

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**«Влияние тревожности на прокрастинацию и успеваемость  
студентов ВУЗа»**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 431 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Рябовой Александры Алексеевны**

Научный руководитель  
канд.пед. наук, доцент \_\_\_\_\_ Е.В Куприянчук  
подпись дата

Зав. кафедрой  
Доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ М.В. Григорьева  
подпись дата

Саратов 2021

## **Введение.**

Обучение является совокупностью стрессовых и напряженных ситуаций, в ходе которых у студентов постоянно возникает чувство тревожности. У некоторых студентов ситуативная тревожность подпитывается личностной, то есть склонностью к восприятию практически всех ситуаций, как угрожающих.

Состояние тревоги является неотъемлемой частью в жизни почти каждого человека, так как избежать стрессовых ситуаций во всех сферах деятельности невозможно. Безусловно, это может стать причиной невротических состояний или эмоционального срыва. Студенты с повышенным уровнем тревожности менее адаптивны и могут подвергаться различным негативным влияниям со стороны, что усугубляется лабильностью системы ценностей и норм морали в юношеском возрасте. Учеба в ВУЗе – это вид значимой деятельности, в которой на молодого человека выпадает огромная умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Большой объём учебной информации и недостаток времени на полноценный отдых и качественную переработку информационных потоков, в преддверии экзаменационной сессии, выступают основными стрессовыми факторами.

Как отмечается некоторыми исследователями (И. А. Еремицкая, И. В. Андреева) в последнее время заметно вырос уровень прокрастинации у людей, этот рост имеет тенденцию к повышению. Как отмечается, наиболее подвержены ей студенты высших учебных заведений. Студенческий возраст является периодом принятия важных жизненных решений, сосредоточения сил и возможностей на будущем, планирование и обучение чему-то новому. Для решения поставленных задач молодым людям требуется прилагать немало сил и ресурсов (внутренних и внешних). При этом, очень часто загруженность и неумение верно расставлять приоритеты служит благоприятной почвой для развития прокрастинации. Также считается, что учебный процесс характеризуется условиями, в которых прокрастинация может развиваться и порождать трудности в обучении и низкий уровень успеваемости.

Исследованием проблем тревожности и тревоги активно занимались ученые как в зарубежной, так и в отечественной психологии, особый вклад в изучение данных понятий среди зарубежных авторов внесли: З.Фрейд, С. Салливан, Ч. Д. Спилбергер, Э. Фромм, К. Хорни. Среди отечественных авторов: Г.Г. Аракелов, Л.И. Божович, С.Ю. Головин, Н.Д. Левитов, Р.С. Немова, А.М. Прихожан, В.В. Суворова.

Прокрастинацию изучали такие зарубежные и отечественные психологи, как: П. Рингенбах, В. Кнаус, А. Эллис, К. Лэй, Е. П. Ильин, Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова, В. С. Ковылин, О. С. Виндекер, М. В. Останина и др.

Все это определяет актуальность нашего исследования.

Объектом исследования выступает уровень тревожности студентов высшего учебного заведения. Предмет исследования – влияние тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов ВУЗа.

Целью нашего исследования является изучение влияния тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов ВУЗа.

Гипотезой нашего исследования выступает предположение о том, что тревожность оказывает влияние на прокрастинацию и успеваемость студентов ВУЗа, при этом:

1. Высокий уровень тревожности влияет на успеваемость студентов вуза;
2. Высокий уровень тревожности оказывает влияние на прокрастинацию студентов вуза.

Для достижения поставленной цели и доказательства гипотезы эмпирического исследования ставим перед собой ряд задач:

1. Привести исследование проблемы тревожности в отечественной и зарубежной литературе;
2. Определить понятие «прокрастинация», проанализировать данный феномен и выделить возможные причины возникновения;
3. Исследовать уровень тревожности у студентов ВУЗа;
4. Исследовать прокрастинацию у студентов ВУЗа;

5. Выделить взаимосвязи между уровнем тревожности, прокрастинации и успеваемости студентов ВУЗа.

Методами исследования является: теоретический (анализ литературы), эмпирическое исследование (анкетирование, опрос).

В рамках эмпирического исследования влияния тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов высшего учебного заведения, нами были выбраны следующие диагностические методики:

1. Методика реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.
2. Методика «Тревожность студентов». Она является модификацией опросника Ж. Тейлор.
3. Общая шкала прокрастинации К.Лея
4. Опросник общей прокрастинации Б.Такмана

Для проведения нашего исследования была выбрана следующая база: «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского» (СГУ). Всего в исследовании приняло участие 60 студентов.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Во введении раскрывается актуальность изучаемой темы, дается методологический аппарат исследования.

Первая глава посвящена теоретическому обоснованию исследования влияния тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов высших учебных заведений. В данном разделе выявлена проблема тревожности в отечественной и зарубежной литературе, а также дана характеристика феномена «прокрастинация».

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию влияния тревожности на прокрастинацию и успеваемости студентов ВУЗа.

## **Основное содержание работы.**

Первая глава «Теоретические основы влияния тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов ВУЗа» посвящена теоретическому анализу проблемы. Глава состоит из двух параграфов: «Проблема тревожности в отечественной и зарубежной литературе», «Определение понятия «прокрастинация», возможные причины возникновения» и выводов к ней.

Тревожность чаще всего возникает в ответ на явно безобидные ситуации или продукт субъективных, внутренних эмоциональных конфликтов, причины которых могут быть не очевидны для самого человека. Тревожность может сильно влиять на поведение человека, а также негативно влиять на его способность работать или общаться с другими людьми. Ситуативная тревожность - это изменение эмоционального состояния из-за изменившейся ситуации (ссора с другом, свадьба, экзаменационная сессия и т.д.). Личностная тревожность характеризуется предрасположенностью личности к тревоге, и предполагает возможность индивида воспринимать обширный круг угрожающих ситуаций, при этом уметь отвечать на каждую из них определенной реакцией.

Понятие «прокрастинация» появилось в научной литературе относительно недавно, несмотря на то, что сущность обозначаемого термина знакома достаточно давно. Прокрастинация – это тенденция откладывать выполнение дел «на потом». Еще одним определением данного понятия является поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается.

Среди причин прокрастинации можно выделить: биологические причины (импульсивность, трудности в концентрации внимания, нейротизм, низкий тонус внимания); особенности когнитивной сферы (локус контроля, представления о времени, иррациональные убеждения); особенности эмоциональной сферы (тревожность, депрессия, беспокойство, чувство вины и стыда); особенности поведения (несформированность учебных навыков, забывчивость, поведенческая ригидность).

Вторая глава «Эмпирическое исследование влияния уровня тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов ВУЗа» посвящена вопросам организации и анализу поставленной проблемы. Она состоит из четырех параграфов: «Исследование уровня тревожности у студентов ВУЗа», «Исследование прокрастинации и успеваемости у студентов ВУЗа», «Выделение взаимосвязей между уровнем тревожности, прокрастинации и успеваемости студентов ВУЗа», «Коррекционно-развивающая программа по результатам исследования».

Для исследования влияния уровня тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов ВУЗа, нами были подобраны следующие диагностические методики.

1. Методика реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
2. Методика «Тревожность студентов». Она является модификацией опросника Ж. Тейлор;
3. Общая шкала прокрастинации К.Лея;
4. Опросник общей прокрастинации Б.Такмана.

По итогам исследования проводится корреляционный анализ полученных результатов при помощи расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Для проведения нашего исследования была выбрана следующая база: «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского» (СГУ). Всего в исследовании приняло участие 60 студентов. (22 юноши, 38 девушек).

С результатами исследования тревожности в группе студентов можно ознакомиться в Таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования тревожности у студентов

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Личностная	9 (15%)	19 (32%)	32 (53%)

тревожность			
Ситуативная тревожность	4 (7%)	36 (60%)	20 (33%)
Общая тревожность	14 (23%)	42 (70%)	4 (7%)

Личностная тревожность в основном выявлена у студентов на низком уровне, а ситуативная – на умеренном. То есть, наибольшую выраженность в группе испытуемых показала ситуативная тревожность.

Приведем результаты исследования прокрастинации по диагностическим методикам, они представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования прокрастинации у студентов

Диагностическая методика	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
общая шкала прокрастинации К. Лея	19 (32%)	36 (60%)	5 (8%)
опросник общей прокрастинации Б. Такмана	23 (38%)	28 (47%)	9 (15%)

По результатам нашего исследования можно отметить, что большинство студентов показывают средний уровень прокрастинации, однако, достаточно большая часть респондентов продемонстрировали высокий уровень.

Исследование академической успеваемости производилось по специальной анкете. С результатами можно ознакомиться в Таблице 3.

Таблица 3. Результаты исследования успеваемости у студентов ВУЗа

Оценка успеваемости	Количество испытуемых
1	22 (37%)
2	11 (18%)
3	16 (27%)
4	8 (13%)
5	3 (5%)

Большая часть испытуемых оценивают отлично и хорошо свою успеваемость.

По результатам исследования прокрастинации и успеваемости отметим, что уровень прокрастинации у респондентов в большинстве своем средний, а успеваемость – хорошая и отличная.

Результаты корреляционного анализа показали, что:

1. Высокий уровень прокрастинации зависит от личностной и общей тревожности, в некоторых случаях, ситуативная тревожность также оказывает влияние на него;
2. Уровень ситуативной и общей тревожности влияет на успеваемость студентов, при этом: чем они выше, тем ниже успеваемость у обучающихся ВУЗа.

По результатам проведенного исследования мы разработали коррекционно – развивающую программу, которая поможет студентам Вуза понизить уровень прокрастинации и тревожности.

Данная программа состоит из модифицированных упражнений, основой для которых стали работы таких психологов, как Ю.М. Кузьмина, Р.В. Куприянов, Е.К. Малютова, Р. Мэй, Т.А. Немчин, А. Прихожан, Дж. Тейлор, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорни.

Цель программы: коррекция уровня тревожности и прокрастинации у студентов.

Задачи программы:

1. создать положительный эмоциональный настрой;
2. усилить внутреннюю устойчивость к стрессовым ситуациям;
3. повысить самооценку;
4. развить мотивацию к достижению жизненных целей;
5. снизить уровень тревоги.

Приведем результаты апробирования данной программы в группе студентов. Для этого мы провели следующие диагностики:



1. Методика реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
2. Общая шкала прокрастинации К.Лея.

С результатами можно ознакомиться в Таблице 4.

Таблица 4. Результаты исследования тревожности и прокрастинации у студентов ВУЗа

Уровень	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность	Прокрастинация
Высокий уровень	35 (58%)	31 (29%)	7 (12%)
Средний уровень	23 (38%)	29 (48%)	51 (85%)
Низкий уровень	2 (3%)	-	2 (3%)

Большая часть студентов ВУЗа показали низкий уровень развития личностной тревожности на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы. По сравнению с констатирующим этапом, данные показатели улучшились.

Примерно равное количество студентов находятся на среднем и низком уровне развития ситуативной тревожности после проведения коррекционной работы, то есть, нами выявлены улучшения в данных показателях. Большое количество студентов продемонстрировали средний уровень развития прокрастинации, нами выявлены улучшения в показателях у респондентов. Приведем результаты расчета t-критерия Стьюдента для исследования статистически значимых и достоверных различий в показателях на констатирующем и контрольном этапах. С результатами можно ознакомиться в Таблице 5.

Таблица 5. Результаты расчета t-критерия Стьюдента

Шкала	Среднее значение на констатирующем этапе	Среднее значение на контрольном этапе	t-критерий Стьюдента
Личностная	32±0	28,1±0	2*

тревожность			
Ситуативная тревожность	35,43±0,2	32,1±0	2,1*
Прокрастинация	62,5±0	57,17±0,2	3,5**

По результатам данного исследования видим, что нами выявлены статистически значимые различия между показателями личностной тревожности ( $t=2$  при  $p=0,05$ ), ситуативной тревожности ( $t=2,1$  при  $p=0,05$ ) и уровнем прокрастинации студентов ( $t=3,5$  при  $p=0,01$ ).

## **Заключение.**

Состояние тревоги является неотъемлемой частью в жизни почти каждого человека, так как избежать стрессовых ситуаций во всех сферах деятельности невозможно. Безусловно, это может стать причиной невротических состояний или эмоционального срыва. Студенты с повышенным уровнем тревожности менее адаптивны и могут подвергаться различным негативным влияниям со стороны, что усугубляется лабильностью системы ценностей и норм морали в юношеском возрасте. Учеба в ВУЗе – это вид значимой деятельности, в которой на молодого человека выпадает огромная умственная и нервно-эмоциональная нагрузка. Большой объём учебной информации и недостаток времени на полноценный отдых и качественную переработку информационных потоков, в преддверии экзаменационной сессии, выступают основными стрессовыми факторами.

Тревога — это чувство беспокойства, которое охватывает человека без всякой видимой причины. Тревога может относиться либо к тревожному расстройству, либо к общей эмоции тревоги, в этом случае будет обсуждаться общая эмоция. Тревога характеризуется беспокойством, размышлениями, внутренним смятением и нервозностью. Тревога обычно проявляется как предчувствие чего-то или беспокойство о чем-то. Обычно обеспокоенные люди не знают, что является источником их беспокойства, и в некоторых случаях оно не имеет источника.

Тревожность чаще всего возникает в ответ на явно безобидные ситуации или продукт субъективных, внутренних эмоциональных конфликтов, причины которых могут быть не очевидны для самого человека. Тревожность может сильно влиять на поведение человека, а также негативно влиять на его способность работать или общаться с другими людьми. Ситуативная тревожность - это изменение эмоционального состояния из-за изменившейся ситуации (ссора с другом, свадьба, экзаменационная сессия и т.д.). Личностная тревожность характеризуется предрасположенностью личности к тревоге, и предполагает возможность индивида воспринимать обширный круг

угрожающих ситуаций, при этом уметь отвечать на каждую из них определенной реакцией.

Понятие «прокрастинация» появилось в научной литературе относительно недавно, несмотря на то, что сущность обозначаемого термина знакома достаточно давно. Прокрастинация – это тенденция откладывать выполнение дел «на потом». Еще одним определением данного понятия является поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается.

Исследование прокрастинации в психологии проводится по следующим направлениям:

1. Прокрастинация и тревожные отношения;
2. Прокрастинация и мотивационная сфера личности;
3. Прокрастинация и преодоление стратегий взаимоотношений;
4. Академическая прокрастинация.

Среди причин прокрастинации можно выделить: биологические причины (импульсивность, трудности в концентрации внимания, нейротизм, низкий тонус внимания); особенности когнитивной сферы (локус контроля, представления о времени, иррациональные убеждения); особенности эмоциональной сферы (тревожность, депрессия, беспокойство, чувство вины и стыда); особенности поведения (несформированность учебных навыков, забывчивость, поведенческая ригидность).

Для исследования влияния уровня тревожности на прокрастинацию и успеваемость студентов ВУЗа, нами были подобраны следующие диагностические методики.

1. Методика реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
2. Методика «Тревожность студентов». Она является модификацией опросника Ж. Тейлор;
3. Общая шкала прокрастинации К.Лея;
4. Опросник общей прокрастинации Б.Такмана.

По итогам исследования проводится корреляционный анализ полученных результатов при помощи расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Для проведения нашего исследования была выбрана следующая база: «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского» (СГУ). Всего в исследовании приняло участие 60 студентов.

По результатам данного исследования получаем:

1. личностная тревожность в основном у студентов находится на низком уровне, а ситуативная – на умеренном. При этом, общая тревожность у большинства респондентов находится на среднем уровне;
2. уровень прокрастинации у респондентов в большинстве своем средний, а успеваемость – хорошая и отличная;
3. высокий уровень прокрастинации зависит от личностной и общей тревожности, в некоторых случаях, ситуативная тревожность также оказывает влияние на него;
4. уровень ситуативной и общей тревожности влияет на успеваемость студентов, при этом: чем они выше, тем ниже успеваемость у обучающихся ВУЗа.

Таким образом, мы достигли цели и доказали гипотезу выпускной квалификационной работы.