

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА СКЛОННОСТЬ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

Аннотация: в статье описывается феномен прокрастинации, взгляд отечественных и зарубежных психологов на понятие тревожности, возможные предпосылки академической прокрастинации у студентов. Предлагаются некоторые способы борьбы с академической прокрастинацией.

Ключевые слова: прокрастинация, внутренняя тревожность, перфекционизм.

Прокрастинация – распространённый феномен, влияние которого может негативно сказываться на учёбе, работе и личной жизни. Она особенно актуальна для студентов, которые могут столкнуться с повышенным уровнем внутренней тревожности. Многие отечественные и зарубежные психологи исследовали понятие тревожности и её связь с прокрастинацией. Одной из возможных предпосылок академической прокрастинации у студентов может быть перфекционизм. Несмотря на множество проведённых исследований на эту тему, взаимосвязь между тревожностью и прокрастинацией в возрасте юности до сих пор остаётся недостаточно изученной.

В психологической литературе, как отечественной, так и зарубежной, можно найти множество определений понятия «тревожность». Например, А.М. Прихожан определяет тревожность как эмоциональный дискомфорт, связанный с предчувствием опасности. Это может проявляться в неудовлетворённости важных потребностей в ситуациях, связанных с тревогой, а также может являться постоянным конструктом в системе личности человека, сохраняющимся надолго.

Тревога – это естественная реакция, которая побуждает человека вести себя определённым образом. Для её преодоления, психикой используются защитные и компенсаторные механизмы. Как и любое другое психическое образование, тревожность представляет собой достаточно сложный конструкт, включающий в себя эмоциональный, когнитивный и операциональный аспекты, с преобладанием эмоциональной составляющей [6].

С.Л. Рубинштейном тревожность понимается как «склонность к переживанию эмоционального состояния тревоги, которое возникает в ситуациях потенциальной опасности и выражается в ожидании отрицательного исхода» [7]. По мнению В.К. Вилюнаса, «тревожность –

ничто иное как склонность личности к переживанию состояния тревоги с достаточно низким уровнем возникновения тревожной реакции» [2].

Ч.Д. Спилберг выделял два главных типа тревожности: ситуативную и личностную (внутреннюю). Ситуативная тревожность, как правило, является временной и связана с конкретной ситуацией. Личностная тревожность, согласно Спилбергу, – это склонность к постоянному переживанию тревоги в различных ситуациях, даже если они не должны вызывать столь яркой эмоциональной реакции [4].

Внутренняя (личностная) тревожность может проявляться в виде внутреннего беспокойства, неуверенности и напряжения в общении с окружающими людьми. Эта проблема может быть связана с низкой самооценкой, неуверенностью в своих способностях, опасениями и страхами, которые могут существенно ограничивать жизненные возможности и приводить к неблагоприятным последствиям для физического и психического здоровья человека. Внутренняя тревожность может быть вызвана такими факторами, как генетические особенности, воспитание, социальные условия, стиль жизни и индивидуальные особенности личности.

Высокий уровень личностной тревожности может отрицательно влиять на качество осуществляемых задач, что, в свою очередь, может привести к прокрастинации в учебной деятельности студентов. Особый интерес представляет теория конфликта Яниса и Манна. Согласно данной теории, прокрастинация является следствием определённого конфликта в принятии решений, сделанных ранее. Конфликт сопровождается пессимистической направленностью в поиске оптимального решения проблемы. Прокрастинация, в этом случае, является способом разрешения конфликта и преодоления нерешительности [1].

Исследование О.С. Виндекера, С.Ю. Лебедевой и Т.Л. Сморкаловой, посвящённое связи прокрастинации с синдромом отложенной жизни, показало, что причины прокрастинации могут быть сопряжены с локусом каузальности (личностной причинностью), стабильностью проявления, а также со степенью собственного контроля причин, провоцирующих данное поведение. Половые различия были выявлены только по локусу каузальности: женщины чаще называли внутренние причины (например, «моё внимание неустойчиво», «я быстро отвлекаюсь») как причины своей прокрастинации [3].

Перфекционизм является одной из наиболее распространённых причин академической прокрастинации. Многие исследования подтверждают положительную взаимосвязь между этими двумя явлениями. Студент-прокрастинатор может тянуть время, данное на выполнение работы, до последнего, с целью отсрочки оценки своих способностей преподавателем и сокурсниками, ведь неудачу можно будет объяснить недостаточным для выполнения работы сроком. Кроме того, перфекционист

может «оцепенеть» после удачного проекта, считая, что уже не сможет превзойти свой прошлый успех и поэтому откладывать учебные задачи.

Существует ведущая теория, которая связывает прокрастинацию с воздействием на человека стресса, тревоги и страхов. Результаты исследований показывают, что люди, находящиеся под воздействием тревоги и стресса, предпочитают откладывать задачи на потом. Л. Хэйкок в своём исследовании использовал модифицированный G-опросник прокрастинации, опросник тревожности и выявил связь между двумя этими показателями [8].

Также, С.Б. Мохова утверждает, что высокий уровень тревожности является предпосылкой прокрастинации. Появляются сомнения в своих способностях и желание отложить выполнение важных задач [5]. Данные теории могут помочь в понимании причин прокрастинации и разработке методов ее преодоления.

Да, боязнь успеха также может являться причиной прокрастинации. Некоторые люди могут бояться вызвать зависть окружающих, оказаться в центре внимания или столкнуться с конкуренцией. Кроме того, возможность выйти из привычного социального окружения может вызывать страх и приводить к откладыванию учебных задач. Такой тип прокрастинации может проявляться, например, в том, что студенты откладывают написание эссе или подготовку к экзамену, чтобы избежать оценки своих способностей и не показывать свои успехи перед другими людьми.

Для успешного преодоления академической прокрастинации можно выделить следующие способы:

- осознать наличие данной проблемы в своей жизни и не упрекать себя;
- осознать свою мотивацию к занятию определённой деятельностью или ее отсутствие;
- объяснить себе ценность задачи. Действительно, сложно быть мотивированным на неприятное дело, к тому же не имеющее для вас никакой ценности. Если это про вас, то попробуйте проговорить или описать письменно, почему важно выполнить это дело;
- оценить реалистичность плана действий, понять, так ли хорош выбранный план работы и если ответ положительный, то волевым усилием заставить себя приступить к работе (если план не удовлетворяет, то скорректировать его);
- если план действий неясен, собрать как можно больше информации, которая пригодится в процессе;
- делить большие задачи на множество мелких, тем самым уменьшая тревогу перед выполнением большой и серьёзной задачи;
- сделать один маленький шаг. Как показывает практика, сложнее всего именно начать, приступить к деятельности. Возможно, вы замечали,

что как только вы «втягиваетесь» в задачу, останавливаться уже не хочется. Скажите себе, что сделаете лишь одно небольшое действие;

- исключить все отвлекающие факторы. Когда вы приступили к делу, очень важно ограничить доступ ко всему, что отвлекает. Это могут быть уведомления от соцсетей и мессенджеров, различные оповещения от приложений на ваших гаджетах. Здесь могут быть очень полезны приложения для фокусировки внимания, работающие по принципу «pomodoro»; приложения, отслеживающие экранное время в сети. Вы также можете использовать обычный таймер или просто убрать отвлекающие вас гаджеты в другую комнату;

- избегать «мнимой активности» – разделять действия, которые приведут к достижению поставленных задач и второстепенные, которые не так важны и/или срочны. В этом может помочь матрица Эйзенхауэра – метод тайм-менеджмента, помогающий расставлять приоритеты. Матрица состоит из четырёх квадратов: важно и срочно, важно и не срочно, неважно и срочно, неважно и не срочно;

- не ждать «правильного настроения» и «подходящего момента» - помнить, что вы сами создаёте для себя рабочую среду и необходимый настрой;

- уделять достаточно времени отдыху, не нагружать себя учебными задачами, а грамотно распределять время, уделяя внимание сну, занятиям спортом и правильному питанию.

Причинами академической прокрастинации так же могут являться страх перемен и страх успеха. В таких случаях важно выявлять истинную причину этих страхов и работать с ними.

Анализ научных источников позволяет сделать вывод о том, что уровень внутренней тревожности может быть фактором, влияющим на академическую прокрастинацию в возрасте от 18 до 25 лет. В целом, причины академической прокрастинации достаточно сложны и многообразны, и часто они связаны с индивидуальными особенностями личности. Однако, понимание этих причин может помочь в разработке эффективных стратегий борьбы с прокрастинацией и повышении мотивации к учебной деятельности. Дальнейшие исследования могут углубить понимание этой взаимосвязи.

Список литературы:

1. Борусяк Е.В. Прокрастинация как одна из форм неэффективных копинг-стратегий студентов. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2016. – с. 312.
2. Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 288с.
3. Виндекер О.С., Сморкалова Т.Л., Лебедев С.Ю. Психологические корреляты прокрастинации и сценарий отложенной

жизни // Известия Уральского федерального университета. – Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. №2 (150). – С. 98.

4. Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилберг Ч. Изучение оценочной тревожности. – М.: Речь, 2004. – 80 с.

5. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. – 2013, – №1. – С. 24-35.

6. Прихожан А.М. Психология тревожности: Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

8. Haycock L., McCarthy P., Skay C. Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety / Journal of counseling & development. – 1998. –Vol. 76. – P. 317–325.

Grokhalova E.A., 2nd year student, direction «Clinical Psychology»
Tver Tver State University
Science supervisor - doctor of psychological sciences, professor
Kopylova N.V.

INFLUENCE OF THE LEVEL OF ANXIETY ON TENDENCY TO PROCRASTINATION

Annotation: the article describes the phenomenon of procrastination, the view of domestic and foreign psychologists on the concept of anxiety, possible prerequisites for academic procrastination among students. Some ways of dealing with academic procrastination are proposed.

Keywords: procrastination, inner anxiety, perfectionism.

Статья принята в редакцию: 21.05.2023.

Статья подписана в печать: 19.07.2023.