

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

**УРОВНИ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ-
ПРОКРАСТИНАТОРОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 541 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
социально-гуманитарного факультета
Деняевой Ксении Алексеевны

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

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

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня отмечается явная тенденция к росту стрессовых расстройств среди подростков. Перестройки в организме, психофизиологические изменения, новые социальные роли и смена ведущих мотивов деятельности вызывают корректировку потребностей и системы ценностей, что влияет на психологическую систему. Возникает необходимость более гибко регулировать свое поведение, устанавливать взаимоотношения в коллективе.

Если говорить о прокрастинации (Procrastination – задержка, откладывание от лат. procrastinatus: pro- (вместо, впереди) и crastinus (завтрашний)), то этот термин обозначает откладывание намеченных действий, даже если данное обстоятельство будет иметь негативные последствия. Сам феномен «прокрастинация» введен в научный оборот сравнительно недавно. П. Рингенбах в 1977 г. раскрыл данное понятие в своей книге «Прокрастинация в жизни человека». В данный период исследованиями в этой области занимались так же исследователи А. Эллис и В. Кнаус, опубликовав свои исследования в книге «Преодоление прокрастинации».

Актуальность работы обусловлена распространенностью явления прокрастинации и тем влиянием стресса, которое испытывают современные подростки, что создает реальную угрозу их психологическому здоровью, ведет к демотивации учебной деятельности, снижает уровень самореализации и успеваемости.

Цель работы – выявление взаимосвязи прокрастинации и стрессовых состояний у подростков.

На основании вышеуказанной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Исследовать основные подходы и проанализировать основные точки зрения по теме в зарубежной и отечественной научно-методической литературе;
2. Проанализировать проблему стрессовых состояний у подростков - прокрастинаторов.
3. Провести эмпирическое исследование по заявленной теме.

Объект исследования – уровни стрессового состояния у подростков - прокрастинаторов.

Предмет исследования – особенности взаимосвязи прокрастинации и стрессовых состояний у подростков.

Гипотеза исследования: предположим, что существует взаимосвязь стрессового состояния и прокрастинации у подростков.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные могут быть использованы школьными психологами для оптимизации образовательного процесса и стабилизации психологического состояния подростков, в частности для формирования у них мотивационной сферы личности, а также снижение стрессогенных ситуаций приводящих к прокрастинации.

Методологическая и теоретическая база исследования: концепция Г. Селье о стрессе как совокупности неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов, теория Р.С.Лазаруса о том, что стресс выступает как общий адаптивный синдром, а также диагностические методики: «Степень выраженности прокрастинации (СВП)» М.А. Киселевой, шкала психологического стресса PSM-25 в адаптации Н.Е.Водопьяновой и т.д.

В работе использовался следующий комплекс **методов:**

- 1) методы сбора теоретической информации – анализ, синтез, сравнение, обобщение, систематизация имеющихся в литературе данных;
- 2) методы сбора эмпирической информации – стандартизированный самоотчет, проведение тестирования;
- 3) математические методы обработки полученных данных.

Эмпирическая база исследования – респондентами выступили 32 учащихся подросткового возраста МОУ СОШ № 5 г. Балашова.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, первой главы – теоретической части, второй главы – эмпирической части, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В **первой главе** нашего исследования сделан теоретический анализ уровней стрессового состояния у подростков-прокрастинаторов.

Исходя из теоретического обзора по этой проблеме, можно сделать выводы:

1. Стресс представляет собой состояние психофизиологического напряжения организма, влияющего на вектор социальной активности личности.

2. В психологическом изучении стресса выделяются два приоритетных направления исследований – критических жизненных событий и повседневных стрессогенных перегрузок. Показано негативное влияние на физическое и психическое здоровье макро- и микрострессоров.

3. Основными эффектами переживания стрессового состояния в подростковом возрасте выступают:

- низкая самооценка;
- базальная тревожность;
- негативные экспектации;
- прокрастинация.

3. Подростковый возраст является высоко стрессогенным возрастным периодом, в связи с кризисом взросления.

4. Прокрастинация представляет собой процесс иррационального откладывания на неопределенный временной срок реализацию желаемых целей.

Во второй главе были сделаны следующие выводы:

Анализ эмпирических результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

У большинства подростков - респондентов выявлен средний уровень стресса.

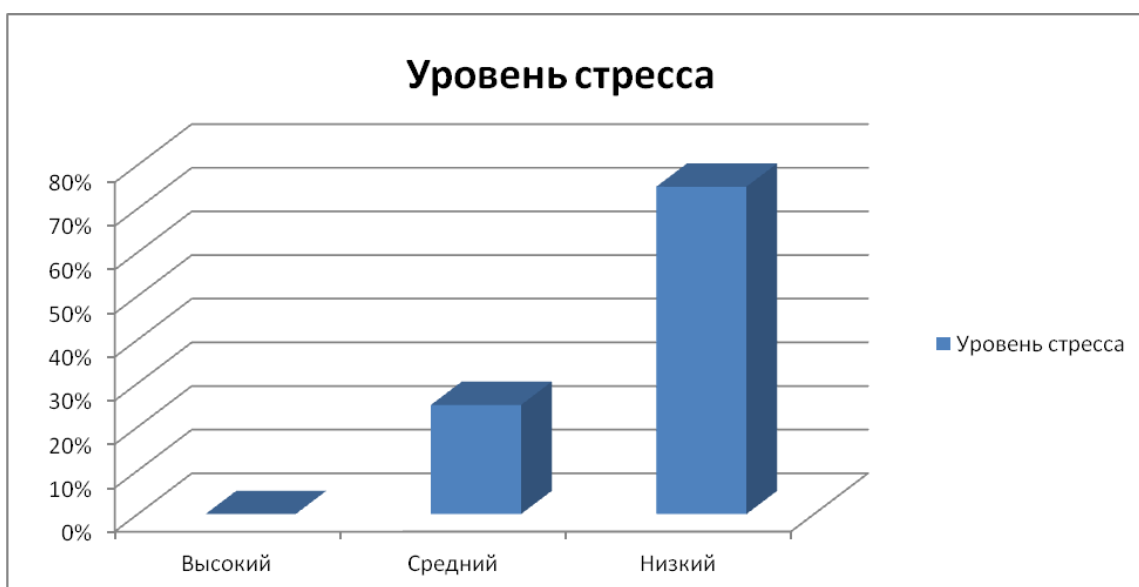


Рис.1 Уровень стресса

Большинство респондентов, подростков прокрастинаторов показали высокую выраженность по типу мотивационной недостаточности.

Таблица 1- Уровни прокрастинации

Уровни прокрастинации	Шкала "Общая прокрастинация"	Шкала "Мотивационная недостаточность"	Шкала "Перфекционизм"	Шкала "Тревожность"
Высокий	62,50%	12,50%	50%	31,30%
Средний	34,40%	50%	40,60%	50%
Низкий	3,10%	37,50%	9,40%	18,70%

Наравне с подростками прокрастинаторами по типу мотивационной недостаточности, большая группа респондентов показали выраженность прокрастинации по типу перфекционизма.

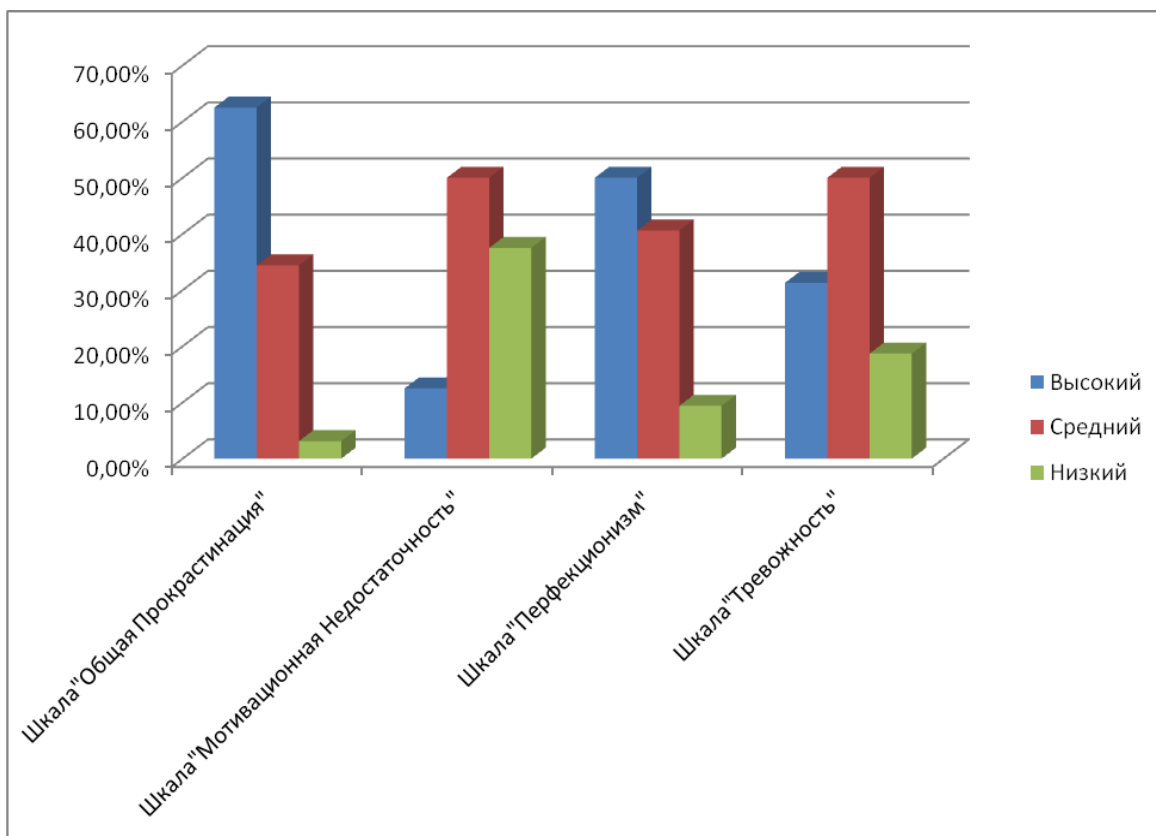


Рис. 2. Уровни прокрастинации

Выявлена взаимосвязь стрессового состояния и прокрастинации личности.

Таблица 2 – Результаты коэффициента корреляции по r- критерию Спирмена

Шкалы		Коэффициент корреляции	При
Уровень стрессовых состояний	Общая прокрастинация	$r = 0,441$	$p \leq 0,01$
	Мотивационная недостаточность	$r = -0,53$	$p \leq 0,01$
	Перфекционизм	$r = 0,556$	$p \leq 0,01$
	Тревожность	$r = 0,6$	$p \leq 0,01$

На основании этих данных получились следующие взаимосвязи:

1. Чем выше уровень стрессовых состояний, тем выше показатели прокрастинации подростков, при $p \leq 0,01$, $r = 0.441$

Вероятно, данные показатели отражают то, что при включении кризисного сознания и нахождении в стрессогенной ситуации подростки ориентированы на снижение активности при реализации желаемых целей.

Ситуация прокрастинации, в данном случае, представляет собой вынужденную палиативную меру, которая облегчает подросткам принятие поля трудностей и позволяет мобилизоваться на поиск эффективных стратегий поведения.

2. Чем выше уровень стрессовых состояний, тем ниже показатели прокрастинации по типу мотивационной недостаточности при $p \leq 0,01$, $r = - 0,53$

Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что переживание стрессовой ситуации, мобилизует подростков на поиск причины неудачи, именно поэтому потенциальный ресурс мотива достижения конкретизируется. Сформулированная причина стресса снижает мотивационную недостаточность.

3. Чем выше уровень стрессового состояния, тем выше уровень прокрастинации по типу тревожности при $p \leq 0,01$, $r = 0,6$

Вероятно, данные показатели отражают активацию субъективного осознания дефицитарности ресурсов подростков. Кризис подросткового возраста дестабилизирует психику подростков и способствует усилению общей базальной тревожности, значительно снижающей любые социально активные акты достижения целей.

4. Чем выше уровень стрессовых состояний, тем выше показатели прокрастинации по типу перфекционизма при $p \leq 0,01$, $r = 0,556$

Вероятно данное обстоятельство связано с тем, что подростки, имеющие перфекционистские устремления, ориентированы на достижение максимального результата и склонные переживать стресс не по причине боязни общей неудачи, а именно по причине не достижения оптимально возможного результата.

Их включенность в ситуацию прокрастинации характеризуется желанием довести задуманные планы до совершенства, и поэтому временная задержка

необходима им, как возможность детально проанализировать избранные стратегии и антиципировать лучший исход процесса реализации желаемых целей.

Выявлена взаимосвязь стрессового состояния и мотивационной недостаточности. Чем выше проявления стресса переживает подростков, тем ниже показатели по типу мотивационная недостаточности в контексте прокрастинации.

Выявлена взаимосвязь стрессового состояния и тревожности. Чем выше проявления стресса, тем выше показатели тревожности подростков.

Выявлена взаимосвязь стрессового состояния и прокрастинации по типу перфекционизма. Чем выше проявления стресса, тем выше ориентации подростков на перфекционистский вектор прокрастинации. Основные виды прокрастинации: нормативная и невротическая. Невротический тип прокрастинации чаще всего сопряжен с кризисным возрастом, в данном случае, с подростковым.

Подростки, переживающие возрастные симптомы кризиса чаще переживают стрессовые состояния и более склонны к проявлению прокрастинации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние десятилетия в современной психологической практике понимание проблеме прокрастинации уделяется все большее внимание. Вне сомнения, опираясь на разнообразные современные психологические методологии и теории, можно весьма продуктивно рассматривать все те случаи, когда рациональное действие стимулирует, а когниции информируют личность.

Подростковый период – возраст, в котором особую значимость приобретают как учебные, так и межличностные и личные взаимоотношения и достижения. Важность успешности определяется как внешними, так и внутренними факторами, так как растет потребность в осознании себя способным быть успешным и достигать своих целей, что формирует соответствующий образ Я и позволяет планировать дальнейшее будущее, ставить все новые цели и задачи.

Также важность ситуации оценивания может становится настолько острой, что переходит в категорию безусловно стрессовых ситуаций для подростка. Это может произойти в том числе и из-за перфекционизма или повышенной оценочной тревожности субъекта.

В этом случае часто проявляется феномен прокрастинации, и подросток откладывает начало или завершение деятельности, оценивание которой является для него стрессогенным фактором.

Теоретический обзор проблемы прокрастинации позволил уточнить факторы, влияющие на частоту и интенсивность проявления прокрастинации.

Рассмотрены основные теоретические подходы к пониманию феномена откладывания с позиций психодинамического, поведенческого и когнитивного подходов. Были выделены спорные области представлений о прокрастинации, такие как вопросы влияния перфекционизма и оценочной тревожности на проявления прокрастинации.

В результате эмпирического исследования было выявлено, что в ситуации общей прокрастинации и стресса, откладывание представляет собой вынужденную палиативную меру, которая облегчает подросткам принятие поля

трудностей и позволяет мобилизоваться на поиск эффективных стратегий поведения. психологический стресс достоверно связан с прокрастинацией, причем у одних испытуемых проявилась связь откладывания и стресса, как феномена предъявления завышенных требований, у других выявлена связь откладывания и социально-предписанного перфекционизма.

Практически у всех отмечена связь между стрессом и оценочной тревожностью, а также недостаточностью мотивов, которая представлена диффузностью представлений о значимости и второстепенности планов, которые ориентируют подростков на ожидание неудачи, неверия в собственные ресурсы и, как следствие, активизируют стрессовое состояние.