

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра педагогики и психологии

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ
ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

студентки 5 курса 55 группы, обучающейся
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профилю подготовки «Практическая психология образования»,
социально-гуманитарного факультета
Аношкиной Марии Александровны.

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ М.А. Лученкова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном пространстве все острее возникает проблема недостатка времени на выполнение всего желаемого и планируемого. Большая часть людей, хотя бы один раз в жизни, сталкивались с ситуацией, когда нет желания начинать немаловажное дело. Занимаясь различными делами и рассчитывая свои силы, люди откладывают выполнение некоторых дел «на потом» либо не выполняют вовсе. Данное проявление откладывания дел «на потом» классифицируется термином «прокрастинация».

Явление прокрастинации становится все более распространено. Отрицательные результаты проявляются не только лишь в снижении успешности и продуктивности личности и препятствии ее становления в учебной, но и в острых эмоциональных переживаниях своего неуспеха, чувства вины, неудовлетворенности итогами собственной работы.

Прокрастинация как правило выражается в работе, итог которой весьма значим для личности. Высокую важность результата, определяющую ситуацию его оценки как стрессовую, может определить также явления, как тревожность. Однако проблема прокрастинации исследуется в отечественной науке совсем недавно, и практически нет однозначно выявленных причин, обуславливающих склонность «откладывать на потом».

Все вышеизложенное обуславливает актуальность исследования.

Таким образом, изучение психолого-педагогической литературы показывает, что вопросы, связанные с анализом предпосылок возникновения прокрастинации и смысложизненных ориентаций подростков недостаточно изучены, что и определяет актуальность данной темы.

Цель исследования: выявить взаимосвязь тревожности и прокрастинации в подростковом возрасте.

Объект исследования: тревожность и прокрастинация подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь тревожности и прокрастинации в

подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: предположим, что между тревожностью и прокрастинацией существует взаимосвязь.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме тревожности и прокрастинации ориентаций.
2. Выявить возрастные особенности подростков.
3. Подобрать диагностический материал с целью выявления проблемы тревожности и прокрастинации в подростковом возрасте.
4. Выявить взаимосвязь тревожности и прокрастинации в подростковом возрасте, с помощью матстатистики.

Методы исследования:

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.
- II. Наблюдение, эксперимент
- III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
- IV. Метод математической статистики: t_s -критерий Ч.Э. Спирмена.

Диагностические методики:

– «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

– Методика диагностики школьной тревожности Филлипса.

Методологическое и теоретическое обоснование:

- культурно-историческая концепция Л. С. Выготского;
- исследования о сущности феномена «прокрастинация» (К. Лэй П. Стилл, У. Симпсон, Т. Пичил, Дж. Феррари, Л. Хейкок, Ж. Стобер, Ю. Юрмэн, С. Шер, Н. Остерман, Тимоти Пичил, Я. И Варваричевой, С. Б. Моховой, А. Н. Неврюева и др.);

- исследования тревожности (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, В.М. Астапова, А.М. Прихожан, Б.И. Кочубей, Е.В. Новиковой и др.).

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении и

расширении научных представлений об уровне прокрастинации и тревожности подростков.

Практическая значимость: полученные результаты могут служить вспомогательным, практико-ориентированным материалом школьным психологам, социальным педагогам и учителям, работающими с детьми подросткового возраста.

База исследования: МОУ СОШ № 16 г. Балашова, Саратовской области.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ понятия «прокрастинация», возрастные особенности подросткового возраста, основные подходы к определению понятия «тревожность».

Прокрастинация – широко распространенное явление, проявляющееся как непрерывное, «хроническое» откладывание «на потом» важных и значимых для человека дел, повторяющееся раз за разом (и проходящее определенный цикл субъективных переживаний), вопреки осознанию субъектом неблагоприятных результатов и нежеланию переживать снова болезненные эмоциональные состояния.

Базовые особенности прокрастинации: иррациональность (субъект заранее понимает о неблагоприятных последствиях откладывания, однако все же ничего не делает); осознанность (индивид не изменяет собственные планы, а только преднамеренно откладывает запланированное ранее); негативные эмоциональные переживания, внутренний дискомфорт (эта особенность дают возможность разделить прокрастинацию и лень).

Главной эффект прокрастинации: сознательное откладывание дел, которое приводит к негативным результатам и сопровождается внутренним дискомфортом, отрицательными эмоциональными переживаниями и тревожностью.

Феномен «тревожность» рассматривается и как ситуативное явление и как личностная характеристика с учетом переходного состояния и его динамики.

Базовые особенности прокрастинации: иррациональность (субъект заранее знает о негативных последствиях откладывания, но все же ничего не предпринимает); осознанность (человек не корректирует свои планы, а лишь сознательно откладывает намеченное ранее); негативные эмоциональные переживания, внутренний дискомфорт (эта особенность позволяют разграничить прокрастинацию и лень).

Основной эффект прокрастинации: сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся внутренним дискомфортом, негативными эмоциональными переживаниями и тревожностью.

Феномен «тревожность» рассматривается и как ситуативное явление и как личностная характеристика с учетом переходного состояния и его динамики.

Сензитивным периодом активизации мер, направленных на снижение общей тревожности и степени выраженности прокрастинации выступает подростковый возраст.

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи взаимосвязь тревожности и прокрастинации в подростковом возрасте.

Для достижения цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Исследовать уровень прокрастинации.
2. Диагностировать уровень тревожности.
3. Выявить взаимосвязь тревожности и прокрастинации в подростковом возрасте, с помощью матстатистики.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 16 г. Балашова,

Саратовской области. В исследование принимали участие 65 подростков.

В ходе разработки программы экспериментального исследования взаимосвязи прокрастинации и тревожности младших школьников были выделены два параметра исследования: прокрастинация.

В соответствии с выделенными параметрами планируемое исследование проводилось в три этапа:

1 этап - исследование уровня прокрастинации.

2 этап – исследование тревожности.

3 этап – исследование взаимосвязи уровня прокрастинации и тревожности младших школьников.

Результаты эмпирического исследования позволили сделать следующие выводы.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы использовались следующие методики:

Диагностические методики:

– «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

– Методика диагностики школьной тревожности Филлипса.

Интерпретируя данные, полученные с помощью методики «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

Проанализировав, полученные результаты по методике «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова) нами констатировано, что:

- у 12 (18%) испытуемых низкая степень прокрастинации;
- у 14 (22%) испытуемых средняя степень прокрастинации;
- у 39 (60%) испытуемых высокая степень прокрастинации.

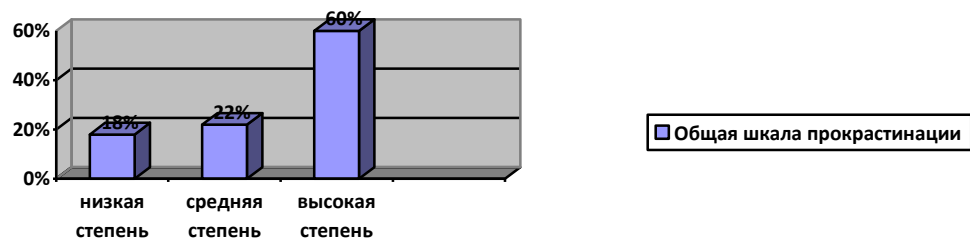


Рисунок 1. Степень прокрастинации по результатам методики «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (авторы: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

Из результатов данного опросника нами выделены 39 испытуемых-прокрастинаторов. Данные испытуемые будут в дальнейшем принимать участие в исследовании.

Данные, полученные при проведении методики школьной тревожности Филипса показали, что по шкале «Общая тревожность в школе» 39 (60%) подростков имеют высокий показатель, 7 (11%) подростков имеют средний показатель, 19 (29%) подростков имеют низкий показатель. Расчеты производились от общего числа испытуемых (65 человек).

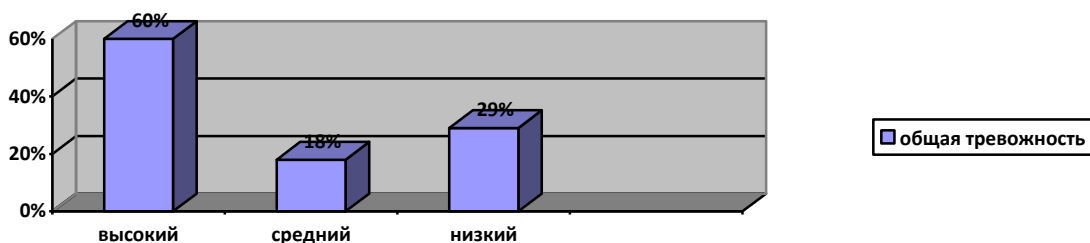


Рисунок 2. Показатели общей тревожности в школе по методике «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

Показатели высокого уровня тревожности свидетельствуют о том, что эти дети переживают тревожность, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. Тревожное состояние личности ребенка может возникнуть как реакция на неопределенность, как следствие ощущения неприятности. Такое чувство ребенка, зависящее от структуры его личности, его жизненного опыта, особенностей взаимодействий с родителями и

сверстниками может обретать форму как тревоги, так и страха. Такие младшие школьники ощущают состояние безотчетного, неопределенного беспокойства, тревожатся каких-либо объектов или мыслей, испытывают тревогу, ощущают страх.

Далее нами описаны результаты по шкалам методики «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

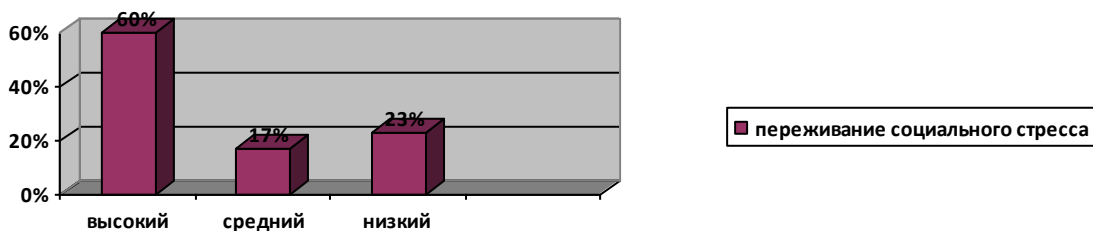


Рисунок 3. Показатели шкалы «Переживание социального стресса» по методике «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

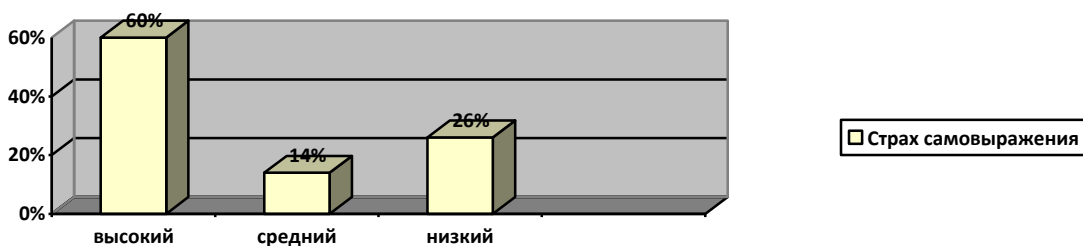


Рисунок 4. Показатели шкалы «Страх самовыражения» по методике «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

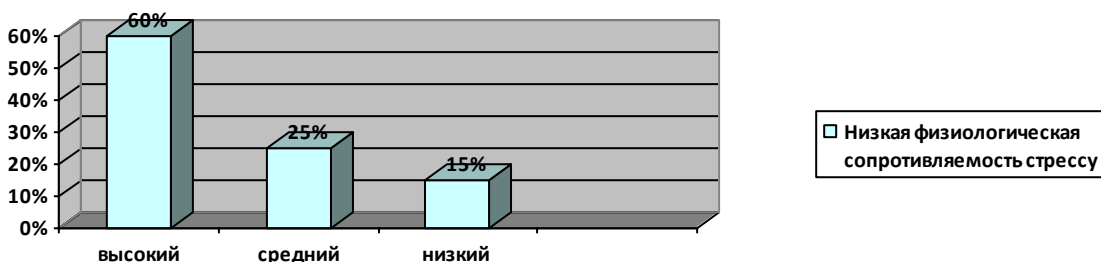


Рисунок 5. Показатели по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» по методике «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

Таблица 1 - Результаты школьной тревожности по методике Филлипса

Факторы	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
1. Общая тревожность в школе	60%	11%	29%
2. Переживание социального стресса	60%	17%	23%
3. Страх самовыражения	60%	14%	26%
4. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	60%	25%	15%

Таким образом, по результатам методики у большинства учащихся высокий уровень общей школьной тревожности, который связан с переживанием социального стресса. Страхом самовыражения, низкой физиологической сопротивляемостью стрессу.

Для подтверждения гипотезы и выявления взаимосвязи между тревожностью и прокрастинацией подростков был использован коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена. Для расчета ранговой корреляции были использованы шкала общей тревожности, переживание социального стресса, страх самовыражения, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу методики «Тест школьной тревожности» Г.Филлипса и общая прокрастинация методики «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (автор: М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

Применение коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена, позволил утверждать, что:

- показатели общей прокрастинации и общей тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0.753$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, чем выше уровень прокрастинации, тем выше уровень общей тревожности. Подростки, откладывающие дела на потом, чаще испытывают тревожность. Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что подростки у которых не сформирована в достаточной мере способность к системной организации

времени ориентированы скорее на неуспех реализации желаемых планов, в связи с чем, заранее предвосхищая неудачу испытывают стрессовое, тревожное состояние.

- показатели общей прокрастинации и показатели переживания социального стресса связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0.686$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, чем выше уровень прокрастинации, тем выше уровень показателей переживания социального стресса. Подростки, откладывающие дела на потом, чаще испытывают неблагополучие в контактах со сверстниками. Вероятно, это связано с тем, что задержка в реализации актуальных целей тормозит, в свою очередь, достижение общих целей совместной деятельности подростков. В связи с этим, при взаимодействии сверстники воспринимают прокрастинаторов, как ненадежных партнеров по контактированию.

- показатели общей прокрастинации и показатели страха самовыражения связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0.688$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, чем выше уровень прокрастинации, тем выше уровень показателей страха самовыражения. Подростки, откладывающие дела на потом, чаще испытывают негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что подростки – прокрастинаторы имеют укорененный опыт неудач, при самопрезентации собственного Я, личностных экспектаций, желаемых целей. В связи с этим, страх выступает эффектом увеличить индивидуальное поле самовыражения.

- показатели общей прокрастинации и показатели низкой физиологической сопротивляемости стрессу связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0.673$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, чем выше уровень прокрастинации, тем выше уровень показателей низкой физиологической сопротивляемости стрессу. Подростки, откладывающие

дела на потом, чаще испытывают особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Вероятно, это связано с тем, что у данной группы подростков функционирует прокрастинация именно, как личностное качество, характеризующая их мотивационную недостаточность, разбалансировку представлений о желаемом и достижимом.

Таким образом, наиболее высокие показатели проявления прокрастинации в характеристике личностных проявлений у испытуемых подростков, по результатам исследования выражены по следующим шкалам:

- «Общая тревожность в школе»;
- «Переживание социального стресса»;
- «Страх самовыражения»;
- «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу».

Выявленная взаимосвязь по перечисленным показателям является прямой и на высоком уровне значимости.

Подростки у которых не сформирована в достаточной мере способность к системной организации времени ориентированы скорее на неуспех реализации желаемых планов, в связи с чем, заранее предвосхищая неудачу испытывают стрессовое, тревожное состояние.

Подростков – прокрастинаторов сверстники воспринимают более дистанцированно или критично, так как задержка в реализации актуальных целей тормозит, в свою очередь, достижение общих целей совместной деятельности подростков.

Подростки – прокрастинаторы имеют укорененный опыт неудач, при самопрезентации собственного Я, личностных экспектаций, желаемых целей. В связи с этим, страх выступает эффектом увеличить индивидуальное поле самовыражения.

У подростков, имеющих мотивационную недостаточность, разбалансировку представлений о желаемом и достижимом прокрастинация функционирует как личностное качество, тормозящее их успешную самореализацию.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.