

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВСКОЙ РАБОТЫ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ПРОЯВЛЕНИЯ
ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

студентки 5 курса 56 группы,
направления подготовки
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиль «Практическая психология образования»,
факультета естественно научного и педагогического образования
Никитушкиной Ольги Сергеевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____ Е.В. Пятницкая
(подпись, дата)

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

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Молодежь в современном обществе является самой активной социальной группой. Планы взрослеющей личности, как правило, имеют максималистский вектор. В связи с этим, молодые люди, ориентированные на достижение желаемых целей, сталкиваются с определенными трудностями и в социальном контексте взаимодействий, и в учебной сфере деятельности. Основным эффектом процесса преодоления трудностей выступает функционирование состояния тревожности, связанное с опасениями в получении неполноценного/некачественного результата интеракций. Вне всякого сомнения, тревожность может носить ситуативный (привязанный непосредственно к единичной ситуации) и личностный (общий) характеры. Проявления того или иного вида тревожности зависит от множества обстоятельств: индивидуального опыта личности, степени погружения в трудную ситуацию, индивидуальных особенностей человека.

Молодые люди, обучающиеся в старшем звене общеобразовательной школы, сталкиваются с эмоционально затратной учебной нагрузкой, связанной с обучением, подготовкой к экзаменам. В этот период старшие школьники чаще всего переживают ту или иную степень выраженности тревожности, стрессового состояния. Наиболее частым исходом включенности в ситуацию общей тревожности является снижение активности, откладывания актуальных дел на неопределенный временной период. Этот процесс иррационального откладывания реализации желаемых целей на некоторый срок трактуется как прокрастинация личности.

Прокрастинация, с одной стороны, помогает старшеклассникам мобилизовать свои силы на достижение целей, с другой стороны, особенно сопряженная с высоким уровнем тревожности, может выступать деструктивным фактором вынужденного бездействия. Данное обстоятельство существенно снижает возможности успешного продвижения

по маршруту желаемых достижений.

В связи с этим, изучение проблемы взаимосвязи тревожности и проявления прокрастинации у старших школьников видится нам актуальной.

Цель исследования: выявление взаимосвязи тревожности и проявления прокрастинации у старших школьников.

Объект исследования: тревожность и прокрастинация старших школьников.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи тревожности и проявления прокрастинации у старших школьников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь тревожности и проявления прокрастинации у старших школьников.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ подходов к изучению феномена «тревожность» в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать сущность проблемы прокрастинации в трудах современных ученых.
3. Определить возрастные особенности периода ранней юности.
4. Выявить особенности взаимосвязи тревожности и проявления прокрастинации у старших школьников.
5. Установить имеющиеся взаимосвязи прокрастинации и тревожности у студентов с помощью методов математической статистики.

Методологический аппарат исследования: научные идеи К. Хорни, А.В. Микляевой, Р. Мэй, А.Н. Прихожан, освещающие проблему тревожности личности; концептуальные положения исследований В.В. Барабанщиковой, Я.И. Варваричевой, В.В. Воробьевой, Е.О. Каминской, А.Н. Неврюевой, В.М. Латушкиной, И.С. Якиманской, касающиеся особенностей прокрастинации личности; научные идеи И.Ю. Кулагиной, Х. Ремшмидт, И.С. Кона, характеризующие особенности периода ранней юности.

Методы и методики исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме тревожности и прокрастинации в студенческом возрасте; сравнительный, корреляционный анализ.

2. Опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А. Киселевой, О.В. Кариной, Н.Е. Шустовой; методика изучения тревожности личности юношеского возраста (шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю. Ханина).

Эмпирическая база исследования: МОУ СОШ № 12 г.Балашов, Саратовская область. Выборка составила 20 человек, обучающихся в старших классах.

Теоретическая значимость исследования: заключается в систематизации теоретических знаний о проблеме тревожности и прокрастинации старших школьников.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть использованы в разработках психологических рекомендаций для нивелирования тревожности и снижения степени прокрастинации у обучающихся.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ подходов к изучению феноменов «тревожность» и «прокрастинация», особенности их проявления у старшеклассников, а также нормативные особенности юношеского возраста.

Тревога – это состояние личности, которое характеризуется осознанием той или иной меры возможной опасности и сопряжена с переживанием негативных эмоциональных реакций напряжения, беспокойства.

Тревожность – это индивидуальная характеристика личности, способствующая переживанию тревоги.

Понятия «тревожность» и «тревога» сопряженные, однако, не равноположенные понятия. Феномен «тревожность» относится к индивидуальным проявлениям личности. Феномен «тревога» характеризует реакцию личности на внешнее негативное воздействие.

Прокрастинация – это процесс иррационального откладывания на неопределенный временной срок реализацию желаемых целей.

Основные типы прокрастинации:

- прокрастинация принятия решения;
- прокрастинация реализации решения.

Основные виды прокрастинации:

- прокрастинация ежедневная;
- прокрастинация принятия решения;
- прокрастинация невротическая;
- прокрастинация компульсивная;
- прокрастинация академическая.

К базовым причинам прокрастинации личности относятся:

- низкая самооценка;
- общая базальная тревожность;
- мотивационная недостаточность;
- переживание стресса, дистресса;
- негативные ожидания;
- неконструктивная реакция на субъективно переживаемое внешнее давление на личность.

Ведущие предикторы периода ранней юности:

- самоопределение, становление самосознания;
- становление мировоззрения;
- принятие всего комплекса социальных ролей взрослого человека;

- окончательное формирование собственной позиции в межличностных отношениях;

- стабилизация психических состояний.

Во второй главе нашего исследования была выявлена и проанализирована взаимосвязь тревожности и проявления прокрастинации у старших школьников.

Исследование проводилось на МОУ СОШ №12 г.Балашов Саратовской области. Выборка составила 20 человек, обучающихся в старших классах.

В ходе эмпирического исследования использовались *следующие методики*:

1. опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А. Киселевой, О.В. Кариной, Н.Е. Шустовой;

2. методика изучения тревожности личности юношеского возраста (шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю. Ханина).

С помощью опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А. Киселевой, О.В. Кариной, Н.Е. Шустовой было установлено:

По шкале «Общая прокрастинация» - 60% респондентов показали средний уровень прокрастинации; 25% респондентов показали низкий уровень прокрастинации. Они стремятся реализовать свои жизненные планы, поставленные цели. Молодые люди планируют свое времяпрепровождение, стремятся сделать все вовремя. Ответственно подходят к выполнению деятельности. У 15% респондентов был диагностирован высокий уровень прокрастинации. Вероятно, данной группе респондентов сложно организовывать свое временное пространство.

По шкале «Перфекционизм» - 40% респондентов имеют высокий уровень прокрастинации по типу перфекционизма и 25% средний уровень. Такие люди завышают требования к близким людям, ожидают от них покорности и подчинения. Эти люди восприимчивы к критике, может преобладать болезненная самооценка, испытывают тревожность за качество

выполняемой деятельности, которая должна соответствовать их стандарту. 35% респондентов имеют низкий уровень прокрастинации по типу перфекционизма, проявляющийся в определенных требованиях к жизни, которые могут изменяться под воздействием жизненных обстоятельств, не стремятся к идеалу и совершенству, имеют умеренную самооценку и открыты для критики.

По шкале «Тревожность» у респондентов преобладает средний (30%) и низкий (60%) уровень тревожности. Т.е. молодые люди спокойно относятся к различным жизненным ситуациям, проявляют самообладание, открыты к общению, взаимодействию с окружающими. 10% респондентов имеют высокий уровень прокрастинации по типу тревожности, который может отражаться на их жизнедеятельности. Преобладание тревоги по отношению к учебе, общению с окружающими может сказаться на социальном самочувствии молодых людей. Им сложно адаптироваться в различных ситуациях и проявлять самообладание.

По шкале «Мотивационная недостаточность» у молодых людей наблюдается 50% низкий и 30% средний уровень прокрастинации по типу мотивационной недостаточности. Т.е. такие люди проявляют активность, стремятся получить результат от выполняемой деятельности, готовы к сотрудничеству и взаимовыручке. Лишь у 20% респондентов наблюдается высокий уровень прокрастинации по типу мотивационной недостаточности. Их мотивация к жизнедеятельности находится на низком уровне, они не проявляют интереса к окружающей действительности, живут в своем мире. Мало чем интересуются, не ставят перед собой долгосрочных целей. Такое поведение транслирует внутриличностный конфликт, где, проявляя механизмы психологической защиты, молодые люди отстраняются от проблем.

Таким образом, можно отметить, что в исследуемой группе прокрастинация выражена на умеренном уровне, где молодые люди осознают необходимость выполнения каких-то действий, но часто переключаются на

второстепенные действия, и отодвигают достижение цели на неопределенный срок.

По результатам методики изучения тревожности личности юношеского возраста (шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю. Ханина) были получены следующие результаты:

Мы установили, что у респондентов преобладает практически в одинаковой степени низкий и средний уровень тревожности (45% и 40%). Т.е. респонденты спокойно воспринимают различные обстоятельства и решают проблемы по мере их поступления. Лишь 15 % респондентов имеют высокий уровень тревожности, которые проявляется в беспокойстве, нервозности за текущие дела.

В основном у респондентов проявляется низкая личностная тревожность, тем самым транслируя стабильное внутреннее психологическое состояние. У части респондентов 20% - средний уровень личностной тревожности, которая проявляется в тревоге за свою жизнь. Т.е. у данных респондентов в жизни могут происходить какие-либо трудности, которые отражаются на внутриличностном состоянии. 5% респондентов имеют высокую личностную тревожность, проявляющуюся в нервозности, постоянном стрессе. Данный респондент нуждается в психологической помощи.

Для подтверждения гипотезы и выявления взаимосвязи тревожности и проявления прокрастинации у молодых людей, *был использован коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена*. Для расчета ранговой корреляции были использованы уровни ситуативной и личностной тревожности, шкалы прокрастинации методики «Степень выраженности прокрастинации».

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

- показатели общей прокрастинации и уровень ситуативной

тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s=0.753$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, откладывая на потом выполнения своих обязанностей респонденты испытывают тревожное состояние, беспокоятся о том, что они не сделают в срок намеченных планов.

Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что молодые люди не могут себя организовать, у них не сформировано чувство времени и поэтому они, зная процесс протекания деятельности, заранее тревожатся о том, что у них не получится.

– показатели прокрастинации по типу мотивационной недостаточности и показатели ситуативной тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s=0.686$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, чем выше мотивационная недостаточность, тем выше уровень ситуативной тревожности. Старшие школьники, откладывающие дела на потом, чаще испытывают неблагополучие в контактах со сверстниками.

Вероятно, это связано с тем, что колебания в самооценке, неуверенность в принятии другими их личности заставляет молодых людей не проявлять себя. Они испытывают тревожность за то, что не могут заставить себя вступить в совместную деятельность с окружающими, добиться определенного результата за счет помощи других и т.д. Внутренняя неуверенность, стеснительность тормозит их активность.

– показатели прокрастинации по типу тревожного состояния и уровня ситуативной тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s=0.688$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, чем выше молодые люди беспокоятся за свое бездействие, тем выше проявляется ситуативная тревожность.

Такие молодые люди, не имеют четкого плана о том, как подступить к деятельности, скорее всего у них плохо развита ответственность, самоорганизация, исполнительность. Им тяжело начать действовать, поэтому тревожность преобладает в их состоянии.

– показатели прокрастинации по типу перфекционизма и показатели уровня ситуативной тревожности связаны отрицательной корреляционной

связью ($r_s = -0.673$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, молодые люди будут обвинять других в бездействии, чем себя и оправдывать себя за невыполненные взятые обязательства.

Завышенная самооценка снижает степень критичности поведения у молодых людей. Они постоянно перекалдывают свои обязательства на других и не чувствуют ответственности за свое бездействие.

Таким образом, мы установили, что тревожность взаимосвязана с проявлениями прокрастинации у старших школьников. Молодые люди, которые откладывают дела на потом, оправдывают себя за свое бездействие не испытывают чувство спокойного, расслабленного состояния. Они увеличивают уровень ситуативной тревожности, нервозности и тем самым снижают свое социальное самочувствие, увеличивают свои насущные проблемы.

В завершении анализа эмпирических данных исследования можно сделать следующие выводы:

1. У большинства старших школьников преобладает умеренный уровень прокрастинации, в котором молодые люди стремятся достигнуть поставленной цели и мотивируют себя на деятельность.

2. Большинство респондентов старшекласников проявляют прокрастинацию по типу перфекционизма.

3. Респонденты показали средний и низкий уровень общей тревожности.

4. Исследуя ситуативную и личностную тревожность, были установлены высокие показатели по ситуативной тревожности. Личностная тревожность проявилась только у одного респондента. Вероятнее всего, это связано внутриличностными проблемами, которые требуют разрешения.

5. Сравнивая математической статистикой показатели тревожности и прокрастинации, была выявлена взаимосвязь тревожности и проявления прокрастинации у старших школьников.

6. Проявления общей прокрастинации у респондентов сопряжено с высоким уровнем ситуативной тревожности.

7. Проявления прокрастинации у респондентов по типу мотивационной недостаточности сопряжено с высоким уровнем ситуативной тревожности

8. Проявления прокрастинации у респондентов по типу общей тревожности сопряжено с высоким уровнем проявления ситуативного беспокойства.

9. Проявления прокрастинации у респондентов по типу перфекционизма сопряжено с высоким уровнем ситуативной тревожности.

10. Для того, чтобы снизить уровень прокрастинации, необходимо развивать ответственность, самоорганизованность, чувство времени. Такие качества можно развить при посещении тренингов личностного роста, а также при включенности в общественную деятельность.

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