновение промедления оказывают характеристики самого задания (неинтересность, сложность, последующая оценка). Не было выявлено связи прокрастинации с такими социальными факторами, как уровень образования и гендерные особенности.

Хроническая прокрастинация приводит к нарушениям эмоциональной сферы вплоть до невроза. Использование логики промедления и оправдание своего поведения внешними причинами (влияние обстоятельств, плохое воспитание) повышает риск возникновения такого явления, как выученная беспомощность.

Прокрастинаторам присуще значительно большее число неадекватных образцов поведения и индивидуальных особенностей, чем людям, не имеющим такой проблемы [1].

Многочисленные эмпирические исследования феномена прокрастинации наряду с ситуативными детерминантами – характеристиками предстоящего дела (неинтересность, сложность, последующая оценка) – большое внимание уделяют изучению личностных факторов (перфекционизм, тревожность, низкий уровень ответственности и др.).

По мнению Д. В.Быкова [1], к факторам, влияющим на выраженность прокрастинации, относят такие особенности когнитивной сферы как локус

контроля, иррациональные убеждения, представления о времени и др.; особенности эмоциональной сферы (беспокойство, страх неудачи, депрессия, переживание вины и стыда); особенности поведения (несформированность учебных навыков, неорганизованность).

Основной сферой проявления прокрастинации, наряду с профессиональной деятельностью и заботой о здоровье, является обучение.

Я.И.Варваричева считает что, академическая прокрастинация предполагает задержку выполнения учебных задач (например, курсовых и дипломных работ, трудности своевременной подготовки к сессии). Как показывают исследования, проводимые на факультете психологии ОмГУ с 2005 года, промедление у хорошо успевающих и слабо успевающих студентов имеет разную специфику [3]. При этом следствием прокрастинации в большинстве случаев становится не только снижение успеваемости и результативности обучения, но и повышение невротизации, нарастание истощаемости, ухудшение самочувствия. Поэтому важной является разработка коррекционных программ, направленных на осознание и преодоление прокрастинации как стереотипа поведения в учебной деятельности, способного негативно отражаться на физическом и психическом здоровье учащихся.

Психологическая коррекция (Я.И.Варваричева) прокрастинации как сложного психологического явления, охватывающего многие уровни функционирования личности, должна включать комплекс различных мер. В рамках разработанного Варваричевой тренинга «От прокрастинации к самомотивации» он реализует следующие направления работы с участниками [3].

Первый блок - информационный. Нами подготовлена презентация, где приводятся статистические данные о распространенности прокрастинации, история ее изучения, дается определение, сравнение с таким феноменом как лень, описывается цикл прокрастинации и т.д.

Второй блок – рефлексивный (самоисследование). Сведения о феномене даются не столько в виде лекции, сколько предполагают активное самоисследование, после которого происходит сравнение полученных в ходе самоанализа знаний с теорией прокрастинации. На первых этапах тренинга, после предварительной информации, знакомства с определением прокрастинации, совместным построением семантического пространства термина (поиск синонимов и антонимов понятия в русском языке) предлагаются участникам оценить степень выраженности у себя данной особенности, используя известный алгоритм исследования самооценки, используемый в методике Дембо-Рубинштейн. Позднее, после тестирования с помощью шкалы прокрастинации, участники могут сравнить полученные показатели и проанализировать причины обнаруженных расхождений.

Удобной формой работы является сочетание индивидуального самоанализа с последующим объединением участников тренинга в небольшие группы, с дальнейшим разбором результатов каждой из подгрупп. Темы для самоисследования определяются логикой погружения в проблему и предполагают постепенный переход от знакомства с самим феноменом и множеством его «лик» к попыткам понять его причины:

- ситуации и сферы прокрастинации;
- поведенческие, когнитивные и эмоциональные «диверсии» (то есть, виды деятельности, которые являются отвлекающими и замещающими по отношению к откладываемому делу – от «нечегонеделанья» до разворачивания чрезмерной активности в любой другой области);
- последствия прокрастинации, как отрицательные, так и положительные (вторичные выгоды);
- представления о причинах прокрастинации.

Хочется отметить особую атмосферу открытия в группе, возникающую по мере пополнения банка данных. Члены группы наперебой дополняют опыт друг друга, что сопровождается смехом и, вместе с тем, изумлением в связи со

столь широкой распространенностью данного явления. В то же время, когда после всестороннего и подробного рассмотрения структурных и динамических аспектов прокрастинации подходим к вопросу о ее причинах, в группе возникает пауза. Несмотря на то, что участниками наших тренингов являлись, как правило, люди рефлексивные, в основном психологи, студенты, а также преподаватели различных дисциплин, среди них кандидаты и доктора наук, выявление личностных детерминант прокрастинации вызывало затруднения, что еще раз доказывает важность подобного рода программ.

Третий блок – коррекционный. В ходе тренинга представляется полезным сочетание таких форм работы с участниками, которые охватывают как рациональные, опирающиеся на рефлексивность и структурирование, так и ориентированные в основном на изменение стереотипа негативного эмоционального реагирования в ситуации привычного откладывания дела [16].

К первому типу заданий относится, например, упражнение, предполагающее сопоставление двух списков: положительных и отрицательных последствий того, что дело сделано или не сделано. В качестве примеров работы по изменению негативных эмоциональных установок мы можем привести два разработанных нами задания, направленных на преодоление отчуждения от намеченной значимой задачи.

В первом упражнении, условно названном нами «Дело зовет», участникам предлагается объединиться в небольшие группы по 3-4 человека и по ходу выполнения задания менять позиции. Один из участников тренинга вспоминает конкретное откладываемое дело (например, чистка аквариума), выбирает все элементы данной ситуации (например, рыбка в аквариуме, вода, стекло аквариума, песок и т.п.) и раздает роли этих персонажей остальным членам подгруппы. Задача каждого из персонажей в игровой форме разными способами уговорить участника начать и закончить дело.

Второе задание, названное нами «Внутренние помощники», также направлено на повышение мотивации, включение ресурса осознания и переживания важности и социальной полезности привычно откладываемой задачи. Участникам предлагается подумать о ком-то значимом, кто является для них положительным примером, для кого могло бы быть важно то, что он или она делает откладываемое. Затем представить данное лицо как присутствующее в ситуации прокрастинируемой задачи, его поведение, комментарии, одобрение.

В качестве внутренних помощников могут выступать конкретные лица, близкие, друзья, исторические, политические деятели или литературные, сказочные персонажи. В данном упражнении также мотивирующим может выступить отрицательный герой, который воображаемо поощряет участника, одобряет его прокрастинацию.

В зависимости от продолжительности работы группы в последней части тренинга полезно включение различных заданий, направленных на развитие навыков целеполагания.

Опыт проведения тренингов, направленных на осознание прокрастинационного поведения, показывает высокую заинтересованность студентов в полученной информации. Понимание сути данного феномена, знакомство с основными детерминантами прокрастинации, освоение упражнений становится для слушателей ресурсом дальнейшей осознанной самостоятельной личностной работы, служащей самореализации, раскрытию творческого потенциала и преодолению отчуждения по отношению к социально значимым целям.

Таким образом, прокрастинация - это феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. 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.

1.3. Психологические особенности студенческого возраста

Студенческий возраст - это уникальный период жизни человека. Это период масштабного развития нравственности и эстетического отражения окружающей действительности, становления и укрепления черт характера, определенных привычек и установок. Особенно важно, что данный период характеризуется овладением всей системой социальных ролей взрослого человека: учебных, гражданских, профессиональных, трудовых, политических и др.

Студенческий возраст — это возраст формирования собственных взглядов и отношений. Именно в этом теперь выражается самостоятельность студента. Стремление к самостоятельности, однако, не исключает потребности в общении с взрослыми. Подобная потребность объясняется растущими проблемами самосознания и самоопределения, решить которые молодому человеку бывает трудно. Возросший уровень самосознания и способствует развитию уровня требований молодых людей к окружающим людям и к самим себе. Они становятся более критичными и самокритичными, предъявляют требования более высокого порядка к моральному облику взрослого и сверстника.

Студенческий возраст (О.И.Фаруллина) характерен и развитием так называемой «экономической активности», которая включает в себя понимание

самостоятельной производственной деятельности, начало трудовой жизни и подготовку к созданию собственной семьи [17].

Студенческий период является центральным периодом преобразования и становления всей системы ценностных ориентаций и мотивации.

В исследованиях (Ю.Г.Фокин), посвященных студенческому возрасту, отмечается противоречивость внутреннего мира, сложность нахождения своей самобытности и формирования неповторимой, творческой индивидуальности [18].

Главная социальная задача студенческого возраста — профессиональный выбор. Специальное образование является следующим этапом по отношению к общему образованию. Профессиональный выбор и выбор специального учебного заведения приводит к тому, что жизненные пути юношей и девушек разграничиваются. Расширяется диапазон общественно-политических интересов и степень ответственности.

Некоторые особенности психики студенческого возраста определяются промежуточностью общественного положения и статуса. Молодого человека занимает собственная возрастная специфика, право на независимость и др. Выраженная ориентировка и определение своего места в мире взрослых людей предполагает личностное и социальное самоопределение. Социально-психологические свойства этой возрастной категории зависят не столько от возрастных особенностей, сколько от социально-профессионального определения, самостоятельности личности, выбора жизненного пути.

Студенческий возраст характеризуется развитием интеллектуальных и физических возможностей.

Однако здесь кроются противоречия, касающиеся этих возможностей и действительной их реализацией. Рост творческих возможностей, развитие интеллектуальных, технических, художественных и научных достижений не может продолжаться вечно, ибо имеет свой логический предел.

В плане общепсихического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом.

Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт (работы Б.Г. Ананьева, А.В. Дмитриева, И.С. Кона, В.Т. Лисовского и др.). 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 — целеустремленности, решительности, настойчивости, самостоятельности, инициативы, умения владеть собой (Н.М.Александр) [20].

Само поступление в ВУЗ создает у молодого человека ощущение веры в собственные возможности и определяет его дальнейшую жизнь. Однако дальнейшая учеба в ВУЗе раскрывает и изменения в настроении молодых людей: эйфория первых месяцев учебы сменяется скептическим отношением к преподаванию, системе оценивания и др.

Однако необходимо констатировать и тот факт, что способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения развита у молодых людей не в полной мере. И в основе такого поведения зачастую лежат немотивированный риск, неумение ставить себя на место другого человека, предвидеть последствия своих поступков. Это возраст проявления альтруистических чувств и полной самоотдачи.

Успешность учебной деятельности молодого человека определяется освоением новых для него особенностей учебы в ВУЗе. В процессе учебы складывается студенческий коллектив, вырабатываются навыки и умения организационной работы, формируется система работы по выработке профессионально значимых качеств личности.

Нередко на выбор профессии влияют случайные факторы или целенаправленное влияние родителей. В своем выборе родители руководствуются зачастую теми факторами, которые, по их мнению, в

настоящее время являются более значимыми и актуальными: материальное благосостояние, престижность положения, получение определенной выгоды при выборе той или иной профессии.

Знание индивидуальных особенностей молодого человека позволяет сделать процесс адаптации к новым видам деятельности более гладким и ровным.

Комплекс интеллектуального потенциала молодого человека, а также личностные особенности, которые включают в себя адаптивность, мотивацию, пластичность личности, определяют успешность обучения разным видам деятельности, особенно учебной.

Наличие определенных мотивов и интересов, индивидуально-типологических особенностей, направленности личности, ее самосознания способствуют более успешному обучению студентов.

Направленность личности молодого человека предполагает использование целого комплекса потребностей, которые в свою очередь предполагают свое дальнейшее удовлетворение. При этом, несомненно, важна активность молодого человека, которая проявляется через стремления, влечения, желания и эмоциональные состояния.

Выражение ясно осознанных духовных и материальных потребностей молодого человека проявляется в стремлении стать профессиональным и эрудированным специалистом [19].

В формировании деятельности важную роль играет система представлений, убеждений и взглядов на окружающую действительность. Даная система проявляется в анализе и оценке событий действительности, в социальном поведении, его реакциях и поступках.

Деятельность студенческого возраста предполагает наличие и использование способностей, которые позволяют успешно овладеть системой знаний и умений. Здесь характерна зависимость способностей от развития психических способностей, в частности внимания, памяти, воображения и мышления.

При этом необходимо отметить, что на начальном этапе обучения не все молодые люди успешно осваивают программу обучения и воспитания в ВУЗе. И связано это не с тем уровнем подготовки в средней школе, которую они получили. Налицо такой факт, как несформированность готовности к обучению, проявлять самостоятельность, уметь произвольно контролировать свое поведение и деятельность, оценивать себя и окружающих людей, уметь правильно распределять свое рабочее время, чередуя его с отдыхом.

Многие проблемы молодых людей на первых порах обучения связаны с отсутствием у них навыков самостоятельной работы, в первую очередь, неумение конспектировать лекционный материал, работать с источниками, анализировать полученный материал, ясно и логично излагать свои мысли.

Определенная форма контроля над самостоятельной деятельностью молодых людей предполагает проведение семинарских, практических и лабораторных занятий. Также необходимой формой контроля, применяемой в ВУЗе, является написание рефератов, докладов, проведение конференций и форумов, которые позволяют студенческой молодежи раскрыть свои потенциальные творческие возможности и достижения.

Общественная работа, выполняемая молодыми людьми, способствует их интеллектуальному развитию, развивает организаторские способности и индивидуальное самостоятельное решение проблем.

Ю.Г.Фокин считает что, постоянное повышение требований к способностям молодых людей способствует формированию волевой направленности и регуляции учебной деятельности [18].

Психологическое развитие и становление студенчества имеет свои периоды подъема и спада, что обусловлено определенными противоречиями, взаимопереходами, самовыражением, самодвижением, активной жизненной позицией.

Студенческий возраст — это возраст объединения молодых людей, которые заняты общим видом деятельности—учением, предусматривающим специальное образование. Это возраст, характеризующийся определенными

отличительными особенностями: характер их труда, раскрывающийся в систематическом усвоении и овладении новыми знаниями, новыми действиями и новыми способами учебной деятельности, а также в самостоятельном приобретении знаний.

Студенческий возраст классифицируется как завершающий этап взросления и становления личности. Период с 18 до 25 лет, когда большинство молодых людей обучаются в высших учебных заведениях, называется поздней юностью или ранней зрелостью. Студенческий возраст имеет определенные социально-психологические отличия от зрелого периода. Особенности данного этапа в жизни человека заключаются в активном развитии процессов самосознания и решении вопросов, касающихся профессионального самоопределения.

Молодые люди, ставшие студентами, отличаются от других социальных групп (в том числе и от сверстников, которые отказались от идеи обучения в вузе) следующими чертами:

- более высоким образовательным уровнем;
- стремлением к получению углубленных профессиональных знаний и навыков;
- высокой активностью на социальном уровне;
- познавательной мотивацией;
- интеллектуальной и социальной зрелостью, которые гармонично сочетаются между собой.

На психологическом и социальном уровне студент становится дееспособным членом семьи, который вносит свой вклад в семейный бюджет и заботится о младших членах семейства. Однако зачастую родители не готовы принимать зрелость своего ребенка, что приводит к конфликтам, которые по своей природе напоминают противоречия в подростковом возрасте.

Полученные в вузе профессиональные навыки и знания побуждают студента искать пути реализации своих трудовых стремлений. При этом на

данном этапе актуальной становится потребность в познавательной и учебной деятельности. Кроме того, среди особенностей студенческого возраста нужно отметить следующее [17]:

- процессы восприятия достигают наивысшего уровня развития, что позволяет человеку продолжительное время концентрироваться на объекте или учебном материале;

- сформированные гражданские качества находят выход в необходимости быть частью коллектива;

- дружеские отношения приобретают признаки многоплановости (углубляется содержание понятия дружбы, расширяется поле интеллектуальных и эмоциональных контактов);

- система убеждений и нравственных понятий приобретает заверченный формат.

С физиологической точки зрения возраст студентов является переходным периодом между юностью и зрелостью. Совершенствование процессов мышления и памяти проявляется в преобладании смыслового запоминания. Студент целенаправленно выявляет смысловые связи и опорные пункты, которые имеются в учебном материале, это позволяет быстро запоминать и усваивать полученные знания, чтобы в дальнейшем применять их в ходе профессиональной деятельности.

Таким образом, студенческий возраст — это возраст формирования собственных взглядов и отношений. 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. студенческий возраст характеризуется достижением наивысших,

"пиковых" результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Выводы по первой главе: удовлетворенность учебной деятельностью является интегративным показателем, отражающим отношение субъекта к избранной деятельности, к условиям и результатам его деятельности. Низкая удовлетворенность учебной деятельности в большинстве случаев приводит к негативным отношениям студентов к учебной деятельности.

Академическая прокрастинация - это феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности, проявляющийся в сознательном откладывании выполнения намеченных действий на неопределенный срок, несмотря на то, что это повлечет за собой проблемы в успешности обучения. Академическая прокрастинация является одной из главных проблем студенческого возраста, предполагающая задержку выполнения учебных задач и связана с несформированностью учебных навыков, неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью. 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.

ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение связи удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией

2.1 Организация и методы и исследования

При изучении связи удовлетворенности учебной деятельности и академической прокрастинации студентов первого и второго курса, мы опирались на теоретические положения, изложенные в первой главе.

Цель исследования: изучить характер связи удовлетворенности учебной деятельностью с академической прокрастинацией.

Задачи исследования:

1. Определить особенности удовлетворенности учебной деятельности студентов первого и второго курсов.
2. Изучить академическую прокрастинацию студентов первого и второго курсов.
3. Определить характер связи между удовлетворенностью учебной деятельности и академической прокрастинацией студентов первого и второго курсов.
4. Разработать рекомендации студентам, направленные на преодоление прокрастинации студентов.

Исследование проводилось на базе (НИУ «БелГУ») г. Белгорода, с студентами первого и второго курсов факультета психологии. В нем приняли участие 80 студентов в возрасте от 17 до 19 лет.

В контексте данного исследования для решения поставленных задач и определения характера связи между удовлетворенностью учебной деятельностью и академической прокрастинацией студентов первого и второго курсов использовались следующие методики:

Методика диагностики удовлетворенности учебной деятельностью учащихся Л.В.Мищенко [11], Шкала общей прокрастинации (GP). К.Лэй [37], Методика саморегуляции лени С.Т.Посоховой и Д.А.Богдановой [8].

Перейдем к описанию методик, использованных в нашем исследовании.

1. Тест-опросник изучения удовлетворенности учебной деятельностью (УУД) (приложение 1), предложенный Л.В.Мищенко [11], направлен на исследование эмоционально-оценочного отношения студентов к учебной деятельности. Методика состоит из 70 утверждений эмоционально-оценочного характера и предложенных вариантов ответа. Исследование может проводиться анонимно, коллективно и индивидуально. Испытуемый может либо согласиться, либо отвергнуть утверждение с разной степенью уверенности. Поэтому для большей дискриминативности оценок была предложена следующая форма ответов: «верно»; «пожалуй, верно»; «пожалуй, неверно»; «неверно».

В опроснике «Удовлетворенность учебной деятельностью» кроме основной (суммарной) шкалы удовлетворенности учебной деятельностью были выделены следующие субшкалы: шкала удовлетворенности учебным процессом; шкала удовлетворенности воспитательным процессом; шкала удовлетворенности избранной профессией; шкала удовлетворенности взаимоотношениями с однокурсниками; шкала удовлетворенности взаимодействием с преподавателями и руководителями вуза; шкала удовлетворенности бытом, бюджетом, досугом, здоровьем. Раскроем шкалы данной методики.

Шкала общей удовлетворенности учебной деятельностью позволяет оценить отношение студентов ко всем аспектам учебной деятельности: учебному и воспитательному процессу; избранной профессии; к однокурсникам; преподавателям и руководителям вуза; к бытовым условиям, материальному обеспечению, организации досуга и состоянию здоровья.

Субшкала удовлетворенности учебным процессом демонстрирует мнение студентов, насколько учебный процесс обеспечивает образовательные потребности каждого студента в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, способствует развитию творческого, интеллектуального

потенциала, позволяет сформировать важные и необходимые профессиональные качества.

Субшкала удовлетворенности воспитательным процессом дает возможность оценить, насколько воспитательная работа помогает научиться успешно жить в данном обществе; стать преуспевающим современником данной эпохи и удачливым сверстником своего поколения, формировать умение видеть проблемы современной жизни и решать их в меру своих сил и возможностей; сформировать и развить социально-значимые качества.

Субшкала удовлетворенности избранной профессией позволяет определить, насколько студент оценивает избранную профессию, как способствующую самораскрытию, самоактуализации, дающую возможность в полном объеме реализовать свои способности, как обеспечивающую потребность в социальном признании и уважении общества, дающую возможность обеспечивать себя и свою семью.

Субшкала удовлетворенности взаимоотношениями с однокурсниками отражает психологический климат в учебной группе: преобладают ли доброжелательность и взаимные симпатии, есть ли возможность выразить собственное мнение, возникает ли желание вместе проводить свободное время и т.д.

Субшкала удовлетворенности взаимодействием с преподавателями и руководителями факультета, вуза демонстрирует, насколько профессорско-преподавательский состав, деканат и ректорат умеют вселить уверенность в себе, учитывают индивидуальные особенности каждого студента, способствуют интеллектуальному развитию, проявляют заботу и уважение к каждому студенту, поощряют творческий поиск и инициативу, заботятся об улучшении условий учебной деятельности.

Субшкала удовлетворенности бытом, бюджетом, досугом, здоровьем показывает, оцениваются ли студентом быт и доходы как соответствующие его потребностям, хватает ли времени и на отдых, и на учебу и чувствует ли себя студент полным сил, энергии и здоровья.

Инструкция: В целях повышения эффективности обучения просим вас принять участие в исследовании. Прочитайте каждое высказывание и выразите свое мнение по отношению к изучаемым предметам, проставив против номера высказывания соответствующий вам ответ, используйте для этого указанные в скобках обозначения: «верно» (++)); «пожалуй, верно»(+); «пожалуй, неверно» (-); «неверно» (-) (Приложение 1).

2. Шкала общей прокрастинации (GP)К.Лэй [19] (приложение 2) направлена на исследование прокрастинации студентов в их процессе обучения. Шкала состоит из 20 утверждений и каждое утверждение состоит из них включает 5 ответов. Студенты должны выбрать один из пяти предлагаемых ответов - тот, который в наибольшей степени относится к себе.

В обработке результатов исследования, мы получаем: 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.

До 30 баллов: это крайне низкое значение прокрастинации; до 30-42 баллов: низкое значение прокрастинации; до 43-67 баллов: среднее значение прокрастинации; до 67 -80 баллов: высокое значение прокрастинации ; 80 и более-очень высокое значение прокрастинации.

Если у студента преобладает от 0 до 30 баллов или от 30 до 42 балла, это означает, что прокрастинация для него не является нормальным рабочем состоянием, в котором они проводят большую часть времени.

Также если у студента преобладает от 43 до 67 баллов, в это время для студента прокрастинация является редко нормальным рабочем состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такой студент редко откладывает всё важное «на потом».

Также когда у студента преобладает от 67-80 баллов и более, можно сказать что у такого студента, для него прокрастинация является нормальным рабочем состоянием, в котором он проводит большую часть времени. Такой студент откладывает всё важное « на потом.», а когда оказывается, что все

сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытаются сделать всё отложенное за нереально короткий промежуток времени.

3. Методика саморегуляции лени Посоховой С.Т. и Д.А. Богдановой (приложение 3) направлена на выявление уровня саморегуляции лени юношей в наиболее распространенных ситуациях проявления лени, в том числе области учебы. Для однократного обследования одного человека необходимо иметь бланк с указанием тринадцати наиболее характерных для подростков ситуаций проявления лени, с вариантами выбора ответа для каждой из них: «надо», «не надо», «буду», «не буду». В процедуре обследования, обследуемым предлагается бланк для ответов с тринадцатью наиболее типичными ситуациями проявления лени: а) при выполнении учебной задачи и б) в развлекательной деятельности. Задача каждого обследуемого заключается в том, чтобы определить, необходимо ли выполнять это учебное задание, с одной стороны, и развлекательную деятельность – с другой, в данной ситуации и будет ли конкретно он (она) выполнять их. Методика допускает индивидуальное и групповое обследование. Время выполнения задания – 15-20 минут (приложение 3).

Обработка ответов осуществляется с помощью подсчета коэффициента саморегуляции лени. Каждому варианту выбора присваивается числовое значение.

Долженствование: «надо» – 8 баллов, «буду» – 4 балла.

Выполнение: «не надо» – 6 баллов, «не буду» – 2 балла.

Расчет коэффициента производится по формуле: показатель долженствования/показатель выполнения.

Например, если выбор представляет «надо» и «не буду», то коэффициент саморегуляции составит $8/2 = 4$ балла.

В результате обработки возможно получение четырех значений коэффициента:

4 балла – неспособность к преодолению лени за счет саморегуляции; 3 балла – низкая способность к преодолению лени, недостаточная саморегуляция; 2 балла – достаточно выраженная способность в преодолении лени, достаточно высокий уровень саморегуляции; 1 балл – ярко выраженная способность к преодолению лени, высокий уровень саморегуляции лени.

При интерпретации результатов следует иметь в виду, что в методике изначально заданы ситуации, провоцирующие возникновение лени. Дальнейший анализ предусматривает возможность определения уровня произвольной саморегуляции в каждой из представленных ситуаций с учетом специфики деятельности – учебной или развлекательной. Полученные показатели могут говорить о четырех уровнях проявления саморегуляции:

-так называемая свехрегуляция, которая отражает неспособность отказаться от исполнения деятельности при внутреннем осознании отсутствия необходимости в ее выполнении;

-высокая способность к саморегуляции, а именно осознание необходимости выполнения деятельности и непосредственное ее выполнение;

-низкая степень саморегуляции при отсутствии внутренней конфликтности, т. е. внутреннее представление об отсутствии необходимости выполнения большинства имеющихся учебных дел и соответственно отказ от их выполнения;

- очень низкий уровень саморегуляции, отражающий невозможность и нежелание выполнять учебную деятельность даже при осознании его необходимости.

В этой работе мы использовали методику саморегуляция проявления лени что бы знать на какой степени студенты первого и второго курса относят к учебной деятельностью в ВУЗе и знать как и на какой степени у студентов первого и второго курса проявляет прокрастинация в их процессе обучения.

Для проверки нашей гипотезы мы использовали количественный и качественный анализ данных, непараметрические методы статистической обработки данных критерий Манна-Уитни для не зависимых выборок и

коэффициент ранговой корреляции r_s -Спирмена. Данный математический метод нами был выбран вследствие распределения, не относящегося к нормальному по некоторым показателям нашего исследования. Статистическая обработка данных проводилась с использованием непараметрического метода: коэффициента корреляции Спирмена. Математическая обработка данных проведена на основе пакета статистических программ SPSS 20.0.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для решения задач, поставленных ранее, необходимо проанализировать полученные результаты.

На первом этапе исследования было изучено эмоционально-оценочное отношение студентов второго и первого курсов к учебной деятельности при помощи методики удовлетворенности учебной деятельностью студентов (приложение 1). Переидем к качественному анализу результатов и к количественными показателями, которые отображены на рис.2.2.1

Удовлетворенность может усиливаться, если она вызвана не только индивидуальным результатом, но и участием в совместной профессиональной деятельности, социальной включенностью, разделением успеха с другими людьми. Из диаграммы видно, что по шкале общей удовлетворенности учебной деятельности у студентов второго курса ($Me=2,19$) данный показатель ниже чем у студентов первого курса ($Me=3,69$). Это означает что студенты второго курса более неудовлетворены учебной деятельностью по сравнению со студентами первого курса.

Рис.2.2.1. Выраженность показателей удовлетворённости учебной деятельностью студентов первого и второго курсов (в ср.б.)

По шкале удовлетворенностью учебным процессом, студенты первого курса ($Me=3,26$) показали более высокий уровень, чем студенты второго курса ($Me=2,14$). Это означает, что студенты второго курса более испытывают разочарованность в учебном процессе по сравнению со студентами первого курса. Студенты первого курса более испытывают большой интерес и возможности для творческого и интеллектуального развития и формирования важных и необходимых профессиональных качеств.

По шкале удовлетворенности избранной профессией мы видим, что студенты первого курса ($Me=3,54$) показывают более высокую выраженность избранной профессией, чем студенты второго курса ($Me=2,52$). Это означает, что профессию, которую студенты первого курса выбрали, способствует их самораскрытию, самоактуализации, дающую возможность в полном объеме реализовать свои способности, обеспечивает потребность в социальном признании и уважении общества, дает возможность обеспечивать себя и свою семью чем студенты второго курса. Студенты первого курса имеют высокую

мотивированность на приобретение необходимых знаний, умений и навыков для реализации накопившегося потенциала личности.

По шкале удовлетворенности воспитательного процесса. Мы видим, что организация воспитательного процесса у студентов первого и второго курсов получили примерно одинаковую степень удовлетворённости в виде ($M_e=2,99$) баллов у студентов первого курса и ($M_e=2,90$) баллов у студентов второго курса. В определение общей удовлетворённости так же входят и условия образовательного процесса, которые, в свою очередь, включают отношение субъектов образовательного процесса внутри малой группы, причём, если эти отношения носят окрас положительных, то соответственно и повышается общая удовлетворённость, тем самым игнорируются прикладные процессы в виде адаптации, сосредотачивая силы на более значимых, делая такой фактор как приспособленность как само себе разумеющийся. Что касается организации воспитательного процесса, то здесь такая же закономерность. Грамотная структурированность рабочей программы учащихся, учебного плана, баланса нагрузок и отдыха, во многом способствуют формированию положительной внутренней мотивации, появлению желания учащихся трудиться с полной самоотдачей, отдавая себя целиком данному занимательному процессу.

По шкале удовлетворенности взаимоотношениями с однокурсниками у студентов первого и второго курсов мы получили тоже примерно одинаковые результаты в виде ($M_e=2,68$) баллов у студентов первого курса и ($M_e=2,71$) баллов у студентов второго курса. Это означает, что у студентов второго и первого курсов преобладает положительная мотивация к общению друг с другом в группе и со всей студенческой среде.

По шкале удовлетворенности взаимоотношение с преподавателями, мы видим что студенты второго курса ($M_e=2,77$) боллее удовлетворены данными показателями чем студенты первого курса ($M_e=2,61$). Это означает что студенты второго курса лучше выстраивают межличностные отношения с преподавателями, умеют находить с ними кантакт и в большей части

адаптировались к среде ВУЗа, это и определяет такие более высокие показатели.

По шкале удовлетворенности бытом, бюджетом, досугом, здоровьем, из диаграммы мы видим, что студенты второго курса ($Me=2,51$) более удовлетворены бытом и проведением досуга по сравнению со студентами первого курса ($Me=2,18$).

На рисунке видно что, удовлетворенность учебной деятельностью студентов первого курса увеличивает по шкале общей удовлетворенности учебной деятельностью ($Me=3,69$), по шкале удовлетворенности учебным процессом ($Me=3,26$) и по шкале удовлетворенности избранной профессией ($Me=3,54$). Для студентов второго курса она снижает по этим шкалам : по общей удовлетворенности учебной деятельностью ($Me=2,19$), по шкале удовлетворенности учебным процессом ($Me=2,14$) и по шкале удовлетворенности избранной профессией ($Me=2,52$).

При помощи непараметрического метода критерия Манна-Уитни, мы провели статистический анализ данных, чтобы определить различия в удовлетворенности учебной деятельностью студентов первого и второго курса. Результаты показали, что студенты первого и второго курса различаются по таким показателям как общая удовлетворенность учебной деятельностью ($Uэ=770,50$), удовлетворенность избранной профессией ($Uэ=723,00$), удовлетворенность учебным процессом ($Uэ=773,50$), удовлетворенность бытом, бюджетом, досугом, здоровьем ($Uэ=614,000$) на достоверном уровне значимости ($p \leq 0,05$), данные результаты говорят нам о том, что у студентов второго курса наблюдается снижение удовлетворенность учебной деятельностью в общем, также снижаются их интересы к выбранной профессии, а также их удовлетворенность учебным процессом по сравнению со студентами первого курса. Студенты второго курса показывали тенденцию к повышению удовлетворенности в области быта, досуга и здоровья.

На втором этапе исследования мы использовали шкалу прокрастинацию К.Лей (приложение 2) для диагностики уровней прокрастинации студентов

второго и первого курсов. Мы перешли к качественному анализу результатов и к количественным показателям, которые изображены на рис 2.2.2.

Рис.2.2.2. Распределение студентов первого и второго курсов по уровням прокрастинации (в %).

Из диаграммы видно, что у студентов второго курса преобладает высокий уровень прокрастинации (57,5%) по сравнению со студентами первого курса (42,5%). Это говорит о том, что прокрастинация для большинства студентов первого и второго курсов является нормальным рабочем состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такие студенты откладывают всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказываются от запланированного, либо пытаются сделать всё отложенное за нереально короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются не качественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по учебе.

Также из диаграммы видно, что у студентов первого курса (52,5 %) преобладает средний уровень прокрастинации по сравнению со студентами второго курса (37,5%). Это означает, что почти половина студентов первого и второго курса откладывают выполнения дел «"на потом"». Активность таких студентов направлена на бессмысленные, малозначимые занятия, в то время как есть важные задания по учебе, требующие немедленного выполнения. Им свойственна подготовка к экзамену в кратчайшие сроки перед сдачей, откладывание важных дел и решений на поздний срок.

Также из диаграммы видно, что студентов первого и второго курсов имеют одинаковый процент вырожденности очень высокого уровня прокрастинации (5%). Это означает что данные студенты практически ничего из учебной программ не выполняют своевременно пуская все на самотек, считая что все решится само собой без усилий.

Таким образом, мы выяснили, что студенты второго курса имеют более выраженный уровень прокрастинации, хотя статический анализ не подтвердил различия по прокрастинации. Студенты второго и первого курсов одинаково откладывают выполнение своих важных дел на неопределенный срок в выполнении, что в последствие сказывается на качестве их результатов работы. Прокрастинация для них является частью жизни, она становится проблемой, так как вызывает тревогу из-за приближения срока сдачи невыполненной работы.

Прокрастинацией является феноменом, который включает в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанные с мотивационной сферой личности. 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.

Далее мы изучили особенности саморегуляции лени в учебной деятельности при помощи методики С.Т.Посоховой и Д.А. Богдановой (приложение 3). Для анализа уровней саморегуляции лени у студентов первого и второго курса в ВУЗе, обратимся к рис. 2.2.3.

Рис.2.2.2. Распределение студентов первого и второго курсов по уровням саморегуляции лени студентов (в %)

На рисунке мы видим, что большинство студентов второго курсов имеют высокий уровень саморегуляции проявления лени (40%) и меньший процент студентов первого курса (20%). Данные результаты говорят нам, что большинство студентов второго курса способны регулировать проявление своей лени, в выполнении каких-либо домашних заданий, они способны через волевое усилие и заинтересованность в деле, выполнить задания под идеей, все сразу и до конца - это качество помогает им быть успешным в учебной деятельности.

Низкий уровень саморегуляции лени имеют студенты примерно одинаковый процент первого (30 %) и второго курса (35 %). Это означает, что данные студенты характеризуются немотивированным уклонением от выполнения порученного дела, склонностью к пустому времяпрепровождению и получению удовольствия, отсутствием желания работать, делать что-либо, требующее волевого усилия, а также переживанием удовольствия от безделья.

Средний уровень вырожденности саморегуляции лени имеют студенты первого (27,5 %) и студенты второго курса (12,5 %). Эти результаты нам говорят о том, что проявление лени у таких студентов связано с нарушением саморегуляции, которая представляет собой ее внутренний механизм. Лень у них возникает не тогда, когда человек лишен возможности действовать, а тогда, когда возможности широки, но отсутствует желание проявлять активность. Лень при учебной деятельности возникает при дефиците ресурсов, физической слабости и перегрузках, а также при отсутствии свободы действий. В рамках развлекательной деятельности — при эмоциональной слабости, отсутствии значимого дела и при необходимости дополнительного умственного напряжения.

Обратимся к решению следующей задачи нашего исследования определения связи между показателями удовлетворенности учебной деятельности и академической прокрастинацией. С помощью коэффициента корреляции r-Спирмена нам было обнаружено 4 статистические корреляционные связи, из них одна положительная (прямая) и три отрицательные (обратные) корреляционные связи (см. рис.2.2.4).

Существует значимая отрицательная корреляционная связь между «общим уровнем удовлетворенности учебной деятельностью» с академической прокрастинацией ($r=-0,325$, $p\leq 0,05$). Данный результат говорит нам о том, что чем выше уровень прокрастинации у студентов первого и второго курсов, тем меньше будет общий уровень удовлетворенности учебной деятельностью. У таких студентов в ВУЗе преобладает желание не выполнять требования преподавателей.

Рис. 2.2.4. Корреляционная плеяда показателей удовлетворенности учебной деятельностью студентов с прокрастинацией.

Примечания:

----- уровень значимости $p \leq 0,05$, при $p \leq 0$

_____ уровень значимости $p \leq 0,05$, при $p \leq 0$

Также есть отрицательная связь между показателями удовлетворенность учебной профессией и академической прокрастинацией ($r=-,345$, $p \leq 0,05$). Это говорит нам о том что, чем выше уровень прокрастинации у студентов, тем меньше будет удовлетворенность избранной профессией. Студенты все больше будут разочаровываться в своей профессии из-за проявления лени в выполнении домашних заданий, накапливая академические задолженности.

Также существует положительная достоверная связь между удовлетворенностью взаимоотношениями с однокурсниками с саморегуляцией лени ($r=,426$, $p \leq 0,05$). Это говорит нам о том, что, тем выше уровень саморегуляции лени у студентов, тем выше уровень удовлетворенность взаимоотношения с однокурсниками студенты, проявляя волевые усилия над своим не желанием выполнять что-либо по учебе или в своем досуге способны налаживать благоприятные межличностные отношения с однокурсниками и через совместные действия с ними достигать положительные результаты.

Также существует отрицательная связь между саморегуляцией лени и прокрастинацией ($r=-0,298$, $p \leq 0,05$). Это говорит нам о том, что тем выше уровень саморегуляции у студентов, тем ниже уровень прокрастиннации т.е студенты имеющие бороться со своей ленностью, выстраивать главные приоритеты в достижении успеха в учебной деятельности способны преодолеть прокрастинацию.

Таким образом, гипотеза о том, что между удовлетворенностью учебной деятельностью студентов и академической прокрастинацией в ВУЗе существует связь, а именно чем меньше студенты будут склонны к проявлению академической прокрастинации, тем больше они будут удовлетворены общей учебной

деятельностью, выбранной профессией и также взаимоотношениями с однокурсниками подтвердилась, но требует дополнительной проверки с подключением дополнительных данных - учебной мотивации, саморегуляции поведения, гендерный аспект, саморегуляция поведения и большая по объему выборка испытуемых.

2.3. Рекомендации для студентов по сокращению академической прокрастинации

Рассмотрим некоторые рекомендации по связям удовлетворенности учебной деятельностью студентов с академической прокрастинацией.

1. Процесс мотивирования студентов преподавателем. Студент - это не школьник, которому можно сказать «так надо», студенту необходимо объяснить каким образом знания ему пригодятся в будущем. И если преподаватель отвечает в духе «в жизни пригодится», то обучающийся теряет интерес.

2. Стимулирование на результат, а не на оценку. Студента необходимо не только заинтересовать предметом, но и открыть для него возможности практического использования знаний. Для этого можно проводить интегрированные уроки (семинары), на которых прослеживается связь образовательного и специального предметов. Здесь широко используются познавательные мотивы, которые проявляются как ориентация на эрудицию.

3. Связка студент-преподаватель. Студенту очень важно, чтобы педагог был его наставником, чтобы к нему можно было обратиться за помощью во время учебного процесса, обсудить волнующие его вопросы (даже, если они отдаленно связаны с темой урока). Преподаватель должен использовать эффективную форму мотивации укреплять уверенность в собственных силах студента. Чем больше доверяют учащимся, тем охотнее они сотрудничают с преподавателем в процессе обучения.

3. Уважение к студентам. Какой бы ни был студент, он в любом случае личность, которая хочет к себе соответствующего отношения.

4. Заинтересовать их. Все студенты будут с удовольствием посещать занятия, если заинтересовать их своим предметом. Можно создать им такие ситуации на уроках, в которых они могли бы отстаивать свое мнение, принимать участие в обсуждениях, находить несколько вариантов возможного решения поставленной задачи, решать их путем комплексного применения известных им способов решения и т. п.

5. Использовать метод кнута и пряника. Эффективное средство для повышения мотивации учебной деятельности студентов и их самостоятельности — это введение рейтинговой системы оценки. Знания оценивать в баллах, которые набираются в течение всего периода обучения по тому или иному предмету за разные виды успешно выполненных работ (как самостоятельных и практических, так и аудиторных).

6. Мотивация личным примером. Интерес учащегося к изучаемому предмету обусловлен не только профессиональностью преподавания учебного материала, но и личными качествами педагога. Преподаватель, который доброжелательно относится к окружающим, не опаздывает, серьезно и ответственно выполняет свою работу, вовремя проверяет контрольные, самостоятельные и практические работы студентов, ценится ими.

7. Сдерживание своих обещаний. Нельзя обманывать студентов. Если обещали увлекательную экскурсию или провести интересный тест, соревнование или посмотреть фильм, то не отступать от намеченных целей.

8. Формирование положительного отношения к профессии. Необходимо подбадривать и одобрять выбор профессии студентов, акцентировать внимание на важных профессиональных компетенциях и специфических вопросах. Самому педагогу нужно уважительно относиться к различным профессиям, по которым учатся студенты образовательного учреждения. Доброжелательный, спокойный тон, положительный, приветливый настрой, залог эффективного труда. Интонации должно быть достаточно, чтобы выделить важное, сделать акцент, заставить задуматься. Если возникают дискуссионные моменты среди представителей различных профессий, педагог-наставник должен уметь

разъяснить и убедить каждого в нужности и важности своей специальности. Мы все с детства знаем, что «все профессии нужны, все профессии важны».

9. Предоставление максимальной свободы выбора студентам. В учебном учреждении бывают дни самоуправления, которые мотивируют учащихся на самостоятельную деятельность. Предложите студентам разработать критерии и форму оценивания своих знаний, форму выполнения индивидуальной самостоятельной работы, тему доклада или вариант задания, рецензировать ответы своих одноклассников. Каждый человек желает быть причастным к какому-то процессу, осознавать, что его точку зрения принимают во внимание — это повышает мотивацию.

10. Заинтересованность личным опытом студентов в профессиональной деятельности и их личным мнением по каким-либо вопросам. Интерес педагога к учащимся может быть взаимным. Совместное обсуждение различных вопросов, решение возникших проблем, организация дискуссий и споров, рассмотрение различных ситуационных задач - важные методы не только организации учебного процесса, но и налаживание качественного взаимодействия между педагогом и учащимся

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Удовлетворенность учебной деятельностью является тем интегративным показателем, который отражает отношение студента к условиям и результатам учебной деятельности в вузе и их уровень мотивации к обучению. Низкая удовлетворенность учебной деятельностью в большинстве случаев приводит к уходу из вуза, но если студент по тем или иным причинам продолжает обучение, то неудовлетворенность в немалой степени влияет на его психическое здоровье. Незаменимы показатели удовлетворенности при определении эффекта различных нововведений, что важно для современной ситуации в образовании. Показатели удовлетворенности могут свидетельствовать о степени эффективности управления образовательным процессом. Прокрастинация - это феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. 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.

Студенты первого и второго курсов различаются по таким показателям как общая удовлетворенность учебной деятельностью, удовлетворенность избранной профессией, удовлетворенность учебным процессом, удовлетворенность бытом, бюджетом, досугом, здоровьем. На достоверном уровне значимости ($p \leq 0,05$), данные результаты говорят нам о том, что у студентов второго курса наблюдается снижение удовлетворенность учебной деятельностью в общем, также снижаются их интересы к выбранной профессии, а также их удовлетворенность учебным процессом по сравнению со студентами первого курса. Студенты второго курса показывали тенденцию к повышению удовлетворенности в области быта, досуга и здоровья.

Студенты второго курса имеют более выраженный уровень прокрастинации, хотя статический анализ не подтвердил различия по прокрастинации. Студенты второго и первого курса одинаково откладывают выполнение своих важные дел

на неопределенный срок в выполнении, что в последствие сказывается на качестве их результатов работы. Прокрастинация для них является частью жизни, она становится проблемой, так как вызывает тревогу из-за приближения срока сдачи невыполненной работы.

Большинство студентов второго курса способны регулировать проявление своей лени, в выполнении каких-либо домашних заданий и самостоятельных работ в области учебной деятельности, они способны через волевое усилие и заинтересованность в деле, выполнить задания под идей, все сразу и до конца - это качество помогает им быть успешным в учебной деятельности. Низкий уровень саморегуляции лени имеет третья часть от всей выборки студентов, примерно одинаковый процент первого и второго курсов. Это означает, что данные студенты характеризуются немотивированным уклонением от выполнения порученного дела, склонностью к пустому времяпрепровождению и получению удовольствия, отсутствием желания работать, делать что-либо, требующее волевого усилия, а также переживанием удовольствия от безделья.

Корреляционный анализ связи между удовлетворенностью учебной деятельностью студентов и академической прокрастинацией показал наличие 4 статистически значимых корреляционных связей между исследуемыми показателями. Существует значимая отрицательная корреляционная связь между общим уровнем удовлетворенности учебной деятельностью и академической прокрастинацией. Данный результат говорит нам о том, что чем выше уровень прокрастинации у студентов первого и второго курса, тем меньше будет общий уровень удовлетворенности учебной деятельностью. Также есть отрицательная связь между показателями удовлетворенность учебной профессией и академической прокрастинацией. Это говорит нам о том что, чем выше уровень прокрастинации у студентов, тем меньше будет удовлетворенность избранной профессией. Студенты все больше будут разочаровываться в своей профессии из-за проявления лени в выполнении домашних заданий, накапливая академические задолженности. Также существует положительная достоверная связь между удовлетворенностью взаимоотношениями с однокурсниками с саморегуляцией лени. Это говорит нам о

том, что, тем выше уровень саморегуляции лени у студентов, тем выше уровень удовлетворенность взаимоотношениями с однокурсниками студенты, проявляя волевые усилия над своим нежеланием выполнять что-либо по учебе или в своем досуге способны налаживать благоприятные межличностные отношения с однокурсниками и через совместные действия с ними достигать положительных результатов. Также существует отрицательная связь между саморегуляцией лени и прокрастинацией. Это говорит нам о том, что тем выше уровень саморегуляции у студентов, тем ниже уровень прокрастинации т.е. студенты умеющие бороться со своей ленностью, выстраивать главные приоритеты в достижении успеха в учебной деятельности способны преодолеть прокрастинацию.

Таким образом, гипотеза о том, что между удовлетворенностью учебной деятельностью студентов и академической прокрастинацией в ВУЗе существует связь, а именно чем меньше студенты будут склонны к проявлению академической прокрастинации, тем больше они будут удовлетворены общей учебной деятельностью, выбранной профессией и также взаимоотношениями с однокурсниками подтвердилась, но требует дополнительной проверки с подключением дополнительных данных - учебной мотивации, саморегуляции поведения, гендерный аспект, саморегуляция поведения и большая по объему выборка испытуемых.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Д. В. Быкова // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. - 2010: в 2 т. Т. 1 / отв. ред. Т. Л. Крюкова. - М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова. - 2010. - С. 194-196.
2. Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников / Я. И. Варваричева // Здоровье нации - основа процветания России, 2013. - Т. 2. - С. 147-149.
3. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблема и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. - 2010. - №3. - С. 121-131.
4. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. - 2010. - №3. - С. 121-129.
5. Зеер Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Психологический журнал, 2012. - № 6. - С. 35-44.
6. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. - М. : «Логос», 2013. - 384 с.
7. Иванова Т.А. Мотивация учебной деятельности студентов / Т.А. Иванова А.Я. Левин // Психологические механизмы регуляции поведения и оптимизации трудовой и учебной деятельности: Межвуз. Сб. Под ред. Г.С.Шляхтина. — Горький: «Горьк.гос.ун-т», 2012. – С. 77-84.
8. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень./ Е.П.Ильин - СПб.: «Питер», 2011. – 224 с.
9. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, Развитие – 2013. - №2. - С. 22-41.

10. Михайлова Е. А. Ситуационные и личностные детерминанты лени /дис. . канд. психол. наук. - СПб.: «Речь», 2007 -237с
11. Мищенко Л.В. К проблеме диагностики отношения студентов к учебной деятельности / Л.В. Мищенко // Вестник практической психологии образования. – 2014. – №3 – С. 122–128.
12. Мохова С. Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Мохова С. Б. // Вопросы психологии. - 2013. - №1. - С. 24- 35.
13. Рыбалкина Л.Г. Основы планирования профессиональной деятельности: методы обучения: учеб. пособ. для преподавателей / Л.Г. Рыбалкина и др. / Под общ. ред. Г.В. Галевского. – М.: Флинта: «Наука», 2014. – 113 с.
14. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма./ Н.Г. Гаранян Вопросы психологии. 2009а, №. 5, 74–83.
15. Студент вуза: технологии и организация обучения: учеб. пособие / Под ред. С.Д. Резника. – М.: «Инфра» 2009. – 475 с.
16. Студенчество в науке – инновационный потенциал будущего: тез. докладов Всерос. студ. науч.-практ. конференции / Под ред. В.С. Суворова. – Набережные Челны: «Кам. гос. инж.экон. акад», 2008. – 376 с.
17. Фархуллина. О.И. Взаимосвязь прокрастинации, темпераментальных характеристик и удовлетворенности трудом у лиц, работающих в сфере обслуживания, дипломная работа/ О.И. Фархуллина.-М. : «Академия», 2011. – 653 с.
18. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: Методология, цели, содержание, творчество / Ю. Г. Фокин. - М.: «Академия», 2012. - 224 с.
19. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.

20 Александрова Н.М. Маркова, С.М. Проблемы развития профессионально педагогического образования [Электронный ресурс] Л.Г. Рыбалкина / Н.М.Александрова, С.М.Маркова // Вестник Мининского университета.–2015.– №1.URL:http://www.mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik/archive/1-9 (дата обращения: 30.03.2015).

21.Бугрименко А.Г. Соотношение образа "Я" и внутренней учебной мотивации студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Г.Бугрименко. – М., 2007. – 23 с.

22. Иванова Н.В. Психолого-педагогические исследования образовательной среды школы: направления и перспективы/ Н.В.Иванова /Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №3; URL: <http://www.science-education.ru/117-13042> (дата обращения: 12.05.2014).

23. Иванова Н.В., Минаева, Е.В., Коробова, Л.В. Средовой подход к диагностике антимотивации учебной деятельности у студентов педагогического вуза [Электронный ресурс] / Н.В.Иванова, Е.В. Минаева, Л.В. Коробова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1;URL: <http://www.science-education.ru/121-18338> (дата обращения: 07.04.2015).

24. Карнаухов В.А. Особенности мотивационно-смысловой сферы личности студентов- первокурсников педагогических вузов: автореф. дис. канд. психол. наук/ В.А.Карнаухов. – М., 1997. – 16 с.

25. Карпова Е.В. Феномен «антимотивационного пика» в процессе школьного онтогенеза / Е.В.Карпова // Ярославский педагогический вестник. – 2008. – №2 (55). – С. 66-70.

26. Карпова Е.В. Структура и генезис мотивационной сферы личности в учебной деятельности. / Е.В.Карпова // Вестник Мининского университета – 2015. – № 2. С.34-39

27. Макурина А.С. Повышение мотивации учебной деятельности студентов физкультурного вуза: автореф. дис. канд. пед. наук/ – А.С.Макурина. - Челябинск, 2006. – 22 с.

28. Павлова Н.А. Мотивация учебной деятельности студентов педагогического вуза: автореф. дис. . канд. психол. наук/ Н.А.Павлова. – Ярославль, 2005. – 24 с.

29. Ядов В. А., Семенова В.В Стратегия социологического исследования. / В. А. Ядов. - М, 2000. -245 с.

30. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии: монография/ Е.В.Сидоренко. – СПб.: «Речь», 2010. – 350 с.

31 Есенкова Н.Ю. Особенности мотивационных процессов и их влияние на удовлетворенность студентов медицинского вуза // Известия Рос. гос. пед.ун-та им.А.И.Герцена.-2009.-№12.-С.256-260.

32 Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. // Вопросы психологии, 1996, №3. -С.12-19

33 Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному// Вопросы психологии, 2011, № 1. - С. 3-27.

34. Fend H. Schulklima: soziale Einflussprozesse in der Schule. / H.Fend. // Soziologie der Schule III. – Weinheim und Basel: 1. Beltz Verlag, 1977. – 284 S.

35. Harackiewicz ,J.M., Barron, K.E., Tauer, J.M., Carter, S.M. Short-term and long-term consequences of achievement goals: predicting interest and performance over time / J.M.Harackiewicz , K.E. Barron, J.M. Tauer, S.M.Carter // J. of Educ. Psychol. – 2000. – V. 92, № 2. – P. 316-330.

36. Lens ,W. Motivation and de-motivation in secondary education: student Characteristics/ W.Lens // Learn, and Instr. – 1991. – V. 1, № 2. – P. 145-1

37. Lay, C. At last my research article on procrastination Journal of Reseach in Personality, 1986. С. 474-495.

38. Tuckman, B. W. Educational and Psychological Measurement /51 (2). 1991. P. 473-480

Тест-опросник удовлетворенности учебной деятельности (УУД).

Инструкция: в целях повышения эффективности обучения просим вас принять участие в исследовании. Прочитайте каждое высказывание и выразите свое мнение по отношению к изучаемым предметам, проставив против номера высказывания соответствующий вам ответ, используйте для этого указанные в скобках обозначения: «Верно» (4); «Пожалуй, верно» (3); «пожалуй неверно» (2); «Неверно» (1).

1) Я часто испытываю глубокое удовольствие не только от результатов своей учебы, но и от процесса обучения.

2) Обучение в университете способствует развитию моего творческого интеллектуального потенциала

3) Я считаю, что знания умения и навыки, получаемые в университете, смогут обеспечить успешность в профессиональной деятельности.

4) Обычно я настолько увлекаюсь выполнением учебного задания, что не замечаю, как проходит время.

5) Учебная деятельность в университете позволяет сформировать у меня важные необходимые профессиональные качества.

6) Учеба в университете требует от меня большого интеллектуального напряжения и мне это нравится.

7) В процессе обучения у меня формируется стремление к поиску и рационализации обучение построено, так что у меня активно развиваются аналитические, прогностические и конструктивные умения.

8) Я активно участвую в научно исследовательской студенческой работе.

9) Форма обучения на моем факультете успешно формирует у меня профессиональную и коммуникативную компетентность, повышая познавательную активность.

10) Домашнее задания позволяют активно вести самообучение и развивать самостоятельность

11) Формы учебной деятельности в университете развивают у меня способности к самообучению.

12) Я люблю умственный труд и получаю интеллектуальное удовлетворение от учебы в университете.

13) Я чувствую себя уверенно на семинарских и практических занятиях.

14) Мне нравится, что большинство преподавателей используют богатый арсенал методов, форм и способов обучения, с сочетанием высокой методичностью.

15) На моем факультете есть все возможности научиться успешно жить в современном обществе, стать современником данной эпохи и удачным сверстником моего поколения

16) На моем факультете созданы все условия для личностного роста.

17) Воспитательная работа на факультете и в вузе позволяет развить социально-значимые качества.

18) На факультете создается атмосфера доброжелательности и взаимопомощи, что позволят формировать умение видеть проблемы современной жизни и решать их в меру своих сил и возможностей.

19) Я считаю, что мероприятия, проводимые в вузе и на факультете, воспитывают человека с активной жизненной позиции, умеющего работать над собой создавая перспективную модель специалиста.

20) Мне нравится, что в университете организуется много мероприятий, что способствуют развитию душевной теплоты состраданию любви к ближнему и милосердию.

21) Внеаудиторная работа на факультете, помогает привить любовь к своей профессии, воспитать истинного профессионала.

22) На моем факультете проводятся удачные воспитательные мероприятия, способствующие к реализации задач адаптации первокурсников, оказании помощи молодым семьям, борьбы с курением и алкоголизмом в студенческой среде.

23) Мне нравится, что руководство моего факультета развивает самоуправление, вовлекая студентов в активную управленческую деятельность.

24) Воспитательные мероприятия ненавязчиво формируют потребность студентов влиять на жизнь в университете, стране.

25) Большинство мероприятий в университете способствует активному воспитанию высоких морально-нравственных.

26) Мне нравится избранная мной профессия, я постоянно стремлюсь повысить уровень знаний, чтобы стать высококвалифицированным специалистом.

27) Я считаю свою будущую профессию важнейшей для общества, она способствует развитию страны.

28) Моя профессия способствует самораскрытию, самоактуализации.

29) Мне нравится, что моя профессия дает возможность общаться людьми, активно включаться в общественную жизнь.

30) Избранная профессия позволит мне в полном объеме реализовать свои способности.

31) Моя будущая профессиональная деятельность позволит мне обеспечить себя и свою семью.

32) Моя будущая профессия обеспечивает мою потребность в социальном признании и уважении обществом.

33) Если бы мне снова пришлось выбрать профессию, я бы выбрал опять эту.

34) Моя профессия дает мне возможность полностью раскрыться моей индивидуальности.

35) Овладею своей профессией я смогу принести большую пользу людям.

36) Избранная профессия сможет обеспечить высокий уровень заработной платы.

37) Успехи и неудачи моих однокурсников вызывают у меня участие и сопереживание.

38) В своей студенческой группе я свободно выражаю собственное мнение при обсуждении вопросов касающихся всей группы.

39) Члены моей студенческой группы с уважением относятся к моему мнению.

40) В моем отношении к однокурсникам преобладает одобрение и поддержка, критику я высказываю с добрыми побуждениями.

41) Мне нравится участвовать с моими однокурсниками в совместных делах, вместе проводить свободное время.

42) Я всегда активно участвую в принятии коллективных решений по вопросам учебы и жизни группы.

43) Достижение или неудача моей студенческой группы, переживается мной как собственное.

44) Я открыто рассказываю о своих делах моим одноклассникам и готов всегда с пониманием выслушать каждого из них.

45) Я являюсь активным и авторитетным членом моей студенческой группы.

46) В моих взаимоотношениях с однокурсниками преобладает доброжелательность и взаимная симпатия.

47) Я считаю членов своей учебной группы своими друзьями.

48) На моем факультете преподаватели всегда могут вселить уверенность в себя.

49) В процессе обучения преподаватели обычно правильно могут оценить мое внутреннее состояние.

50) Деканат моего факультета пользуется неформальным признанием и уважением студентов.

51) Преподаватели и деканат проявляют заботу и уважение к каждому студенту, что формирует чувство привязанности к своему факультету.

52) Я хожу в университет радостно с воодушевлением, так как деканат создает приятную атмосферу для учебной деятельности.

53) Я считаю, что руководство института и факультета постоянно заботится об улучшении условий учебной деятельности.

54) Преподаватели тонко и ненавязчиво формирует у меня профессиональную направленность с учетом моих индивидуально-психологических особенностей.

55) Я с уважением отношусь к моим преподавателям.

56) Мне нравится, что преподаватели поощряют творческий поиск и инициативу, что способствует интеллектуальному развитию.

57) Терпеливость и тактичность преподавателей помогают мне выработать необходимые качества для продуктивного общения.

58) У меня сложились хорошие отношения со всеми преподавателями.

59) Мой быт соответствует моим потребностям.

60) Обычно я просыпаюсь бодрым и с хорошим настроением.

61) Я рационально распределяю свое время, мне хватает и на отдых и на учебу.

62) Я считаю уклад своей жизни целесообразным.

63) В налде каждого месяца я рассчитываю свои расходы и доходы, что позволяет мне не занимать денег.

64) В свободное время я пытаюсь приобрести как практические так и теоретические знания самостоятельно, и мне это нравится больше всего.

65) Я умею наладить свой быт и легко выполняю домашние обязанности.

66) Я могу распределять мои доходы рационально.

67) Учебные занятия и самостоятельная работа не вызывает у меня переутомления.

68) Я с уважением отношусь к моим преподавателям.

69) Я чувствую себя полным сил, энергии и здоровья.

70) У меня достаточно свободного времени, я свободно общаюсь с друзьями

Шкала общей прокрастинации (GP) К.Лей.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, отвечая на них, Вы должны выбрать один из пяти предлагаемых ответов - тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе.

1. Часто ловлю себя на выполнение заданий, которые я намеревался сделать несколькими днями раньше.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

2. Я не делаю задания до тех пор пока не остается минимум времени, до передачи их на контроль.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

3. Как только я закончил читать библиотечную книгу, возвращаю её сразу же, независимо от конечной даты пользования.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

4. Когда пришло время встать утром, я чаще всего сразу же встаю с постели.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

5. Я могу планировать написать срочное письмо в течении нескольких дней, прежде чем напишу и отправлю его.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

6. Я стараюсь отвечать на пропущенные телефонные звонки в ближайшее время.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

7. Я считаю, что даже те задачи, которые не требуют ничего кроме настойчивости и времени, не могут быть выполнены достаточно быстро в течении нескольких дней, а требуют больше времени.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

8. Обычно я принимаю решения настолько быстро насколько это возможно.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

9. Я всегда с задержкой начинаю ту работу, которую должен сделать.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

10. Обычно я стремлюсь завершить задания в установленные сроки.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"

- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

11. Выходя из дома, я редко что-то делаю в последнюю минуту.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

12. При выполнении важного и срочного дела, я часто теряю время, отвлекаясь на другие дела.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

13. Я предпочитаю выйти пораньше, чтобы не опоздать на встречу.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

14. Я обычно начинаю выполнять задания вскоре после его получения.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

15. Мне часто приходится завершать задачи раньше, чем это необходимо.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

16. Мне всегда кажется, что в конечном итоге покупки для дня рождения или на рождество совершаются в последнюю минуту.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

17. Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

18. Обычно я выполняю за день все, что планирую сделать.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

19. Я постоянно говорю себе, что сделаю это завтра.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

20. Обычно я решаю все задачи, которые должен сделать, и только после этого, могу успокоиться и расслабиться.

- полностью согласен, "да"
- скорее "да", чем "нет"
- ни "да", ни "нет", нечто среднее
- скорее "нет", чем "да"
- абсолютно не согласен, "нет"

Методика саморегуляции лени Посоховой С.Т. и Д.А. Богдановой

Инструкция: «Представьте себе, что закончился учебный день и вы получили задание на дом по предмету, к которому относитесь нейтрально. Теперь посмотрите на бланк анкеты. Вы видите 13 ситуаций, в которых вы можете оказаться. Неинтересное дело означает, что домашнее задание вам не интересно и т. д. Ваша задача — определить, нужно ли в каждой из этих ситуаций делать домашнее задание».

Ситуация	Надо делать	Не надо делать	Буду делать	Не буду делать			
Усталость							
Болезнь							
Нет настроения							
Скука							
Сонливость							
Голод							
Неинтересное дело							
Бессмысленное дело							
Неопределенное дело							
Трудное дело							
Перегрузки							
Внешнее давление							

Дефицит возможностей								
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

