

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь прокрастинации и интернет-аддикции у учащихся в
старших классах**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 2 курса 244 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Архипенко Игоря Игоревича

Научный руководитель

канд. псих.наук, доцент _____ И.В. Малышев

Зав. кафедрой

доктор психол.наук, профессор _____ Р.М.Шамионов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное общество отличается особой динамичностью и масштабностью изменений во всех сферах жизнедеятельности личности. Социальным заказом современного общества является развитие гармоничной, самоэффективной личности, ориентированной на своевременную и успешную реализацию актуальных целей. Наиболее ощутимой преградой для достижения данной цели выступает прокрастинация личности, как процесс иррационального откладывания желаемых целей на неопределенный временной срок. Актуальность исследования подтверждается тем, что явление прокрастинации оказывает негативное воздействие сначала на учебную сферу, а затем и на профессиональную деятельность человека, переходя в патологическую прокрастинацию. Как следствие психологическое благополучие, самооценка и самоуважение человека серьезно деформируется, что может привести к различным стрессовым феноменам, формам других девиантных поведений, социальной и эмоциональной деградации. Таким образом, прокрастинация как защитный механизм в краткосрочный период весьма сомнительна в своей практической пользе для индивида, а на длительный период так и вовсе может быть губительна для социального становления человека как личности. Также, ранний юношеский возраст характеризуется психологической нестабильностью личности, что в свою очередь под воздействием окружающей среды может привести к возникновению различных форм аддикции, навязчивым потребностям индивидуума в исполнении какой-либо деятельности, или переживания постоянных чувств и настроений по отношению к какому-либо объекту. Формирование многих психологических зависимостей, таких как игромания, интернет-зависимость, фанатизм, зачастую протекают именно в период ранней юности, так как юношеский максимализм и противодействие личности подростка с окружающей средой, могут вызвать навязчивое желание скрыться,

защитится от реальности путем изменения поведения, с помощью механизмов биологической и психологической аддикции. Таким образом, ярко выраженное развитие феноменов прокрастинации и аддикции в раннем юношеском возрасте вносит необходимость изучить данные понятия, и убедиться в наличии или отсутствии корреляции между прокрастинацией и различными формами аддикции.

Цель исследования: изучить взаимосвязь прокрастинации и интернет-аддикции у учащихся в старших классах.

Объект исследования: проявления прокрастинации и интернет-аддикции у старшеклассников.

Предмет исследования: взаимосвязь прокрастинации и интернет-аддикции у учащихся в старших классах.

Гипотеза исследования: предположим, что значительная часть учащихся старших классов характеризуется высоким, или выше среднего, уровнем прокрастинации и интернет-аддикции. Показатели прокрастинации статистически различаются в зависимости от уровня интернет-аддикции. Существует корреляционная взаимосвязь между прокрастинацией и интернет-аддикцией у учащихся в старших классах.

Для проверки выдвинутой гипотезы были выполнены следующие

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятия «прокрастинация» и «интернет-аддикция» на основании психолого-педагогического знания. Рассмотреть психологические особенности старшего школьного возраста в аспекте проблематики прокрастинации и интернет-аддикции.

2. Изучить характеристики прокрастинации и интернет-аддикции у старшеклассников. Статистически определить различия по показателям прокрастинации у учащихся в старших классах в зависимости от уровня их интернет-аддикции.

3. Определить корреляционную взаимосвязь между явлениями прокрастинации и интернет-аддикции у учащихся в старших классов.

4. Составить практически ориентированные рекомендации по результатам проведенного эмпирического исследования.

Теоретико-методологическое обоснование: в данной работе использованы труды Н. Милграма и Р. Тенне по исследованию прокрастинации, работы Д. Креча, Р. Кратчфилда, и А. Ренана изучавших агрессивность, а также научную литературу Пряжникова А.В., Рубинштейна С.Л., Кона И.С. и Выготского Л.С. по изучению особенностей раннего юношеского возраста.

Методы исследования:

1) Метод теоретического анализа литературных источников (психологической литературы).

2) Методы психологической диагностики:

а) Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации)

б) Шкала Интернет-зависимости Чена

в) Опросник интернет-зависимости Кимберли Янг

г) Авторская анкета

3) Метод обобщения и интерпретации эмпирических данных.

4) Метод математической статистики.

Экспериментальная база исследования:

Учащиеся старших классов, в возрасте от 15 до 17 лет, в количестве 60 человек.

Структура магистерской работы: бакалаврская работа состоит из двух глав, введения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования проведен анализ понятий прокрастинация и интернет-аддикция, и их особенности у учащихся старших классов.

Старший школьный возраст, являясь крайне нестабильным периодом жизни человека и социализации личности в значительной степени подвержен формированию негативных форм девиантного поведения.

Рассматривая явление прокрастинации, в частности причины ее возникновения можно найти колоссальное количество предпосылок для них именно в период ранней юности, так высокий показатель тревожности и кризис профессионального самоопределения в значительной мере влияют на формирование феномена прокрастинации. Находясь на данной ступени социальной ситуации развития, подросток подвержен сильному давлению как извне, со стороны семьи, учебного учреждения, общественных систем мировоззрения, а также глобальной социальной и политической паутины ценностей и требований. Оказываясь на данном «маятнике» первостепенных и второстепенных задач, в попытке реализовать собственные эстетические и практические потребности и убеждения, часто идущие в разрез с общепринятыми аспектами и моделями поведения, подросток не обладающий в должной степени навыками диффузного анализа предоставляемой информации, и находясь в каких либо субкультурных новообразованиях собственного круга общения, где он испытывает максимальный комфорт, часто бывает вовлечен в разрушающий процесс прокрастинации.

При недостаточном контроле и осуществлении профилактических мер, периодическая прокрастинация перерастает в пассивный свой «эпогей», что может повлечь за собой практически не поддающуюся коррекции запущенную форму данного феномена. Прокрастинация в раннем юношеском возрасте влечет за собой школьную неуспеваемость, неадекватную оценку и распределение собственного времени, смещению приоритетов и конфликтов с окружающим нормативным окружением подростка. В будущем, перерастая в академическую прокрастинацию, данный разрушительный аспект развития человека вызывает колоссальное количество проблем при вузовском, или среднеспециальном образовании, а также неуспеваемость на рабочем месте, что

ведет к постоянным конфликтам с руководством, невыполнению рабочего плана, и эмоциональной фрустрации личности, связанной с негативной самооценкой и неадекватной оценкой действий и поступков окружающих.

Исходя из перечисленных последствий и предпосылок прокрастинации у старшеклассников, можно провести логическую параллель с феноменом интернет-аддикции. Именно интернет-пространство, в современных реалиях, выступает тем самым «местом побега» от выполнения важных задач, прокрастинатором. В действительности, чтобы вытеснить навязчивые мысли о выполнении задания, прокрастинатору необходимо обязательно отвлечься какими-нибудь пустяковыми, и несложными формами досуга. В старшем школьном возрасте идеальным местом для этого становится именно интернет. Доступность и разнообразность информации в нем сильно затягивает обучающихся старших классов в онлайн, благодаря чему прокрастинатор может относительно спокойно забыть о требуемых выполнении задач и решениях. Подобные периодические акты практически бесцельного пребывания в интернет-пространстве, приводит к бесконтрольному времяпровождению индивида в онлайн, а ведь это тревожная почва для дальнейшей интернет-аддикции. По мере увеличения времени пребывания в интернет-пространстве, у прокрастинатора начинает увеличиваться уровень эмоционально-познавательной вовлеченности в медиaprостранстве, а также снижаться уровень рефлексивной критичности личности в медиaprостранстве, что делает его очень уязвимым, как и для развития интернет-аддикции, так для различных массовых и индивидуально направленных суггестивных приемов и техник. Так как прокрастинатор в состоянии отдыха испытывает эмоциональный дискомфорт, а также находится в состоянии постоянного истощения психических и физических сил, отвлечение и замещение навязчивых мыслей о выполнении требуемых задач и решений становится у него в перспективе и замещает рациональные выводы о качестве и сроках выполнения поставленной задачи.

Таким образом, на основании теоретического анализа проблем прокрастинации и интернет-аддикции в старших классах, можно сделать следующие выводы:

1. Прокрастинация характеризуется стрессовым, болезненным состоянием во время постоянного откладывания индивидом важных задач и решений;
2. В состоянии отдыха прокрастинатор находится в состоянии постоянного истощения психических и физических сил;
3. Прокрастинатор нуждается в замещении навязчивых мыслей о выполнении важной задачи;
4. Интернет- место нахождения большого и доступного количества практически неконтролируемой информации и дистанционного коммуникативного взаимодействия;
5. Бесконтрольное и бесцельное время нахождения в медиaprостранстве, является одной из причин развития интернет-аддикции;

Старший школьный возраст характеризуется кризисом выбора профессии, и является переходным возрастом, неся в себе проблематику как подросткового, так и юношеского возраста

Во *второй главе* нашего исследования были запланированы следующие этапы:

1. Провести диагностику с целью выявления степени выраженности прокрастинации с помощью опросника СВП (степень выраженности прокрастинации), шкалы интернет-зависимости Чена, и теста на интернет-зависимость Кимберли-Янг;
2. В рамках общей выборки испытуемых выделить подгруппы по степени выраженности феноменов прокрастинации и интернет-аддикции;
3. С помощью методов математической статистики выявить средние

арифметические показатели и стандартное отклонение, по результатам каждой методики и шкалы;

4. С помощью t-критерия Стьюдента выявить разницу средних значений в парах выборок, а также найти возможные различия в показателях степени выраженности прокрастинации у старшеклассников, в зависимости от их показателя интернет-аддикции;

5. Составить качественный анализ на возможную взаимосвязь прокрастинации и интернет-аддикции у испытуемых, по результатам проведенной авторской анкеты ;

6. С помощью корреляционного анализа Пирсона, выявить наличие корреляционных связей между шкалами прокрастинации и интернет-аддикции;

7. Составить рекомендации по результатам проведенного эмпирического исследования.

По ходу эмпирического исследования были получены следующие результаты и выводы:

По шкалам степени выраженности прокрастинации, испытуемые были разделены на три группы, с низким, средним, и высоким уровнем выраженности показателя, по каждой шкале, соответственно. Группой с низким показателем по шкале общей прокрастинации представлены 15 человек, средним 21, а высоким 24. Результаты диагностики старшеклассников по шкале мотивационной недостаточности также разделены на три группы: низким уровнем выраженности феномена представлены 14 старшеклассников, средним уровнем 19, высоким 27 испытуемых. По шкале прокрастинического перфекционизма, учащиеся старших классов представлены: низким уровнем 31 человек, средним 24, высоким 5. Шкала прокрастинической тревожности, также разделяет испытуемых на три группы: группа с низкой выраженностью феномена-23 старшеклассника, группа со средним уровнем-23 человека, группа с высоким уровнем-14 человек. По результатам проведенной авторской анкеты, из 60 анкетированных 12 человек уделяют около 3 часов в сутки пребыванию в

сети Интернет, что составляет всего 20 % от общей выборки. Почти 60 % (35 человек) пребывает в сети Интернет около 5 часов в сутки. Еще 13 человек (чуть более 20 %) блуждает в сети интернет более 5 часов в сутки. Также, большая часть опрошенных старшеклассников, 39 человек (то есть 65 % из них) не считает, что их нахождение в онлайн часто отвлекает их от какой либо активной деятельности в реальном мире. Далее было выяснено, что 21 старшеклассник (то есть 35 %) оказались готовы признать, что пребывание в сети зачастую мешает их активной деятельности в реальном мире. В целом данные полученные в ходе анкетирования вполне перекликаются с данными полученными в ходе стандартного тестирования с последующей математической обработки.

По результатам подсчета параметрического статистического критерия t-Стьюдента и непараметрического U-критерия Манна-Уитни для сравнения двух независимых выборок мы можем сделать следующий вывод: Значения показателя прокрастинации по всем шкалам внутри методики (опросник СВП) будут изменяться в зависимости от уровня интернет-аддикции испытуемых. Результатом корреляционного анализа по коэффициенту Пирсона, стало нахождение 4 сильных, прямых, двусторонних связей по взаимосвязи прокрастинации и интернет-аддикции у учащихся старших классов в данном исследовании.

Исходя из результатов данного эмпирического исследования, мы считаем выдвинутую нами гипотезу доказанной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование имеет колоссальной важности теоретический и практический материал, для дальнейшего углубленного изучения взаимосвязи данных феноменов. На его основе должно разработать дополнительный психолого-педагогический инструментарий и формирование логически законченных следственных материалов. Ведь обладая навыками профилактики и коррекции прокрастинации с периода ранней юности, можно не только

повысить эффективность обучения на всех этапах развития человека в нашей стране, но и выработать дополнительные средства борьбы с другими девиантными формами аддикции, например, как уже было установлено, интернет-аддикцией. Доказанные в нашем исследовании корреляционные плеяды, наглядно продемонстрировали сильную взаимосвязь прокрастинации и интернет-аддикции у учащихся старших классов. Данные феномены очень актуальны на современном этапе развития человека и образования в целом. Современный информационный век характеризуется великими коммуникативными и информационными технологиями, но также таит в себе множество опасностей. Современная информационная медиавойна, со своим арсеналом тонких суггестивных технологий, ставит нас перед задачей создавать эффективный психолого-педагогический инструментарий для защиты подрастающего поколения от угроз из медиапространства.

А значит данное исследование действительно может на значительном уровне послужить интересам как государства, как и гуманистической природе и стремлению к совершенству человека в целом, ведь спустя столько веков, после всего того прогресса человеческого сознания, через которое прошла человеческая история, только одна мысль должна занимать сердца и ума всех ученых и государств - сделать нашу жизнь доброй и плодотворной.