

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

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ В  
ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.02  
«Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Царева Александра Александровича

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат педагогических наук доцент \_\_\_\_\_ Л.Н. Смотровая  
(подпись, дата)

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук, доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2024**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современные молодые люди представляют собой яркий образец социальной активности, они нацелены на полновесное продвижение своих планов, интересов, притязаний. Молодежь в период ранней юности открыто демонстрирует окружающему миру свое желание стать полноправным субъектом социальных взаимодействий, подтвердить свою самоэффективность и социальную полезность. Именно поэтому, их планы многовариативны, а поиск стратегий для достижения желаемых целей может включать в себя явные инновационные элементы.

В тоже время, опыт личности молодежи, их социальная компетентность все еще находятся в зоне дефицита, что способствует частотным столкновениям с ситуациями неуспеха, вызывающего общую тревожность, рассогласованность, ситуативную или длительную фазу снижения активности. Усугубляющим компонентом, в данном случае, выступает максималистская направленность личности в этом возрасте. Юноши и девушки стремятся достичь своих целей в полном объеме и в краткие сроки.

Вне всякого сомнения, подобный смешанный ресурсный и не ресурсный формат движения по жизненному маршруту может вызывать прокрастинационные включения в спектр действия молодых людей. Безусловно, сам факт прокрастинации, как иррационального откладывания актуальных дел на не определенный временной срок может иметь для личности бинарное значение.

Для части молодых людей включение в ситуацию прокрастинации может являть собой получение отдыха, позволяющего консолидировать силы на новые свершения, отрефлексировать стратегии и средства достижения целей. Для другой категории молодежи, прокрастинация выступает, как вынужденная остановка в реализации планов, так не хватает ресурсов, а уровень тревожности значительный, в связи, с проживанием длительных

неудач.

Молодые люди в период ранней юности стремятся найти эффективное применение своему потенциалу, поэтому ориентированы и на самостоятельный поиск решений, и на социально-психологическую поддержку. В этой связи, углубленное изучение проблемы взаимосвязи прокрастинации и тревожности в период ранней юности является актуальным и потребностным запросом общества.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязи прокрастинации и тревожности в период ранней юности (старший школьный возраст).

**Объект исследования:** прокрастинация и тревожность в период ранней юности.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи прокрастинации и тревожности в период ранней юности.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь прокрастинации и тревожности в период ранней юности.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ проблемы взаимосвязи прокрастинации и тревожности в период ранней юности в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности и специфические проявления феноменов «прокрастинация» и «тревожность» личности.
3. Охарактеризовать возрастные особенности периода ранней юности.
4. Выявить особенности общей прокрастинации и тревожности у респондентов старшеклассников.
5. Эмпирически доказать существование взаимосвязи прокрастинации и тревожности в период ранней юности с помощью методов математической статистики.
6. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированного на снижение выраженности прокрастинации и

тревожности у молодежи.

### **Методологический аппарат исследования:**

- концептуальные разработки, касающиеся проблемы прокрастинации личности (Д.А. Богданова, Я.И. Варваричева, В.В. Воробьева, Е.Л. Михайлова, С.Б. Мохова, Т.В. Понарядова, М.А. Лученкова, А.Н. Неврюев, О.О. Шемякина и др.);

- научные разработки, освещающие проблему тревожности личности (К. Изард, Ф.Е. Василюк, К. Хорни, А.М. Прихожан, А.В. Микляева, Р. Мэй, З. Фрейд, Ч. Спилбергер и др.);

- научные идеи, касающиеся проблемы взросления личности в период ранней юности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, И.Ю. Кулагиной, И.С. Кон, В.С. Мухина, О.В. Хухлаева, Х. Хекхаузен, Д.Б. Эльконин, Д.В. Ярцев и др.).

### **Методы и методики исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературы по заявленной проблеме исследования.

2. Диагностика проблемы посредством следующих методик:

- опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП), шкала «Общая прокрастинация» (авторы М.А. Лученкова, О.В. Карина, Н.Е. Шустова;

- методика изучения тревожности (шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности (автор Ч. Спилбергер, адаптация Ю. Ханина).

3. Метод математистики: коэффициент ранговой корреляции  $r_s$  Спирмена.

**Эмпирическая база исследования:** Исследование проводилось в формате интернет-тестирования. Выборка составила 20 респондентов, обучающихся в старших классах в возрасте 16-17 лет. В ходе исследовательских действий учитывался закон о персональных данных [1].

**Теоретическая значимость исследования:** заключается в систематизации теоретических знаний о проблеме связи прокрастинации и

тревожности в период ранней юности. Данные теоретические выводы могут быть использованы специалистами психологами в работе со старшими школьниками.

**Практическая значимость исследования:** результаты эмпирического исследования могут быть использованы при разработке психологических рекомендаций для снижения прокрастинации и общей тревожности старших школьников.

**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 проблемы взаимосвязь прокрастинации и тревожности в ранней юности.

В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Прокрастинация, это иррациональное откладывание актуального решения задач на неопределенный временной срок, даже если эффект будет негативным.

2. В исследованиях ученых отмечается, что прокрастинация всегда проживается личностью на трех уровнях:

- когнитивном, то есть, в формате стагнации мыслительных операций, продолжения углубленных аналитических актов, связанных с проживаемой проблемой;

- эмоциональном, то есть, в формате аффективно-оценочных актов, которые маркируют степень значимости и трудности самой проблемы и ее путей разрешения;

- поведенческом, в формате снижения активности, развертывания инициаций действия, связанных с разрешением насущной проблемы, требующей актуальной действенной активности.

- Типы прокрастинации: прокрастинация, которая активируется в ситуации принятия важного решения; прокрастинация, которая активизируется в ситуации реализации решения.

3. Тревога представляет собой состояние выраженного беспокойства личности, сопряженное с субъективно воспринимаемой опасностью, угрозой. Можно утверждать, что проявление тревоги является позитивным фактором для человека, как как выполняет функцию защиты, предостережения, ориентируя личность на внимательное действие в создавшейся ситуации и подготовку к отражению возможной опасности.

4. Тревожность представляет собой устойчивую черту характера, которая проявляется в ситуации риска, неопределенности. Причем, если тревога может играть защитную роль в деятельности человека, то тревожность, особенно ярко выраженная, способствует накалу общей рассогласованности стагнации любых действий.

5. Основные характеристики периода ранней юности:

- ведущая деятельность - учебно-профессиональная, центрирующая внимание взрослеющей личности на спектр выбора направления обучения, связанного с будущей профессией;

- психическое новообразование - самоопределение, в частности, весь видовой состав нюансов: социальное, личностное, профессиональное, жизненное);

- социальная ситуация развития - рефлексия социальных ролей, социальной позиции в обществе, становление устойчивых мировоззренческих представлений.

*Во второй главе* нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязь прокрастинации и тревожности в период ранней юности.

**Эксперимент** проводился в формате интернет-тестирования. Выборка составила 20 респондентов, обучающихся в старших классах в возрасте 16-17 лет.

Изначально мы определили с помощью опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) выраженность уровня прокрастинации.

25% (5 респондентов) и 60% (12 респондентов) респондентов с низким и средним уровнем прокрастинации, который выражается в активной жизненной позиции. Старшие школьники ставят перед собой определенные цели и задачи и стремятся прийти к результату. Проявляют ответственность и осознают свой вклад в достижении цели.

15% (3 респондента) транслируют высокий уровень прокрастинации. Данные респонденты не имеют конкретной цели, поэтому незначимость и неопределенность развивает бездействие. Такие респонденты часто откладывают свои дела на неопределенный срок, и не могут закончить начатое дело.

Такие респонденты могут не верить в свои силы, из-за давления окружающих не могут понять свои истинные желания и потребности, поэтому не могут себя заставить быть активными и начать действовать, чтобы достигнуть определенных результатов. В связи с этим трудно приходится организовывать свой распорядок дня.

Для того, чтобы определить в чем выражается прокрастинация, мы определили показатели по отдельным шкалам.

Полученные данные показали, что 40% (8 человек) имеют высокий уровень прокрастинации по типу перфекционизма. Такие респонденты стремятся к высоким результатам, чтобы доказать другим свое превосходство.

25% (5 человек) имеют средний уровень. Такие респонденты восприимчивы к критике, тяжело переносят неудачи, и поэтому любая ошибка приводит к разочарованию, и, в связи с этим, снижается уровень мотивации к действию. Неудачи повышают уровень тревожности, и респондентам сложно становится осознать реалистичность своих действий и перспективы поставленных целей.

35% (7 человек) респондентов имеют низкий уровень прокрастинации по типу перфекционизма, проявляющийся в осуществляемых действиях по достижению поставленной цели. Понимая свои ошибки, осознав некорректность своего поведения, респонденты проявляют гибкость в поведении и стремятся изменять свои установки, свое поведение для того, чтобы прийти к результату.

Далее мы проанализировали особенность прокрастинации по шкале «Тревожность». Высокий процент респондентов транслирует низкий уровень тревожности – 60% (12 человек). Такие респонденты проявляют самообладание, стремятся к активному взаимодействию с окружающими, стрессоустойчивы.

30% респондентов (6 человек) стремятся проявлять самообладание, выдержку в сложных ситуациях, их тревожность связана с конкретными ситуациями и поэтому проявляют волевые усилия, чтобы продолжать делать действия в решении появляющихся жизненных задач.

10% респондентов (2 человека) 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.

Рассмотрим также показатели прокрастинации по шкале «Мотивационная недостаточность».

У молодых людей наблюдается 50% (10 человек) низкий и 30% (6 человек) 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 (4 человека) 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.

В основном респонденты проявили активную позицию, в своем поведении транслируют стремление достигать поставленных результатов, не проявляют чрезмерную тревожность и имеют адекватную самооценку.

Определив особенность проявления прокрастинации, мы изучили выраженность тревожности в старшем школьном возрасте.

Рассмотрим уровни проявления ситуативной тревожности. Мы установили, что у респондентов преобладает практически в одинаковой степени низкий и средний уровень тревожности (45% и 40%) – 9 и 8 человек. Лишь 15 % (3 человека) респондентов имеют высокий уровень тревожности, которые проявляется в беспокойстве, чрезмерной тревожности за происходящие события, которые блокируют активность в действиях и снижают мотивационную активность к деятельности.

Мы также проанализировали личностную тревожность у респондентов.

В основном у респондентов проявляется низкая личностная тревожность, которая не влияет на стабильность внутреннего психологического состояния. У 20% (4 человека) - средний уровень личностной тревожности, которая может проявляться в тревоге за свою жизнь.

5% респондентов имеют высокую личностную тревожность, проявляющуюся в нервозности, постоянном стрессе. Данный респондент

нуждаются в психологической помощи для того, чтобы определить проблему, вызывающую постоянную тревожность.

Исходя из полученных данных, мы с помощью корреляционного анализа установили взаимосвязь показателей.

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.

- 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.

- показатели прокрастинации по типу тревожного состояния и уровня ситуативной тревожности связаны прямой корреляционной связью ( $r_s=0.688$ , при  $p \leq 0,01$ ), т.е., 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.

- показатели прокрастинации по типу перфекционизма и показатели уровня ситуативной тревожности связаны отрицательной корреляционной связью ( $r_s=-0.673$ , при  $p \leq 0,01$ ). 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.

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, находятся в напряжении и стрессе. Они испытывают беспокойство, им тяжело сосредоточиться на поставленных целях и начать их реализовывать.

***Рекомендательная программа психологического тренинга,*** ориентированна на снижение выраженности прокрастинации и тревожности у молодежи, и которая повышает уверенность в себе, в своих силах. Программа помогает определить реалистичность поставленных целей и спланировать действия по их достижению.

***Цель:*** снижение выраженности прокрастинации и тревожности у молодежи.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью нашей работы было определение взаимосвязи прокрастинации и тревожности в период ранней юности.

Для достижения цели мы прошли определенные этапы проведения теоретической и практической работы: определили проблему, изучили литературу по проблеме, изучили особенности прокрастинации и тревожности посредством диагностических методик, произвели качественный и количественный анализ полученных данных и обобщили полученные данные.

Теоретический анализ литературы позволил прийти к выводу, что изучение проблемы проявления тревожности и прокрастинации особенно актуально в период ранней юности (в старшем школьном возрасте). В данном возрасте формируется все то, что в будущем может играть важную роль, как в обществе, работе, так и в личностном развитии. Молодые люди формируют представления о том, какой вклад они должны вносить в свою жизнь, чтобы получить эффективный результат от своей деятельности.

Молодые люди, рассматривают жизнь, как способ приобретения опыта, готовы действовать, на свой страх и риск, но при этом не их готовность порой остается бездейственной, так как они находят ряд причин в адрес своего самооправдания, чтобы ничего не делать.

Мы установили, что чем выше уровень ситуативной тревожности, тем выше уровень прокрастинации. Старшие школьники, подверженные тревожности более склонны к прокрастинации, т.к. она боятся начинать какое-то дело, зная, что могут его не закончить. Страх не соответствовать поставленному идеалу блокирует действия и снижается мотивация к активности.

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

Разработанная нами психологическая программа тренинга позволит старшим школьникам повысить мотивацию к реализации поставленных целей, осознать причины своего бездействия и найти способы снижения ситуативной тревожности. Работа над собой повысить уровень самооценки и позволит молодым людям определить свои личностные ресурсы.

Гипотеза о том, что существует взаимосвязь прокрастинации и тревожности в период ранней юности, нашла свое подтверждение.