

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И МОТИВАЦИОННОЙ
СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ-ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

СУХОВОЙ ТАТЬЯНЫ МИХАЙЛОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

И.В. Малышев

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

Введение

Актуальность исследования взаимосвязи прокрастинации и мотивационной сферы у учащихся-подростков заключается в том, что данная проблема становится всё более распространённой в современном образовательном контексте. Прокрастинация, как откладывание выполнения задач, может существенно влиять на успеваемость. Учащиеся, страдающие от прокрастинации, чаще всего сталкиваются с низкими оценками и нехваткой времени для выполнения домашних заданий. В результате у них формируется ощущение неуверенности в своих силах.

Кроме того, прокрастинация влияет на психоэмоциональное состояние подростков. Неспособность завершать задания вызывает стресс и тревогу. Подростки могут чувствовать себя перегруженными, что приводит к ухудшению настроения и даже депрессивным симптомам.

Проблему прокрастинации исследуют как зарубежные, так и отечественные ученые. Среди них можно отметить работы Д. Бурка, П. Стилла, Ж. Феррари, Я.И. Варваричевой, Е.П. Ильина, Н.Н. Карловской.

Наряду с проблемой прокрастинации, в психологии уделяют пристальное внимание вопросу мотивации подростков. Здесь можно отметить труды таких ученых, как А.Н. Леонтьев, Б.Р. Мандель, А.К. Маркова, М.В. Матюхина. Мотивационная сфера определяет стремление учащихся к достижению целей и выполнению учебных заданий. Важно отметить, что недостаток внутренней мотивации может усугублять прокрастинацию.

Понимание этой взаимосвязи может помочь педагогам и психологам разработать эффективные стратегии для минимизации прокрастинации через повышение мотивации. Это, в свою очередь, положительно скажется на успеваемости учащихся и их общем развитии. Исследования в этой области также могут способствовать созданию программ психологической поддержки, направленных на развитие навыков саморегуляции и управления временем.

Следовательно, изучение вопроса взаимосвязи прокрастинации и мотивации не только актуально, но и необходимо, для формирования теоретических знаний и практического применения в формировании здоровой образовательной среды.

Цель исследования – изучение взаимосвязи между прокрастинацией и мотивационной сферой у учащихся-подростков.

Объект исследования – прокрастинация и мотивационная сфера у учащихся-подростков.

Предмет исследования – взаимосвязь прокрастинации и мотивационной сферы у учащихся-подростков.

Задачи исследования:

1. На теоретическом уровне рассмотреть понятие прокрастинации и мотивационной сферы личности у подростков. Изучить психологические особенности учащихся подросткового возраста.

2. Провести теоретический анализ взаимосвязи прокрастинации и мотивационной сферы учащихся-подростков.

3. Провести эмпирическое исследование прокрастинации, мотивационной сферы личности у учащихся-подростков, взаимосвязи данных феноменов. Описать и проанализировать результаты исследования.

4. На основании результатов исследования составить рекомендации.

Гипотезы исследования:

Существует зависимость между изучаемыми явлениями прокрастинации и мотивационной сферой личности у учащихся подростков. Это отражено в статистически значимых различиях мотивационной сферы личности у испытуемых двух групп: с высоким и низким уровнем прокрастинации.

Существует взаимосвязь между прокрастинацией и мотивационной сферой личности у учащихся подросткового возраста. Это отражено в корреляционных связях между изучаемыми явлениями.

Практическая значимость заключается в том, что результаты проведенного исследования могут быть использованы для разработки эффективных программ профилактики и коррекции прокрастинации. Понимание механизмов, лежащих в основе прокрастинации, позволит педагогам и психологам лучше адаптировать учебный процесс к потребностям учеников. В свою очередь, исследование мотивационной сферы личности подростков позволит понять за счет чего у ребенка формируется здоровая мотивация.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Первая глава представляет собой обзор литературы по теме исследования. В ней рассматриваются понятие прокрастинации и мотивационной сферы личности у учащихся-подростков, а также теоретические основы взаимосвязи данных феноменов. Во второй главе приведены результаты исследования уровня прокрастинации и мотивационной сферы личности у учащихся-подростков. Также представлены результаты исследования взаимосвязи данных феноменов и анализ различий мотивационной сферы личности у подростков с разным уровнем прокрастинации. В заключении представлены выводы по теоретической и эмпирической части исследования, представлены рекомендации. Список литературы отражает используемые источники, на которые мы опирались при написании работы. В приложениях представлены методики, по которым проводился опрос среди испытуемых и все эмпирические данные, полученные в результате исследования.

В среде психологов, понятие «прокрастинация» стали употреблять относительно недавно, в то время как состояние, характеризующее данный феномен, знакомо многим. Согласно последним исследованиям, устойчивое желание откладывать дела на потом проявляется у 15-20% людей. При этом

отмечается, что за последние 25 лет уровень прокрастинации постоянно возрастает.

Прокрастинация (от латинского *pro crastinare*) – это психологическое понятие, которое представляет собой свойство личности откладывать реализацию неприятных задач на потом. При этом человек выбирает для выполнения те задачи, которые вызывают больший интерес, либо быстро приносят результат.

В настоящее время выделяются четыре основных теоретических подхода к изучению такого явления, как прокрастинация. Это психодинамический, поведенческий, когнитивный и интегративная теория временной мотивации. При этом к единому пониманию структуры феномена, отечественные психологи так и не пришли. Каждый автор описывает его с точки зрения своего видения. В частности, Я.И. Варваричева отмечает, что прокрастинация подразумевает процесс осознанного откладывания запланированных действий. В то время, как Е.П. Ильин связывает данное понятие с ленью. В свою очередь Н.В. Боровской характеризует прокрастинацию, как «привычку», а В.С. Ковылин, как тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом».

Изучение различных исследовательских работ по теме прокрастинации позволили сделать вывод о том, что данный феномен в большинстве случаев рассматривают, как деструктивный. Поскольку конечный результат, к которому приводит данное состояние – это общее неудовлетворение своей деятельностью.

Ключевыми признаками прокрастинации выделяют отсутствие продуктивности; отсутствие смысла в действиях, которые человеку необходимо выполнить; откладывание выполнения задач, которые являются наиболее значимыми и приносящими пользу. Еще одной важной характеристикой прокрастинации является отрицательные последствия, такие как нарушение установленных дедлайнов, неудача в реализации проектов, которые были запланированы, недовольство своей

профессиональной деятельностью, а также возможные личностные и психологические проблемы, возникающие в результате этого.

В рамках изучения данной темы важно остановиться на классификации прокрастинации. Так как данный феномен является достаточно сложным явлением, на содержание которого оказывают влияние различные факторы, то и классифицируется он по различным критериям.

Одной из самых первых является классификация Н. Милграмом, Дж. Батори и Д. Моурером. Они выделили 5 категорий. Первая категория характеризуется, как ежедневная или бытовая прокрастинация. В данном случае человеку свойственно откладывать выполнение домашних дел, которые в противном случае он выполнял бы регулярно. Согласно второй категории, прокрастинация проявляется в том, что индивид откладывает принятие решение в вопросах, которые являются менее значимыми. Третья категория – это невротическая прокрастинация. Отражает свойство человека постоянно переносить принятие важных жизненных решений. Например, когда он долгое время откладывает вступление в брак или не может определиться с профессией. Четвертая категория – компульсивная. Такая прокрастинация проявляется, как сочетание двух типов: поведенческая и та, что связана с принятием решений. И наконец, пятая категория – это академическая. Свойственна тем, кто постоянно откладывает выполнение учебных заданий и подготовки к экзаменам.

В последующем данные категории были объединены в две большие группы. Первая группа – это откладывание задач, а вторая – откладывание принятия решений

К индивидуально-психологическим характеристикам, которые способствуют появлению прокрастинации, относятся:

- 1) Низкая самооценка, при которой подросток сомневается в своих способностях и в успешности выполнения заданий, испытывая беспокойство о том, как его работа будет воспринята окружающими.

2) Перфекционизм, когда человек стремится к идеальному выполнению задачи, игнорируя множество факторов, способных ограничить его возможности. Сомнения в эффективности своей деятельности создают предпосылки для проявления прокрастинации.

3) Самоограничение и непокорность. Первое проявляется в преднамеренном затягивании или невыполнении задач, вызванном страхом успеха или опасением выделиться среди сверстников. Второе подразумевает сопротивление установленным общественным социальным ролям и моделям поведения. Подросток может откладывать или вовсе не выполнять домашние задания по предмету, который он считает несущественным, или же, находясь в конфликте с учителем, намеренно игнорировать задания.

4) Мотивационная недостаточность, при которой у индивида отсутствует желание выполнять задачи, приводит к тому, что он откладывает их выполнение .

Избегание неудач. В данном возрастном периоде наблюдаются колебания в самооценке, что приводит к неуверенности в собственных силах. Попросить помощи у окружающих становится затруднительным, поскольку у ребенка уже сформировалось чувство взрослости. В связи с этим, гораздо проще отложить задачу, чем попытаться ее выполнить.

Среди подростков распространенным видом прокрастинации является академическая, то есть откладывание выполнения учебных заданий. Она связана с личностными чертами, такими как перфекционизм, тревожность и самоотождествление. Настойчивость и упорство также влияют на учебную успешность. По мнению Н.Ц. Бадмаевой, мотивация является ключевым фактором в учебном процессе. Высокий уровень прокрастинации может препятствовать успеху. Исследования М.А. Киселевой показывают, что прокрастинаторы часто испытывают мотивационную неготовность и трудности в преодолении психологических барьеров, что затрудняет достижение целей.

Многочисленные исследователи считают мотивацию достижения успеха ключевым условием результативности обучения. Эффективность личности в различных сферах жизнедеятельности напрямую зависит от уровня этой мотивации.

Прокрастинация оказывает значительное влияние на уровень самооценки, которая продолжает формироваться в подростковом возрасте. В процессе взаимодействия с другими людьми самооценка подростка изменяется и зависит от восприятия им собственной значимости. В свою очередь самооценка имеет важное значение в формировании мотивации. В частности, низкий уровень самооценки может способствовать снижению желания общаться с окружающими, что в свою очередь приведет к отсутствию возможности сформировать социальные мотивы поведения.

Возникновение прокрастинации обусловлено различными причинами, включая недостаток интереса, страх неудачи или отсутствие четких целей. Важно отметить, что мотивация играет в этом процессе значимую роль. Теоретический обзор литературы показал некоторые аспекты данной взаимосвязи. В частности, на данный момент исследованы темы прокрастинации и ряда учебных мотивов, включая эмоциональный, познавательный и мотив достижения, мотивационной сферы и личностных качеств индивида, а также прокрастинации и мотивации через призму самооценки.

Список использованных источников

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
2. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитания. – М.: Прогресс, 1986. 422 с.
3. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков – М.: Просвещение, 1998. 359 с.

4. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: Просвещение, 1960. 500 с.
5. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Е.М. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогическое общество России, 2003. 512 с.
6. Джемс У. Психология. Москва: Белый гриф, 2010. 352 с.
7. Ермолаева М.В. Психология развития. 3-е изд., стереотип. – М.: МПСИ, 2009. 376 с.
8. Зайцева А.П. Особенности мотивационной сферы подростков [Электронный ресурс] // Молодой ученый, 2016. № 18. С. 182-184. URL: <https://moluch.ru/archive/122/33787/>
9. Зверева М.В. Прокрастинация и психическое здоровье. Психиатрия. 2014. № 4. С. 43-50.
10. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
11. Ипполитова Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 762-765. URL: <https://moluch.ru/archive/58/8254/>
12. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования [Электронный ресурс] // Приволжский научный вестник. 2016. № 11 (63). С. 13-18. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-sovremennye-issledovaniya>
13. Киселева М.А. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности / М. А. Киселева, Н. Е. Шустова, О. В. Карина // Научнопрактический журнал «Гуманизация образования». 2015. С. 22-27.
14. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие 2013. №2. С. 18-23. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii/viewer>

15. Корнилова В.С. Прокрастинация как психологическая проблема студентов: обзор исследований // Вестник магистратуры. 2019. №. 9-2 (96). С. 38-40.
16. Королева А.С., Клейменова А.Ю. Феномен прокрастинации в отечественной и зарубежной литературе [Электронный ресурс] // Вестник магистратуры. 2017. №10 (73). С. 50-53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-literature>
17. Краткий психологический словарь / Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. 494 с.
18. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Директ-Медиа, 2008. 304 с.
19. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М: Просвещение, 2011. 158 с.
20. Маркова А.К., Матис Т.А. Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М.: Просвещение, 2005. 243 с.
21. Маслоу А. Мотивация и личность. М.: Едиториал УРСС, 2011. 224 с.
22. Новосельцева Д.В., Валиуллин М.Р. Феномен прокрастинации в социально-гуманитарном знании // Актуальные исследования. 2021. №31 (58). С.8-24.
23. Ошемкова, Ю.С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации / Ю. С. Ошемкова // Ананьевские чтения. 2004. СанктПетербург, 2004. С. 591-592.
24. Петрова С.А. Особенности формирования учебной мотивации у подростков [Электронный ресурс] //Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». 2021. №7(58). URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/2July2021/OSOBENNOSTI%20FORMIROVANIYa%20UCHEBNOY%20MOTIVACII%20U%20PODROSTKOV.pdf
25. Кочетова А.И. Педагогическая диагностика в школе / Под ред. А. И. Кочетова. Изд-во «Народная асвета», 1987. 223 с.

26. Психологический словарь / под. ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. // Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика, 1983. 448 с.
27. Давлетова Р.Р. Мотивация учебной деятельности, ее виды и роль в обучении. Методическая работа. 2010. 46 с.
28. Реан А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. СПб.: Питер, 2002. 360 с.
29. Рубежанский С.И. Прокрастинация образовательной и духовной жизни как основная проблема современного студента [Электронный ресурс] // Труды Белгородской духовной семинарии. №9. 2019. С. 24-28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-obrazovatelnoy-i-duhovnoy-zhizni-kak-osnovnaya-problema-sovremennogo-studenta>
30. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебн. пособие для студентов / Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. Москва: Институт практической психологии, 1996. 219 с.
31. Сеницкая В.А. Организация коллективной деятельности учащихся на уроке // Нравственное формирование личности школьников в коллективе. Ленинград.: Ленинградский государственный педагогический институт им. А.И. Герцена, 1975. С.128-143.
32. Скляр Н.А., Коломенская В.В., Таран И.И., Кузьмина Я.Л. Взаимосвязь прокрастинации и учебной мотивации в юношеском возрасте. Научно-исследовательский журнал «Гуманизация образования» № 4/2016. С. 71-76
33. Слученкова В.А. Социально-психологические детерминанты прокрастинации у подростков [Электронный ресурс] // Воспитание личности, 2019. С. 43-48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-determinanty-prokrastinatsii-u-podrostkov>
34. Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся - М.: Знание, 2005. 194 с.
35. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 1986. 254 с.

36. Чевренеди А.А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе / А.А. Чевренеди // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2016. № 4. С. 16-25.
37. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2014. 575 с.
38. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Гардарики, 2005. 349 с.
39. Шувенбург Х, Эссен Т. Прокрастинация: Первая помощь / Х . Шувенбург, Т. Эссен. М.: Альпина Пабlishер, 2019. 112 с.
40. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination [Текст] / C.H. Lay // Journal of Research in Personality. 1986. 20 P.
41. Procrastination // Oxford English Dictionary, 2nd ed., 1989. P.254-265
42. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // Psychological Bulletin. 2007. №133 (1). P. 65-94