

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение

высшего образования

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь прокрастинации и показателей перфекционизма,  
тревожности и успеваемости у школьников**

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 541 группы

направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,

профиля подготовки «Психология образования»

факультета психолого-педагогического и специального образования

**ЧЕРНОВА АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА**

Научный руководитель

к. социол. н., доцент

\_\_\_\_\_

Е.В. Куприянчук

подпись

дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

подпись

дата

Саратов 2023

## Введение

**Актуальность исследования.** В современном, динамично развивающемся мире необходимо уметь качественно и быстро выполнять задачи. Но с ходом времени, все большее распространение получает склонность людей к откладыванию важных дел на потом. Многим знакома фраза «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня» Но так ли часто ее применяют на практике?

Феномен постоянного откладывания задач получил название прокрастинация. В нынешних реалиях от него страдают значительное количество людей разных возрастов. Но наиболее подвержены его проявлению молодые люди. Как правило, это школьники и студенты, которые часто откладывают выполнение учебных задач.

Люди испытывают прокрастинацию, когда они испытывают разрывы между намерением и действием. Таким образом, этот феномен часто воспринимается как негативный, поскольку он подразумевает несоответствие между желанием и деятельностью и препятствует позитивному опыту достижения прогресса в выполнении задач и достижении своих целей.

Из-за того, что работа выполняется за меньший срок, чем на нее выделялось изначально, в первую очередь страдает её качество. Разумеется, это не может не сказаться на внешней оценке.

Зачастую, прокрастинаторы сталкиваются с тем, что не могут вовремя начать работу, постоянно откладывая ее на потом.

Начало действия — это повседневный процесс, который обычно происходит без преднамеренных усилий. Тот факт, что инициирование действия вообще является отдельным процессом, становится очевидным только тогда, когда оно терпит неудачу и люди испытывают промедление.

Прокрастинацию с точки зрения пробелов между намерением и действием следует отличать от запланированных, целенаправленных задержек действий, которые могут быть адаптивными. В некоторых случаях отсрочка действия может оказаться стратегической задержкой, а не промедлением способствуя более эффективному решению задачи, но почему инициирование действия иногда терпит неудачу, несмотря на прямое намерение людей действовать, и в итоге приводит к прокрастинации?

Современная молодежь проявляет тенденцию ориентации на достижение. Именно такая ситуация подразумевает быстрое и качественное выполнение поручаемых задач. Сталкиваясь с большим количеством заданий, в особенности учебных, очень важно правильно распределить время на их выполнение, ведь если делать все в последний момент, то пострадает не только качество выполняемых работ, но и академическая успеваемость.

Это все подчеркивает актуальность проведения исследования, объясняет высокий интерес к этой теме со стороны научного сообщества. Несмотря на обилие исследовательских работ, феномен прокрастинации у школьников раскрыт недостаточно полно. Это несомненно демонстрирует актуальность проводимого исследования и подчеркивает его практическую значимость. Ведь для того, чтобы противостоять прокрастинации, необходимо более детально и полно ее изучить, выявить наиболее актуальные характеристики и понять механизм её формирования.

Проблематика исследования феномена прокрастинации обусловлена тем, что постоянное откладывание выполнения задач, в особенности учебных, оказывает непосредственное влияние на образовательную сферу. Из-за ярко выраженной прокрастинации страдает усвоение учебного материала, что впоследствии приводит к проблемам и в профессиональной жизни человека. Именно поэтому проблема своевременной диагностики и борьбы с прокрастинацией стоит так остро и требует еще более детального исследования.

**Теоретической и методологической основой исследования** являются труды различных как отечественных, так и зарубежных авторов в области изучения прокрастинации, перфекционизма и тревожности у подростков.

Изучением вопросов, касающихся прокрастинации занимались такие авторы как Варваричева Я. И, Гурова О.П., Ивутина Е.П., Кохан Н.В., Рожина И.Р., Соломон Л.Д., Фуке Т.С. и другие

Изучением вопросов, касающихся перфекционизма занимались такие авторы как Гаранян Н.Г., Ильин Е. П., Ларских М.В., Ткачева С.В. и другие.

**Цель исследования** – изучить взаимосвязь уровня прокрастинации и таких показателей как академическая успеваемость, уровень перфекционизма и тревожность у подростков

**Объект исследования:** прокрастинация в подростковом возрасте.

**Предмет исследования** – взаимосвязь уровня прокрастинации и таких показателей как академическая успеваемость, уровень перфекционизма и тревожность у подростков

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что проявление прокрастинации у подростков может оказывать влияние на успеваемость в школе и непосредственно влияет на средний балл учащегося, а также коррелирует с такими личностными характеристиками как перфекционизм и тревожность.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ теоретических положений по проблеме прокрастинации, выявить ее основные характеристики, специфику возникновения и развития прокрастинации в работах отечественных и зарубежных психологов для более полного понимания структуры представленного феномена.

2. Произвести сравнительный анализ выраженности таких личностных показателей как тревожность, перфекционизм и успеваемость между группами подростков с высоким и низким уровнями прокрастинации

3. Выявить взаимосвязи между такими характеристиками как тревожность, перфекционизм и прокрастинация. Установить связь между средним баллом по успеваемости ученика и его уровнем прокрастинации.

4. Сформировать возможные стратегии преодоления прокрастинации у школьников

**База исследования.** Исследование проводилось на базе ГАОУ «Инженерный лицей» города Саратова. В нем приняли участие 60 обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет, 27 человек мужского пола и 33 – женского.

**Методы исследования:**

- Методы теоретического анализа современных публикаций с соответствующей проблематикой (систематизация, анализ, обобщение), методы методического исследования (подбор необходимых психодиагностических методик, оценка их соответствия проводимому эмпирическому исследованию)

- Методы эмпирического исследования (Шкала прокрастинации П. Стил, адаптация: Н. М. Клепикова, И.Н. Кормачёва); Шкала тревоги Спилбергегра-Ханина; Трехфакторный опросник перфекционизма (Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой).

- Методы статистического анализа эмпирических данных: корреляционный анализ по Спирмену, U-критерий Манна-Уитни с последующим психологическим осмыслением полученных результатов. Компьютерная обработка производилась с помощью пакетов Microsoft Excel и SPSS Statistics 2022.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная бакалаврская работа общим объемом 77 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых литературных источников, включающего 31 единицу и приложений.

## **Основное содержание работы**

**Во введении** определена актуальность изучаемой темы, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, база, выборка, методы, методики и значимость проведенного исследования.

**Первая глава** посвящена теоретическому обоснованию проблем прокрастинации, перфекционизма и тревожности в психологической науке, а также освещает психологические особенности подросткового возраста. Состоит из четырех параграфов.

Первый параграф посвящен рассмотрению феноменологии прокрастинации в психологической литературе. В результате определено понятие прокрастинации и выявлены некоторые специфические особенности этого феномена.

Прокрастинация – тенденция откладывать необходимые к выполнению дела «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в текущий промежуток времени деятельности осознанно откладывается. Прокрастинацию можно рассматривать в качестве специфической эмоциональной реакции на имеющуюся задачу. Опираясь на выраженный эмоциональный фон, прокрастинацию можно разделить на два базовых типа: «расслабленная», связанная с переключением на другую деятельность, и «напряженная», которая напрямую связанная с чувством неудовлетворенности, тревоги, потери таймлайна, неспособностью ориентироваться в целях и задачах, неуверенностью в себе.

Второй параграф первой главы посвящен изучению влияния на прокрастинацию таких личностных особенностей, как перфекционизм и тревожность. Определены понятия перфекционизма и тревожности.

Перфекционизм — это стремление субъекта к совершенству в выполняемой деятельности, личной жизни, которое ориентировано на высокие личные стандарты. Этот феномен характеризуется предъявлением завышенных требований, первоочередно, направленных на себя, а также потребностью в доведении результатов своей деятельности до идеала.

Поскольку перфекционисты имеют устойчивую склонность к доведению своей работы до идеала, сталкиваясь с реальностью и невозможностью достижения безупречного результата, они часто впадают в состояние фрустрации. Это может стать поводом для проявления прокрастинации как на финишном этапе работы, так и на начальном, вызывая у перфекциониста страх недостижения желаемого результата

В свою очередь, тревожность представляет собой следствие субъективного восприятия неразрешенных противоречий во взаимодействии личности с окружающей средой.

Было установлено, что психологи очень часто определяют прокрастинацию как механизм борьбы с тревогой, связанной с начинанием либо завершением каких-либо дел, принятием серьезных и ответственных решений.

Третий параграф главы посвящен психологическим особенностям подросткового возраста. Было установлено, что сниженный самоконтроль, недостаточно развитое понимание себя и своих эмоций, стремление к независимости и повышенная внушаемость выступают основными характерными чертами подросткового возраста. В личности подростка наблюдается тенденция завышения уровня мотивации к избеганию неудач. Это объясняется тем, что подросткам характерны заниженные ожидания по

отношению к уверенности в своих способностях и силах, объясняя это завышенными требованиями извне.

Четвертый параграф первой главы посвящен влиянию уровня прокрастинации на академическую успеваемость школьников. Большое влияние прокрастинация оказывает на академическую успеваемость индивида. Поскольку, сталкиваясь с нестабильным эмоциональным состоянием, люди склоняются к откладыванию выполнения дел на последний момент. Нехватка времени на выполнение задания сказывается на качестве работы, из-за чего школьник может получать низкие оценки.

Эта привычка считается разрушительной, поскольку ценой такого поведения выступает психологический стресс из-за чрезмерного напряжения для соблюдения сроков, когда невыполнение обязанностей может привести к негативным последствиям.

**Вторая глава** посвящена эмпирическому исследованию влияния прокрастинации на такие личностные особенности как перфекционизм, тревожность и академическая успеваемость.

Первый параграф второй главы посвящён организации и методам исследования, в котором представлен методологический аппарат проведённого исследования и развёрнутая характеристика используемых методик.

Второй параграф второй главы содержит в себе результаты сравнительного анализа подростков с высоким и низким уровнем прокрастинации по уровням интенсивности проявления таких личностных характеристик как перфекционизм, тревожность и академическая успеваемость.

Выявлены статистически значимые связи между прокрастинацией и такими показателями как тревожность, перфекционизм и академическая успеваемость. Это свидетельствует о том, что подростки, которые склонны к

прокрастинации испытывают состояние повышенной тревожности, как личностной черты, а также демонстрируют более высокий уровень перфекционизма. В отношении успеваемости наблюдается обратная связь с прокрастинацией. Это объясняется тем, что чем больше подростки проявляют склонность к откладыванию поставленных им задач, тем хуже это отражается на качестве выполненной работы. Плохо исполненные задания приводят к плохим оценкам за такую работу и негативно влияют на средний балл учащихся.

Третий параграф содержит в себе сформулированные возможные стратегии противостояния прокрастинации. Имея представление о структуре феномена, его характеристиках и особенностях, можно более системно выстраивать подход к осуществлению деятельности, чтобы предотвратить откладывание дел на потом.

**Заключение** содержит в себе основные выводы по проведённому исследованию и проверку гипотез исследования.

**Список использованных источников** состоит из 31 источника литературы как отечественных, так и зарубежных авторов на русском и иностранном (английском) языках.

**Приложения** включают в себя материал, не вошедший в основную часть работы: используемые опросники и тестовые методики, объемные таблицы с расчётами из математической статистики по критериям Колмогорова-Смирнова, U Манна-Уитни и коэффициенту корреляции Спирмена.

## **Заключение**

В результате исследования выдвинутые гипотезы были полностью подтверждены.

Проведенное эмпирическое исследование закрепило наличие связи между показателями прокрастинации и средним баллом успеваемости.

Это свидетельствует о том, что подростки, которые склонны к прокрастинации испытывают состояние повышенной тревожности, как личностной черты, а также демонстрируют более высокий уровень перфекционизма. В отношении успеваемости наблюдается обратная связь с прокрастинацией. Это объясняется тем, что чем больше подростки проявляют склонность к откладыванию поставленных им задач, тем хуже это отражается на качестве выполненной работы. Плохо исполненные задания приводят к плохим оценкам за такую работу и негативно влияют на средний балл учащихся.

Также, были сформулированы возможные стратегии противостояния прокрастинации. Имея представление о структуре феномена, его характеристиках и особенностях, можно более системно выстраивать подход к осуществлению деятельности, чтобы предотвратить откладывание дел на потом. Используя в первую очередь методы самодисциплины и самоконтроля можно научиться более эффективно распределять свое время, соответствовать намеченному плану и достигать задуманного результата.

Цель исследования была достигнута, так как была доказана связь между прокрастинацией и академической успеваемостью подростков.