

А.С. Сёмина, Е.В. Дьяченко
Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический университет

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДЕМОНСТРАЦИИ ПРОКРАСТИНАЦИИ НА ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ.

Осознание – это достижение человеком понимания самого себя, собственной психической жизни, взаимосвязей и взаимоотношений в самом себе и с самим собой, с другими людьми и окружающим миром, то есть осознание способствует становлению адекватного самопонимания [3].

Данный процесс необходим человеку, чтобы адаптироваться к окружающему миру. Осознание может происходить под влиянием определенных факторов: ситуации, явления, происшествия, а также такие незначительные факторы, как книги, видео, музыка, фильмы.

Психологи отмечают, что человеку важно осознавать свои негативные стороны, так как это способствует устранению недостатков и здоровому функционированию организма. Среди негативных черт человека в последние десятилетия выделяют феномен прокрастинации. Прокрастинáция (англ. *procrastination* (задержка, откладывание), от лат. *procrastinatus*: *pro-* (вместо, впереди) и *crastinus* (завтрашний)) — понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел.

Цель нашего эксперимента: выявить может ли осознание прокрастинации повлиять на уровень её выраженности. Данный феномен является малоизвестным, именно поэтому тема экспериментального исследования является уникальной и актуальной.

В нашем эксперименте мы использовали следующие методы: метод тестирования, наблюдение, математико-статистическая обработка данных: сравнительный анализ с использованием непараметрического метода U –

критерия Манна-Уитни. Для работы была использована программа SPSS 17 версия.

Объектом данного эксперимента выступают студенты Российского профессионально-педагогического университета (РГППУ) в количестве 20 человек. Возраст от 19 до 21 года.

Предметом эксперимента является выраженность прокрастинации под воздействием наглядной демонстрацией данного феномена и без её воздействия у студентов РГППУ.

С помощью метода рандомизации были сформированы две выборки: контрольная и экспериментальная. Рандомизация происходила следующим образом: испытуемым было необходимо вытянуть карточку, где были изображены либо цветы, либо звездочки, чтобы участники эксперимента не знали о делении их на определенные группы (1 и 2). Таким образом, получилась одна экспериментальная и одна контрольная группа, по 10 человек в каждой. В начале исследования мы предполагали, что просмотр видеозаписи о проявлении прокрастинации может уменьшить уровень данного феномена у респондентов.

В качестве независимой переменной в данном исследовании выступает видеозапись, подготовленная для просмотра студентами группы ИА-303. Независимая переменная позволит нам обнаружить влияние на зависимую переменную, выявить причину различий результатов исследования. Зависимая переменная – прокрастинация.

На этапе планирования мы операционализировали зависимую и независимую переменные: уровень выраженности прокрастинации и видеоролик «Прокрастинация. Фильм Джона Келли» [2].

Как способ измерения зависимой переменной, был выбран опросник К. Лэя «Шкала общей прокрастинации», который был адаптирован Д. Быковой в 2009 году (Костромской государственный университет им. Некрасова). Данный опросник имеет 20 утверждений, которые нужно оценить от 1 до 5 баллов.

Экспериментальным дизайном эксперимента выступил дизайн с итоговым измерением зависимой переменной и одним уровнем независимой переменной.

ЭГ R X O11

КГ R O21

Данный дизайн позволяет контролировать все факторы, нарушающие внутреннюю валидность эксперимента. Недостатком дизайна выступает отсутствие информации об изначальном уровне зависимой переменной [1].

Изначальное измерение могло повлечь за собой научение, и респонденты показали бы более высокие результаты, чем в первый раз, что нарушило бы динамику эксперимента.

В процессе проведения эксперимента могли оказать влияние внешние переменные, такие, как просмотр данного видеоролика ранее; посторонние звуки, влияние мнения участников друг на друга и инструкция разных экспериментаторов.

Рандомизация: студенты, которые вытянули карточку с изображением цветов (2 группа) отправились с одним из экспериментаторов в другую аудиторию, где после просмотра видеоролика Джона Келли, заполняли опросник «Шкала общей прокрастинации». Студенты, вытянувшие карточку с изображением звезды (группа 1), остались в аудитории, которая была изначально местом рандомизации, и заполняли тот же тест, но без предварительного просмотра видеозаписи. Время и инструкция к тесту были четко оговорены экспериментаторами в каждой группе. Во 2 группе время продолжительности эксперимента составило 10 минут, а в 1 группе 4 минуты. Это связано с тем, что во 2 группе 5 минут ушло на просмотр видеозаписи, 1 минута на осмысление и 4 минуты на заполнение теста.

Статистические гипотезы:

НО: просмотр видеозаписи о проявлении прокрастинации не влияет

на уровень выраженности данного феномена.

Н1: просмотр видеозаписи о проявлении прокрастинации влияет на уровень выраженности данного феномена.

Графическое изображение данных представлено на рисунке 7.

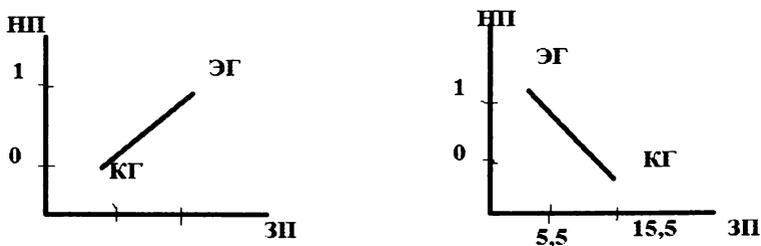


Рис.7. Графическое изображение данных

Для проверки статистической гипотезы был использован U-критерий Манна-Уитни. Этот непараметрический критерий используется при условиях: наличия только у двух групп исследования и количестве человек в каждой группе от 3 до 60. Для подсчета U-критерия была использована программа SPSS версия 17.

В итоге эксперимента подтвердилась статистическая гипотеза Н1 на значимом уровне, то есть видеоролик Джона Келли о прокрастинации влияет на уровень выраженности данного феномена. Группа, которая просматривала видеозапись, показала меньший уровень выраженности прокрастинации, чем группа, которая его не просматривала. Это говорит о том, что осознание того, что ты «откладываешь что-то на потом» может воздействовать на уровень выраженности прокрастинации, но время действия может быть кратковременным.

В соответствии с тестовыми нормами по данному тесту, контрольная группа по результатам показала средний уровень прокрастинации, а экспериментальная – низкий уровень.

Таким образом, эксперимент действительно показал наличие влияния демонстрации проявления прокрастинации на уровень её

выраженности. Данный факт стоит принять во внимание при разработке коррекционных программ. Данный видеоролик может иметь эффективность на завершающем занятии по коррекции.

Библиографический список:

1. *Экспериментальная психология: курс лекций* / сост. О.В. Боголюбова, Е.В. Дьяченко / Екатеринбург: Изд-во ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2010. 198 с.

2. *Видеозапись* Джона Келли «Прокрастинация» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=XN8Dg4ixJKw.

3. *Определение осознания* [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_psychotherapeutic/236/ОСОЗНАНИЕ

И. А. Сидорова
Владимир, Владимировский государственный
университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПАЦИЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

На сегодняшний день сахарный диабет – одна из наиболее распространенных психосоматических проблем. В большинстве стран мира сахарный диабет занимает третье-четвертое место в общей структуре смертности, и около половины пациентов имеют диагноз сахарный диабет второго типа.

Важно отметить, что в настоящее время сахарный диабет молодеет и в мире отмечается уже от 15 до 45% случаев заболевания детей сахарным диабетом второго типа.

Нами проведено исследование психологических особенностей пациентов с диагнозом сахарный диабет.

Исследование проводилось на базе Вязниковской поликлиники №1