

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь прокрастинации с индивидуально-личностными
характеристиками в подростковом и юношеском возрасте**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля: Психология образования и социальной сферы
факультета психолого-педагогического и специального образования

Лукьяничковой Ирины Игоревны

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент _____ Т.В. Хуторянская
подпись дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов
подпись дата

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе, где подростки и юноши сталкиваются с многочисленными вызовами и требованиями, исследование взаимосвязи между особенностями прокрастинации и индивидуально-личностными характеристиками, представляет собой важную задачу в контексте гармоничного развития личности и успешной адаптации к социуму, а умение эффективно управлять своим временем становится ключевым навыком. Подростковый и юношеский возраст являются периодами активного формирования личности, и именно в этот период устанавливаются привычки, которые будут оказывать влияние на жизнь не только в краткосрочной, но в долгосрочной перспективе.

В психологической литературе существует достаточно много определений понятия «прокрастинация». Как правило, под ним понимается активное, иррациональное откладывание человеком выполнения своевременных, необходимых и приоритетных по важности дел на более поздний срок, сопровождающееся отрицательными эмоциональными состояниями, такими как тревога, вина напряжение.

Важно добавить, что изучение особенностей прокрастинации в подростковом и юношеском возрасте приобретают особую значимость, поскольку откладывание дел может оказывать негативное влияние на академическую успеваемость, а проживание сопутствующих негативных эмоций ухудшать психологическое здоровье. Результаты данного исследования, могут помочь не только расширить понимание психологических механизмов прокрастинации, но и сформулировать практические рекомендации для психологов, педагогов, работающих с людьми подросткового и юношеского возраста. Поэтому изучение взаимосвязи прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками является актуальной проблемой в контексте гармоничного развития личности и ее успешной

адаптации в обществе.

Объект исследования: индивидуально-личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками в подростковом и юношеском возрасте.

Цель исследования: выявить взаимосвязь прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками в подростковом и юношеском возрасте.

Гипотезы исследования

1. Существует значимые различия в особенностях прокрастинации и индивидуально-личностных характеристик учащихся подросткового и юношеского возраста.

2. Существует значимые взаимосвязи особенностей прокрастинации и индивидуально личностных характеристик учащихся подросткового и юношеского возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и социальную литературу по теме исследования.

2. Определить особенности прокрастинации и индивидуально-личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте.

3. Установить значимость различий особенностей прокрастинации и индивидуально-личностных характеристик респондентов разных групп.

4. Выявить значимую корреляционную взаимосвязь прокрастинации и индивидуально-личностных характеристик в подростковом и юношеском возрасте.

5. Разработать рекомендации по снижению прокрастинации в подростковом и юношеском возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов психологами в ходе практической работы при

поиске способов снижения прокрастинации в подростковом и юношеском возрасте.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа общим объемом 90 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 43 работы, приложений.

Тест содержит 7 таблиц и 5 рисунков.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические подходы к исследованию прокрастинации в подростковом и юношеском возрасте» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. *Прокрастинация как объект психологического исследования.* В современной науке все еще нет единого объяснения феномена прокрастинации, анализ различных подходов к определению феномена позволяет сделать вывод, что прокрастинация – это нерешительность или отсрочка выполнения важных задач до последнего момента, сопровождающаяся эмоциональным дискомфортом, выражающимся в чувстве тревоги, вины и напряжения. Прокрастинация, как сложное явление, может быть рассмотрена с точки зрения трех ключевых компонентов: поведенческого, когнитивного и эмоционального.

Поведенческий компонент представляет собой форму научения и включает в себя отсрочку выполнения задачи или откладывание запланированных действий, что проявляется в постоянном переносе начала работы над задачей на более поздний срок. Когнитивный компонент прокрастинации связан с мысленными процессами и включает в себя формирование отрицательных убеждений и мыслей по поводу выполняемой задачи. Эмоциональный компонент связан с эмоциональными реакциями, которые возникают при столкновении с той или иной задачей. Он может включать в себя боязнь неудачи, тревогу, страх оценки со стороны

окружающих, избегание неприятных эмоций.

На сегодняшний момент ученые выделяют в качестве причин откладывания дел на последний момент выделяют протест против сроков и правил выполнения задач, восприятие времени, ситуативные факторы, личностные факторы (низкий уровень самооффективности, стресс, тревожность, депрессия, фокусирование на мыслях о негативном прошлом и удовольствиях в настоящем, недостаточно развитая способность понимать свои эмоции), возраст. Гендерных различий прокрастинации в исследованиях выявлено не было. Авторами выяснено, что прокрастинация может усиливать стресс, ухудшать здоровье и академическую успеваемость.

2. *Индивидуально-личностные характеристики подросткового и юношеского возраста.* Подростковый возраст охватывает период с 10-11 до 14-15 лет и совпадает с периодом интенсивного роста организма и половым созреванием. В развитии познавательной сферы подростка происходят значительные изменения: осваиваются приемы логического запоминания, продолжает усиленно формироваться абстрактное мышление, восприятие становится более осмысленным, воображение становится более сложным, внимание отличается как устойчивостью, так и отвлекаемостью, улучшается письменная и монологическая речь, чтение. Ведущей мотивацией в учебной деятельности является социальная. Межличностные отношения и интерес к другому человеку становятся важной составляющей структуры познавательных интересов подростка.

Подростки отличаются высокой чувствительностью, реактивностью, нередко они страдают от эмоциональной дисрегуляции. Школьники в этом возрасте много времени уделяют самоанализу, размышлениям о своих эмоциях, поступках других людей.

Подростковый период играет важную роль в развитии Я-концепции, собственных эталонов поведения, рефлексии и анализа своих переживаний, в формировании самооценки как важного регулятора деятельности, и

оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания и развития личности.

Новообразования, приобретенные человеком в подростковом возрасте, продолжают свое формирование на следующем этапе – в юношеском возрасте.

В психологической науке на сегодняшний момент нет единой концепции о том, какой точно возрастной период занимает юношеский возраст, в этой работе будем придерживаться точки зрения, где началом юношеского возраста является 15-16 лет, окончанием 19 лет, в некоторых работах – это возраст 20 лет. В юности продолжается физический рост и развитие, половое созревание, изменение социальной роли и статусы. Происходит также изменения в когнитивной сфере – развивается теоретическое, абстрактно-логическое мышление, отмечается широта познавательных интересов и их хаотичность, разбросанность, внимание в юности развивается неравномерно.

В этом возрасте можно увидеть все больше индивидуальных отличий в работе когнитивной сферы, у юношей складывается индивидуальный стиль интеллектуальной деятельности. Что касается учебы, мотивы здесь все больше определяются профессиональными планами на будущее.

Юноши и девушки, в отличие от подростков, лучше владеют навыками саморегуляции, владеют навыками маскировки своих переживаний, развиваются не только предметные чувства, но и чувства комплексные абстрактные. Межличностные отношения юности характеризуются тем, что юноши и девушки имеют выраженную потребность в самораскрытии перед другим человеком, в построении эмоционально близких отношений, как дружеских, так и романтических.

3. *Проявление прокрастинации в подростковом и юношеском возрасте.* Проводя обзор литературы по данной теме, обращает на себя внимание тот факт, что среди лиц подросткового возраста исследований по проблеме прокрастинации меньше, чем среди лиц более старшего возраста. Выяснено, что ученые также занимаются изучением прокрастинационного

поведения в учебной деятельности, эта проблема также является актуальной для подростков, юношей и девушек, поскольку учеба занимает много времени в их жизни.

Склонность откладывать дела на последний момент в подростковом возрасте авторы связывают с тревожностью (личностной, ситуативной), мотивацией на избегание неудач, перфекционизмом, социальным и семейным контекстом жизни подростка и др. Кроме исследований в контексте учебной деятельности, авторы предпринимают попытки объяснить проблемы прокрастинации у подростков как закономерное последствие авторитарного стиля воспитания в семье, из-за чрезмерного контроля и давления, у ребенка развивается стратегия откладывать дела до последнего момента как способ проявить свою субъективность и как способ протеста. Среди более старшей возрастной группы – юношества, авторы связывают проявления прокрастинации с трудностями в осуществлении волевой саморегуляции, недостаточной самодисциплиной и др. Важно отметить, что ряд авторов, изучающих студенчество юношеского возраста и немного старше (21 год), отметили, что большинство испытуемых в выборке имеют тенденцию к откладыванию дел.

Обнаружены негативные последствия академической прокрастинации, связанные с физическим, психологическим здоровьем, учебной успеваемостью, тревожностью и самооценкой.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками в подростковом и юношеском возрасте» мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Для изучения взаимосвязи особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками в подростковом и юношеском

возрасте, исследование проводилось на базе МАОУ «Лицей №3 им. А.С. Пушкина» г. Саратов. Респонденты (n=70): 1 группа – подростки (14-15 лет) – 33 человека; 2 группа – юноши и девушки, (16-17 лет) – 37 человек.

Был изучен и проанализирован теоретический психолого-педагогический и социальный литературный материал по теме исследования. Были проанализированы подходы к определению прокрастинации как объекта психологического исследования, представлены индивидуально-личностные характеристики подросткового и юношеского возраста, а также рассмотрены проявления прокрастинации в подростковом и юношеском возрасте.

В ходе проведения исследования были выявлены особенности прокрастинации и индивидуально-личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте и установлена значимость различий особенностей прокрастинации и индивидуально-личностных характеристик респондентов разных групп. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между прокрастинацией и индивидуально-личностными характеристиками в подростковом и юношеском возрасте.

Результаты проведенного исследования привели к разработке психолого-педагогических рекомендаций по снижению прокрастинации в подростковом и юношеском возрасте.

Рекомендации для педагогов и родителей:

1. Развитие самоконтроля и самоорганизации:

- Внедрить программы обучения навыкам управления временем и планирования.

- Использовать техники, такие как метод Pomodoro (делить рабочее время на промежутки – например, 20 минут работы и 5 минут отдыха), для улучшения концентрации и продуктивности.

2. Снижение тревожности и повышение стрессоустойчивости:

- Проводить регулярные групповые занятия по управлению стрессом, включая медитацию, йогу и другие релаксационные техники, в том числе

упражнения, связанные с дыханием и телесными практиками.

- Обеспечить доступ к психологической поддержке и психологическим консультациям для снижения уровня тревожности.

3. Развитие социальных навыков:

- Стимулировать участие в групповых проектах и общественных мероприятиях для повышения коммуникативных навыков, снижения социальных страхов.

- Организовать тренинги по развитию коммуникативных навыков и уверенности в себе.

4. Улучшение эмоционального интеллекта:

- Организация групповых занятий, направленных на повышение эмоционального интеллекта.

- Создать среду, в которой обучающиеся могут свободно обсуждать свои эмоции и учиться их регулировать.

5. Повышение практичности и уменьшение чувствительности:

- Поощрять участие в проектах и исследованиях, которые помогут уменьшить склонность к мечтательности и повысить практическое применение знаний.

- Включить в обучающие программы задания, направленные на развитие навыков критического мышления и решения проблем.

6. Повышение общей адаптивности:

- Создать благоприятные условия для адаптации школьников подросткового и юношеского возраста к учебной среде через менторские программы и наставничество.

- Проводить тренинги по развитию гибкости и адаптивности в различных ситуациях.

В **заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе изучены взаимосвязи особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками в подростковом и юношеском возрасте.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

В ходе проведения исследования были определены особенности прокрастинации и индивидуально-личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте. Также в процессе применения методов математической обработки данных была установлена значимость различий особенностей прокрастинации и индивидуально-личностных характеристик респондентов разных групп. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между прокрастинацией и индивидуально-личностными характеристиками в подростковом и юношеском возрасте.

Результаты проведенного исследования обусловили разработку психолого-педагогических рекомендаций снижению прокрастинации у лиц подросткового и юношеского возраста.

Нельзя не сказать о перспективах дальнейших исследований – кажется важным продолжать изучать феномен прокрастинации, но уже на более широкой выборке, и возможно, с учетом корреляций с другими психологическими индивидуально-личностными характеристиками личности. Кроме того, результаты исследования открывают перспективы для разработки и апробации коррекционно-развивающих программ, направленных на снижение прокрастинации.