

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
РАЗЛИЧИЯ САМООЦЕНКИ У ПРОКРАСТИНАТОРОВ И  
НЕПРОКРАСТИНАТОРОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

студентки 4 курса 541 группы  
направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология в образовании»,  
социально-гуманитарного факультета  
Давыдовой Анастасии Владимировны.

Научный руководитель  
доцент кафедры психологии,  
кандидат педагогических наук  
доцент \_\_\_\_\_ М. А. Лученкова

Зав. кафедрой психологии  
кандидат психологических наук  
доцент \_\_\_\_\_ О. В. Карина

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Большинство людей в своей жизни хоть раз сталкивались с такой проблемой, когда никак не хочется начинать важное дело. В итоге люди просто откладывают его на потом, при этом занимаются бесполезными делами, кто-то смотрит телевизор, кто-то бороздит просторы интернета и т.д. Для этого существует специальный термин — «прокрастинация».

Подготовка к экзамену в ночь перед сдачей, откладывание на потом важных решений, поездок, телефонных звонков — все это тоже проявления прокрастинации.

В условиях современного общества, требования к ответственности и самостоятельности повышаются, именно поэтому проблема описываемого явления актуальна.

**Проблема прокрастинации актуальна**, так как в той или иной мере, это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня считается нормальным. Но прокрастинация становится проблемой, когда превращается в «нормальное» рабочее состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже подходят к концу или прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за нереально короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по учебе, упущенных возможностей и тому подобное, как вывод: снижения уровня самооценки. Особенно это заметно в неустойчивом подростковом возрасте.

В подростковом возрасте происходит качественная перестройка системы отношений ребёнка к миру, к окружающим людям, к самому себе. Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются

устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Кроме того, прокрастинация, как процесс иррационального откладывания актуальных целей на неопределенный временной срок, чаще всего в нормативном варианте представляет собой динамическое явление и возможно связано с проживанием трудной жизненной ситуации.

**Цель исследования:** выявить различия самооценки у подростков прокрастинаторов и непрокрастинаторов.

**Объект исследования:** самооценка и прокрастинация в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** различия самооценки у подростков прокрастинаторов и непрокрастинаторов.

**Гипотеза исследования:** существуют значимые различия самооценки у подростков прокрастинаторов и непрокрастинаторов.

**Задачи исследования:**

1. На основе теоретической литературы выявить особенности понятий «прокрастинация» и «самооценка»;
2. Подобрать диагностический инструментарий ориентированный на диагностику самооценки и прокрастинации у подростков;
3. Провести эмпирическое исследование по выявлению прокрастинации у подростков, а также выяснить уровень самооценки;
4. Разработать профилактическую программу оптимизации самооценки для мальчиков и девочек подросткового возраста.

**Практическая значимость:** данные эмпирического исследования могут быть полезны для субъектов помогающих профессий, к которым относится психология, а также возможное использование методологического инструментария и результатов данного исследования для контроля,

позволяющего выявить прокрастинацию, а также уровень самооценки.

**Методологическая значимость:** культурно – историческая концепция Л. С. Выготского, Возрастные особенности процесса становления личности (К. Лэй, Н. Милграм, О. В. Шемякина и др.).

**Теоретическая значимость:** результаты исследований, выводы могут быть использованы в воспитательно-образовательном процессе учебных заведений среднего звена.

**Диагностическими методиками исследования выступают:**

Методика СВП (Степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселева, Н.Е. Шустова, О.В. Карина; Методика диагностика уровня самооценки и уровня притязаний Дембо- Рубинштейна.

**Эмпирическая база исследования:** исследование проводилось на базе МОУ СОШ №16.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Основное содержание работы** включает краткое изложение трех глав исследований.

В первой главе нашего исследования был сделан анализ феноменов «прокрастинация» и «самооценка» в периоде подросткового возраста.

Прокрастинация (в психологии) - это склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Впервые в 1977 году в научный оборот термин «прокрастинация» ввел П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека».

Вскоре, после выхода работы П. Рингенбах, выделяется отдельное направление, посвященное изучению откладывания выполнения учебных заданий - академическая прокрастинация. Считается, что именно в учебном процессе чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям.

Первый анализ феномена прокрастинации был сделан в 1992 году в

работе Ноа Милграма: «Прокрастинация: болезнь современности», но широкие научные дискуссии о данном феномене начались двадцатью годами раньше, а упоминания данного явления, а также его формулировку можно встретить еще раньше, как в работах времен расцвета индустриальной революции — в середине восемнадцатого века, так и в Оксфордском словаре 1548года. Таким образом, можно сделать вывод, что прокрастинация была всегда, просто по мере необходимости и увеличения актуальности проблемы, ее стали изучать.

К.Лэй, исследовавшая данный феномен, указывала, что прокрастинация - это своего рода отложенная жизнь, разрушенные планы, не пережитые победы. И основанием подобной деструкции является личностная тревожность и низкий уровень волей саморегуляции

Поднимая вопрос о классификации видов прокрастинации, можно упомянуть исследования Н. Милграма, который подразделял данный феномен на следующие виды: прокрастинация ежедневная (бытовая), прокрастинация принятия решений, невротическая, компульсивная, академическая и совместно с Р. Тенне впоследствии объединил перечисленные виды в два основных: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений

Прокрастинация бытовая предполагает ситуативное откладывание желаемых целей на неопределенный срок и не несет по своей сути системного невротического действия. Данный вид прокрастинации функционально регулирует распределение имеющихся ресурсов личности и позволяет гармонично воспринимать актуальные и второстепенные цели, а также избирать наиболее эффективные стратегии достижения планов.

Прокрастинация принятия решений является индикатором дефицитарной способности выделять актуальные цели и соответственно выстраивать нужный вектор действий.

Невротическая прокрастинация определяет степень критичности

желаемых целей и осознания личностной ответственности за возможный исход авторского маршрута достижений.

Компульсивная прокрастинация выявляет способность и склонность к риску, который по сути своей является неоправданным, но субъективно воспринимается как необходимый акт в канве достижений желаемых целей.

Академическая прокрастинация связана с иррациональной задержкой реализации планов и определяет степень несформированности учебных/образовательных навыков у личности.

Я.И. Варваричева начинала изучение феномена лени и отмечала, что «психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом схожи», при этом автор предприняла попытку адаптации шкалы общей прокрастинации К. Лэй для изучения «ленивого поведения».

О. В. Шемякина подходила к изучению феномена прокрастинация с двух точек зрения: как одну из форм психологических защит-избегания, которая возможно может привести к негативным последствиям: снижению адаптации и формированию неконструктивного поведения, а также как одну из форм копинг-стратегий, позволяющую в ряде случаев эффективно адаптироваться и самореализоваться. Она пришла к выводу, что «чем выше прокрастинация, тем значительней показатели компонентов стресса».

Психологи довольно часто обращались к вопросам связи мотивации и прокрастинации. Также данным вопросом занималась М.А. Киселева, которая сделала вывод, что «мотивационно-волевая сфера прокрастинатора характеризуется мотивационной неготовностью личности к преодолению сложных социальных, психологических препятствий; волевой акт имеет дискретную структуру, в частности, между постановкой цели и исполнением образуется своеобразный «зазор», связанный с переживанием ситуации прокрастинации (процесс планирования растягивается на неопределённый временной срок).

Единственной на сегодняшний день российской разработкой является

методика на выявление уровня прокрастинации М.А. Киселевой.

Во второй главе нашего исследования было произведено исследования уровня прокрастинации, а также диагностика самооценки у детей подростков.

Диагностика прокрастинации показала:

1. По шкале «Общая прокрастинация» были получены следующие результаты:

- низкая степень выраженности - 8 человек (16%);
- средняя степень выраженности - 19 человек (38%);
- высокая степень выраженности - 23 человека (46%).

2. По шкале «Мотивационная недостаточность» было диагностировано:

- низкая степень выраженности - 22 человека (44%);
- средняя степень выраженности - 25 человек (50%);
- высокая степень выраженности - 3 человека (6%).

3. По шкале «Перфекционизм»:

- низкая степень выраженности была выявлена у 16 человек (32%);
- средняя степень выраженности у 16 человек (32%);
- высокая степень выраженности у 18 человек (36%).

4. По шкале «Тревожность» выявлены следующие данные:

- низкая степень выраженности выявлена у 14 человек (28%);
- средняя степень выраженности у 26 человек (52%);
- высокая степень у 10 человек (20%).

Диагностика самооценки дала следующие результаты: низкую самооценку имеют 16 человек (32%), среднюю 13 человек (26%), высокую самооценку 12 человек (24%) и очень высокую самооценку имеют 9 человек (18%).

Низкий уровень притязаний был выявлен у 9 подростков (18%), средний уровень притязаний у 6 подростков (12%), высокий уровень

притязаний у 19 подростков (38%) и очень высокий уровень притязаний у 16 подростков (32%).

По результатам выявления различий самооценки у прокрастинаторов и непрокрастинаторов в подростковом возрасте нами использовался U-критерий Манна-Уитни.

По данным эмпирического исследования были получены следующие данные: U-критерий попал в зону значимости, что говорит о том, что  $H_1$  принимается. Следовательно, можно говорить о том, что существуют значимые различия самооценки у подростков прокрастинаторов и непрокрастинаторов.

Вероятно, это связано с тем, что чем выше проявляется уровень прокрастинации, тем, менее подросток уверен в собственных силах, ресурсах и возможностях позитивного достижения целей.

Возможно, это связано с тем, что откладывая на потом решение важных дел, подросток либо делает работу не качественно, либо с задержкой, что ведет к негативным последствиям, вследствие чего на него обрушивается поток негативных эмоций, которые могут сильно ударить по внутреннему психическому состоянию подростка и понизить самооценку. Сам факт задержки в реализации желаемых целей сигнализирует о внутреннем конфликте личности и рассогласованностью в системе ожиданий и достижений.

В свою очередь, чем ниже уровень прокрастинации, тем гармоничнее себя оценивают подростки. Вероятно, это обстоятельство связано с тем, что сам факт реализации желаемых целей предполагает динамичное движение личности по маршруту жизненных достижений. Когда отсутствует ситуация сдерживания, откладывания целей, тогда в сознании личности легче фиксируется опыт самоэффективности и уверенность в собственные силы повышается.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены,

гипотеза доказана.

Также была составлена профилактическая программа ввиду того, что по результатам диагностики самооценки, при помощи методики диагностики уровня самооценки и уровня притязаний Дембо – Рубинштейн, были получены как и сильно завышенные, так и низкие результаты. В связи с этим было принято решение составить профилактическую программу оптимизации самооценки для детей подросткового возраста.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования нами был осуществлен теоретический анализ проблемы различий самооценки подростков прокрастинаторов и непрокрастинаторов. Нами были сделаны следующие выводы:

1. Подростковой возраст является нестабильным периодом развития личности и субъективно воспринимаемые трудности имеют нереалистично масштабный характер, который часто инициирует процесс прокрастинации.

2. Самооценка выступает индикатором включенности/невключенности в процесс прокрастинации.

3. Прокрастинационный кризис в период ранней юности протекает ярко и представляет собой переживание личностью несоответствия между желаемым и возможным.

4. Истоком проявления прокрастинации выступает тревожность личности.

5. Подростки прокрастинаторы, чаще чем их сверстники непрокрастинаторы имеют перфекционистскую направленность, в основе которой базируется убеждение, что необходимо достичь максимума в реализации желаемых целей.

6. Подростки прокрастинаторы склонны к общей базальной тревоги, чем к мотивационной недостаточности, то есть их цели конкретны и опредмечены, однако трудности воспринимаются как трудноразрешимые.

7. Подростки прокрастинаторы и подростки непрокрастинаторы

имеют значимые отличия в самооценке.

8. Подростки, имеющие выраженную степень прокрастинации, в отличие от подростков непрокрастинаторов оценивают себя значительно ниже и имеют высокий уровень тревожности.

9. Подростки прокрастинаторы имеют нереалистично низкую самооценку, но обладают средним и высоким уровнем притязаний, что способствует активизации кризисного сознания и включенность в процесс прокрастинации.

Данная работа имеет практико- ориентированный аспект, ее результаты и выводы могут быть использованы в психологической практике для разработки программ нивелирующих/ снижающих проявления прокрастинации и гармонизации самооценки и уровня притязаний подростков. Комплект подобранного диагностического инструментария можно эффективно использовать для изучения включенности молодых людей в прокрастинационный процесс и исследования уровня самооценки у личности прокрастинатора.

Кроме того, системные обобщения представленные в работе могут быть использованы в воспитательно – образовательном процессе образовательных учреждений для развития навыков позитивного мышления, волевой саморегуляции, эффективной организации времени в процессе достижения желаемых целей.

Основным выводом работы стало утверждение, что существуют различия самооценки подростков прокрастинаторов и непрокрастинаторов.

Данное утверждение полностью совпадает с гипотезой, что и говорит о ее подтверждении. Следовательно, все задачи работы выполнены.

Таким образом, цели и задачи исследования были достигнуты, гипотеза подтвердилась.