

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
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Губченко Софьи Николаевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина

ВВЕДЕНИЕ

Современная реальность предъявляет человеку всё более высокие требования, формируя условия, которые объективно можно охарактеризовать как стрессогенные. Ускорение жизненного ритма, информационная перегрузка, неопределённость будущего - всё это способствует росту психоэмоционального напряжения и снижению базового чувства защищённости. В таких условиях поведенческие паттерны, направленные на избегание или отсрочку действий, становятся все более распространёнными.

Одним из таких феноменов является прокрастинация - нерациональное и непродуктивное откладывание важных задач на более поздний срок, несмотря на осознание их значимости. Подобное поведение проявляется в различных сферах: от учебной деятельности (например, подготовка к экзамену в последнюю ночь) до бытовых и личных решений (откладывание визитов, звонков, важных разговоров). На начальных этапах это может выглядеть как временная стратегия регуляции нагрузки, однако при переходе в хроническую форму прокрастинация становится источником дестабилизации личности и снижения эффективности жизнедеятельности.

Актуальность темы обусловлена высокой распространённостью данного явления, особенно в подростковой среде. Подростковый возраст - это период интенсивного психофизиологического созревания, формирования самооценки и самоидентификации, а также возрастания учебных и социальных требований. В совокупности это создаёт благоприятную почву для появления тревожных состояний и деструктивных копинг-стратегий, таких как прокрастинация.

Цель исследования - выявить характер взаимосвязи прокрастинации и тревожности в подростковом возрасте.

Объект исследования - тревожность и прокрастинация у подростков.

Предмет исследования – взаимосвязь прокрастинации и тревожности в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь прокрастинации и тревожности в подростковом возрасте.

Для достижения поставленной цели определены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ современных подходов к пониманию прокрастинации как психологического феномена.
2. Обобщить результаты исследований, посвящённых природе, структуре и проявлениям тревожности.
3. Охарактеризовать возрастные особенности подросткового периода, включая когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты развития.
4. Проанализировать специфику проявлений прокрастинации и тревожности в подростковой выборке.
5. Эмпирически проверить гипотезу о корреляционной связи между исследуемыми переменными с использованием статистических методов.
6. На основе полученных данных разработать программу психологического сопровождения, направленную на снижение тревожности и формирование эффективных стратегий саморегуляции.

Методологическую основу работы составляют труды отечественных и зарубежных авторов: К. Хорни и Р. Мэя (по проблеме тревоги как экзистенциального вызова), А.В. Микляевой и Ю.Л. Ханина (по диагностике тревожности), С.Б. Моховой, А.Н. Неврюева, О.В. Кариной, М.А. Лученковой, Н.Е.Шустовой (по прокрастинации), а также И.С. Кона и Х. Ремшмидта (по возрастной психологии подростков).

Эмпирическая база исследования включает 20 учащихся 8 классов ГБОУ Школы № 1095 г. Москва (13-14 лет).

Использовались следующие методики:

- Опросник степени выраженности прокрастинации (СВП) (М.А. Киселёва, О.В. Карина, Н.Е. Шустова);
- Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина.

Теоретическая значимость работы заключается в интеграции

современных научных представлений о прокрастинации и тревожности в контексте подросткового развития.

Практическая значимость - в возможности использования результатов для разработки профилактических и коррекционных программ, в том числе в формате тренингов по саморегуляции и управлению тревогой в образовательной среде.

Структура работы включает введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, список литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятий «прокрастинация», «тревожность», рассмотрены возрастные особенности подросткового периода.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи прокрастинации и тревожности в подростковом возрасте позволяет сделать следующие выводы:

1. Тревожность следует рассматривать как устойчивую личностную особенность - склонность к частому и интенсивному переживанию тревоги даже при отсутствии объективной угрозы. В отличие от неё, тревога представляет собой кратковременное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на конкретную (реальную или субъективно воспринимаемую) опасность. Таким образом, тревожность - это свойство личности, а тревога - ситуативная реакция.

2. Прокрастинация - это не просто откладывание дел, а сложный саморегуляторный паттерн, включающий иррациональную задержку выполнения значимых задач при одновременном вовлечении в менее важные, но менее стрессогенные занятия. Такое поведение часто носит компенсаторный характер и служит попыткой снизить внутреннее напряжение.

3. В структуре прокрастинации выделяются две основные формы:

- решенческая (связана с затруднениями в принятии решений из-за страха ошибки или неопределённости);

- исполнительская (отсрочка уже принятых решений, обусловленная, например, перфекционизмом, усталостью или избеганием дискомфорта).

4. В зависимости от контекста и функции различают несколько видов прокрастинации:

- академическая (специфична для обучающихся, проявляется в откладывании учёбы);

- невротическая (обусловлена глубинными тревогами и негативным прогнозированием);

- компульсивная (связана с импульсивностью и склонностью к риску);

- бытовая (ежедневная) - может иметь адаптивную функцию как форма отдыха;

- решенческая - также выделяется как самостоятельный тип вследствие своей высокой распространённости в подростковой среде.

5. Подростковый возраст характеризуется рядом ключевых особенностей:

- завершением формирования Образа Я и развитием саморефлексии;

- появлением «чувства взрослости» как основы стремления к автономии и переоценки ролей;

- сменой ведущей деятельности на интимно-личностное общение (поиск принятия, близости, идентичности в группе сверстников);

- критическим переходом от наглядно-образного к абстрактно-логическому мышлению;

- эмоциональной нестабильностью, амбивалентностью поведения и повышенной чувствительностью к оценке со стороны.

6. В совокупности эти особенности создают условия, при которых повышенная тревожность (особенно учебная и межличностная) может выступать значимым когнитивно-эмоциональным предиктором прокрастинационного поведения: страх неудачи, критики или перегрузки

приводит к избеганию, которое временно снижает дискомфорт, но в долгосрочной перспективе усиливает стресс и чувство неэффективности.

Таким образом, гипотеза о взаимосвязи тревожности и прокрастинации в подростковом возрасте имеет убедительное теоретическое обоснование и требует эмпирической проверки.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования прокрастинации и тревожности в подростковом возрасте. Эмпирическая база исследования включает 20 учащихся 8 классов ГБОУ Школы № 1095 г. Москва (13-14 лет). В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Прокрастинация у подростков проявилась у 25% и 60% респондентов как с низким и средним уровнем прокрастинации, который выражается в активной жизненной позиции. Они стремятся реализовать свои жизненные планы, поставленные цели. Молодые люди планируют свое времяпрепровождение, стремятся сделать все вовремя. Ответственно подходят к выполнению деятельности.

15% (высокий уровень прокрастинации) молодых людей склонны откладывать на другое время свои дела. Чаще подвержены лени, не могут проявить силу воли, взять под контроль свою деятельность. Такое поведение может быть связано с нестабильной самооценкой, перфекционизмом, безответственностью.

Результаты прокрастинации у подростков по шкале «перфекционизм».

Полученные данные свидетельствуют о том, что 40% имеют высокий уровень перфекционизма и 25% средний уровень. Такие люди завышают требования к близким людям, ожидают от них покорности и подчинения. Молодые люди выстроили для себя определенные стандарты, к которым стремятся и ожидают от других, что они будут соответствовать их стандартам. Эти люди восприимчивы к критике, может преобладать болезненная самооценка, испытывают тревожность за качество выполняемой деятельности, которая должна соответствовать их стандарту.

35% респондентов имеют низкий уровень перфекционизма, проявляющийся в определенных требованиях к жизни, которые могут изменяться под воздействием жизненных обстоятельств, не стремятся к идеалу и совершенству, имеют умеренную самооценку и открыты для критики.

Результаты прокрастинации у молодежи по шкале «тревожность».

По шкале «тревожность» преобладает средний (30%) и низкий (60%) уровень тревожности. Т.е. молодые люди спокойно относятся к различным жизненным ситуациям, проявляют самообладание, открыты к общению, взаимодействию с окружающими.

10% респондентов имеют высокий уровень тревожности, который может отражаться на их жизнедеятельности. Преобладание тревоги по отношению к учебе, общению с окружающими может сказаться на социальном самочувствии молодых людей. Им сложно адаптироваться в различных ситуациях и проявлять самообладание.

Результаты прокрастинации у молодежи по шкале «мотивационная недостаточность».

У молодых людей наблюдается 50% низкий и 30% средний уровень мотивационной недостаточности. Т.е. такие люди проявляют активность, стремятся получить результат от выполняемой деятельности, готовы к сотрудничеству и взаимовыручке.

Лишь у 20% респондентов наблюдается высокий уровень 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 дальнесрочных целей.

Рассмотрим данные респондентов по методике изучения тревожности личности в юношеском возрасте.

Мы установили, что у респондентов преобладает практически в одинаковой степени низкий и средний уровень тревожности (45% и 40%).

Т.е. респонденты спокойно воспринимают различные обстоятельства и решают проблемы по мере их поступления. Лишь 15 % респондентов имеют высокий уровень тревожности, которые проявляется в беспокойстве, нервозности за текущие дела.

Мы также проанализировали личностную тревожность у респондентов.

В основном у респондентов проявляется низкая личностная тревожность, тем самым транслируя стабильное внутреннее психологическое состояние. У некоторых респондентов 20% - средний уровень личностной тревожности, которая проявляется в тревоге за свою жизнь. Т.е. у данных респондентов в жизни могут происходить какие-либо трудности, которые отражаются на внутриличностном состоянии. 5% респондентов имеют высокую личностную тревожность, проявляющуюся в нервозности, постоянном стрессе. Данный респондент нуждается в психологической помощи.

Для подтверждения гипотезы и выявления взаимосвязи прокрастинации и тревожности у подростков, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена (Приложение Б). Для расчета ранговой корреляции были использованы уровни ситуативной и личностной тревожности, шкалы прокрастинации методики «Степень выраженности прокрастинации».

Таблица 5 – Результаты коэффициента корреляции по r_s -критерию Спирмена

Шкалы	Коэффициент корреляции	При
Чем выше значения по шкале «Перфекционизм», тем выше уровень личностной тревожности	$r_s = 0,922$	$p \leq 0,01$
Чем выше значения по шкале «Мотивационная недостаточность», тем выше уровень ситуативной тревожности	$r_s = 0,977$	$p \leq 0,01$

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена, позволил

утверждать, что:

- показатели по шкале «Перфекционизм» и уровень личностной тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0,922$, при $p \leq 0,01$). Это означает, что у подростков с более высокими показателями перфекционизма практически неизбежно наблюдается и высокий уровень устойчивой тревожности как личностной черты. Перфекционизм выступает не как черта характера, а как когнитивный механизм поддержания тревожности. Это особенно актуально для подросткового возраста, когда формируется Я-концепция и любое «несоответствие» воспринимается как угроза идентичности.

- показатели по шкале «Мотивационная недостаточность» и показатели ситуативной тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0,977$, при $p \leq 0,01$). У подростков, испытывающих выраженную тревогу в конкретный момент, почти неизбежно наблюдается и снижение мотивации к деятельности.

Таким образом, мы установили, что прокрастинация взаимосвязана с тревожностью личности. Молодые люди, которые откладывают дела на потом, оправдывают себя за свое бездействие не испытывают чувство спокойного, расслабленного состояния. Они увеличивают уровень ситуативной тревожности, нервозности и тем самым снижают свое социальное самочувствие и тем самым увеличивают свои насущные проблемы.

На основании полученных результатов была разработана психолого-педагогическая программа тренинга для подростков 13–14 лет под названием «Я здесь и сейчас: сила в действии»: по снижению тревожности и преодолению прокрастинации.

Цель: формирование навыков осознанной саморегуляции, снижение тревожности и преодоление прокрастинации через развитие внутренней опоры, гибкости мышления и поведенческой инициативы.

Продолжительность: 6 занятий (1 раз в неделю).

Анализ эмпирического исследования показал, что в основном у молодых людей преобладает умеренный уровень прокрастинации, в котором молодые люди стремятся достигнуть поставленной цели и мотивируют себя на деятельность. Но, есть и респонденты, у которых преобладает высокий уровень прокрастинации, они откладывают свои дела на потом и не могут организовать свое время.

Также мы установили, выраженность у некоторых респондентов показателей перфекционизма, мотивационную недостаточность и тревожность.

Исследуя ситуативную и личностную тревожность были установлены высокие показатели по ситуативной тревожности. Личностная тревожность проявилась только у одного респондента. Вероятнее всего, это связано с какими-то внутриличностными проблемами, которые требуют разрешения.

Сравнивая математической статистикой показатели тревожности и прокрастинации, было обнаружено, что при проявлении высоких показателей по шкале «Перфекционизм» увеличивается уровень личностной тревожности. А при мотивационной недостаточности увеличивается ситуативная тревожность у подростков.

Таким образом, мы разработали рекомендательную психолого-педагогическую программу тренинга для подростков, ориентированную на снижение тревожности и формирования навыка планирования своей жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

При изучении литературы мы выяснили, что тревожность и прокрастинация особенно актуальна в период ранней юности. В данном возрасте формируется все то, что в будущем может играть важную роль, как в обществе, работе, так и в личностном развитии.

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. Молодые люди, подверженные тревожности более склонны к прокрастинации, т.к. она боятся начинать какое-то дело, зная, что могут его не закончить.

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. В своей работе мы разработали рекомендательную психолого-педагогическую программу тренинга для подростков.

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