

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

**СПЕЦИФИКА ПРОКРАСТИНАЦИИ И САМООЦЕНКИ 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  
Бочковой Екатерины Ивановны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

П.А. Шацков

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Подростковый возраст - серьезный и тяжелый период в жизни каждого человека, в процессе которого происходит выбор дальнейшего определения жизненного пути. В связи с тем, что подростковый период очень трудный этап в жизни каждого человека, следует предположить, что каждый сталкивался с таким понятием, как чувство одиночества в юном возрасте.

При этом проблема поведения подростков в различных жизненных ситуациях в последнее время очень актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни. Когда у подростка слишком много информации, он может от нее уставать и просто откладывать дела в долгий ящик.

Необходимо отметить, что зачастую подростки, страдающие прокрастинацией, испытывают ощущение беспомощности перед ситуацией. Они считают, что никакие их действия не приведут к положительному результату, заклиниваются на своих страхах и больше концентрируются на своих переживаниях, а не на деле. Подобные размышления сильно поднимают уровень тревоги и снижают самооценку. Получается замкнутый круг и постепенное усиление тревоги и страха неудачи. Подростки стараются избегать ситуаций, в которых нужно что-то делать, или же стараются найти внешнюю причину для того, чтобы выйти из ситуации. Так они защищают «хрупкую» самооценку.

**Цель исследования** состоит в выявлении взаимосвязи прокрастинации и самооценки в подростковом возрасте.

**Объект исследования:** самооценка и проявление прокрастинации у подростков.

**Предмет исследования:** специфика взаимосвязи самооценки и прокрастинации в подростковой возрасте.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь самооценки и прокрастинации в подростковом возрасте.

Достижение цели и проверка гипотезы требуют решения следующих

**задач:**

1. Провести всесторонний анализ понятия «самооценка» личности.
2. Проанализировать особенности проблемы прокрастинации.
3. Определить возрастные особенности подросткового периода.
4. Выявить особенности прокрастинации и самооценки в подростковом возрасте.

5. Доказать взаимосвязь прокрастинации и самооценки у подростков и сформировать выводы по результатам исследования.

6. Разработать рекомендательную программу социально-психологической работы по формированию адекватной самооценки и снижению уровня прокрастинации у подростков.

**Методологический аппарат исследования:** составили теории по проблемам самооценки Л.С. Выготского, В.Н. Лубовского, В.В. Лебединского, Л.С. Рубинштейна, А.Я Врага, В.В. Столина, В.С. Ковалева; исследований проблем прокрастинации личности М. Аиткен, П. Стилл, К. Лэй, Д.А. Богдановой, Т.В. Понарядовой, С.Б.Моховой, А.Н. Неврюева; труды Л.И. Божович, Р. Бернса, Е.Е. Вахромовой, Н.Д. Левитова, К.А. Троицкой характеризующие особенности подросткового возраста.

**Методы и методики исследования:**

Теоретический анализ и обобщение литературы о специфике прокрастинации и самооценки в подростковом возрасте; ранговая корреляция.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» В.С. Ковалева; опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А. Киселевой, О.В. Кариной, Н.Е. Шустовой.

**Эксперимент** проводился в формате тестирования в интернет-группах социальных сетей. Выборка составила 20 респондентов, в возрасте 13-15 лет.

**Теоретическая значимость исследования:** состоит в обобщении систематизации теоретических знаний о специфике прокрастинации и самооценки в подростковом возрасте.

**Практическая значимость исследования:** полученные результаты исследования могут быть использованы в работе специалистов при реализации деятельности с подростками для решения проблем прокрастинации и самооценки.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

*В первой главе* нашего исследования, рассмотрев теоретический материал по специфике взаимосвязи самооценки и прокрастинации в подростковом возрасте, мы пришли к следующим выводам.

Самооценка - это субъективное восприятие собственного Я и индивидуальных ресурсов.

Анализ феномена самооценки позволяет сделать вывод, что общая и частная самооценивание взаимосвязаны между собой, и сопряжены с социальными, биологическими факторами влияния. Кроме того, существуют основные сущностные различия в проявлениях уровней самооценки (высокой, адекватной и низкой).

Прокрастинация – это процесс иррационального откладывания на неопределенный временной срок реализацию желаемых целей.

Основные типы прокрастинации:

- прокрастинация принятия решения;
- прокрастинация реализации решения.

Основные виды прокрастинации:

- прокрастинация ежедневная;
- прокрастинация принятия решения;
- прокрастинация невротическая;

- прокрастинация компульсивная;
- прокрастинация академическая.

Особенностью подросткового возраста является проявление кризисных симптомов, которые влияют на социальное поведение подростков и их представления о собственном Я, и значимости ближайшего окружения. У подростков в этот период выражена эмансипация от взрослых и ориентация на сверстников. Однако, они находятся в ситуации психофизиологической готовности к взрослой жизни, при отсутствии социальной компетентности, выраженной социальной и личностной ответственности за происходящее.

*Во второй главе* исследования осуществлялось выявление взаимосвязи прокрастинации и самооценки в подростковом возрасте.

Эксперимент проводился в формате тестирования в интернет-группах социальных сетей. Выборка составила 20 респондентов, в возрасте 13-15 лет.

В процессе проведения исследования учитывался закон о защите персональных данных респондентов.

Задачи исследования:

1. Определить уровень прокрастинации подростков.
2. Диагностировать уровень самооценки респондентов.
3. Выявить взаимосвязь самооценки и прокрастинации в подростковом возрасте с помощью инструментов математической статистики.
4. Разработать рекомендательную программу социально-психологической работы по формированию адекватной самооценки и снижению уровня прокрастинации у подростков.

В ходе разработки программы экспериментального исследования взаимосвязи самооценки и прокрастинации у респондентов были выделены два параметра исследования: прокрастинация и самооценка.

В соответствии с выделенными параметрами планируемое исследование проводилось в три этапа:

- 1 этап - исследование уровня прокрастинации подростков.

2 этап – исследование самооценки респондентов.

3 этап – исследование взаимосвязи самооценки и прокрастинации в подростковом возрасте.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы использовались следующие методики:

Диагностические методики:

– «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

– тест-опросник «Определение уровня самооценки» В.С. Ковалева.

1. Тест-опросник «Диагностика уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Цель: диагностика уровня самооценки личности.

Уровни самооценки:

Сумма баллов от 0 до 25 - свидетельствует о высоком уровне самооценки. Личность адекватно реагирует на критику, реалистично оценивает свои действия.

Сумма баллов от 26 до 45 - средний уровень самооценки, человеку приходится иногда подстраиваться под других, в каких-то случаях недооценивает свои возможности.

Сумма баллов от 46 до 128 - низкий уровень самооценки, где личность травматично переносит критику в свой адрес, не ценит себя, ориентируется на окружающих, так как считает, что они лучше.

2. «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) (М.А. Киселева, О.В. Карина, Н.Е. Шустова).

Цель: диагностика прокрастинации личности.

В структуру опросника вошли четыре шкалы: шкала общей прокрастинации; шкала мотивационной недостаточности; шкала перфекционизма; шкала тревожности.

Степень выраженности по шкалам:

- низкая степень от 0- до 5 баллов;

- средняя степень от 6-14 баллов;

- высокая степень от 15- до 30 баллов.

По результатам проведенного исследования по методике «Диагностика уровня самооценки» были получены следующие результаты:

У большинства подростков (50% - 10 человек) наблюдается низкая самооценка.

Вероятно, данные показатели связаны с тем, что данная группа респондентов находится в ситуации острого переживания подросткового кризиса. Это обстоятельство сопряжено с тем, что подростки избирают не конструктивные стратегии взаимодействия с окружением и получают негативные подкрепления, связанные с их действиями и личностью в целом. Можно допустить, что динамика самооценивания и принятия оценок со стороны значимого окружения в этот период процесс достаточно динамичный и изменчивый. В связи с этим, при своевременном купировании психологических проблем, подростки восполняют баланс ценности себя и самоуважения.

У 30% (3 человека) респондентов наблюдается средняя самооценка.

Подростки реалистично воспринимают собственные ресурсы и распределяют их. Они объективно прогнозируют исход возможных интеракций и нацелены на поиск конструктивных стратегий достижения желаемых целей. Можно констатировать, что данная группа респондентов имеет в анамнезе, как опыт удачных достижений, так и опыт неудач. Однако в их сознании функционирует позитивное принятие собственного Я и индивидуальных ресурсов.

У 20% (2 человека) респондентов - высокая самооценка. Данная группа респондентов ориентирована на высокие достижения. Ее контур отношения к себе сопряжен с пониманием собственной высокой ценности. Подростки с высокой самооценкой не испытывают мощных затруднений в ситуации проживания трудностей. Кроме того, в их сознании укоренены представления о позитивном подкреплении собственных действий со стороны значимого окружения.

По методике «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) получены следующие результаты:

Из рисунка 1 видно, что 35% и 45% - это респонденты с низким и средним уровнем прокрастинации. Можно сказать, что данные подростки стремятся реализовать свои жизненные планы, поставленные цели. Испытуемые планируют свое времяпрепровождение, стремятся сделать все вовремя. Пытаются ответственно подходить к выполнению деятельности.

20% (высокий уровень прокрастинации) респондентов 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. Респондентам не хватает умения организовывать свое время.

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. Подростки 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.

По шкале «тревожность» преобладает средний (30%) и низкий (50%) уровень тревожности. Т.е. подростки спокойно относятся к различным жизненным ситуациям, проявляют самообладание, открыты к общению, взаимодействию с окружающими.

20% респондентов имеют высокий уровень тревожности, который может отражаться на их жизнедеятельности. Преобладание тревоги по отношению к учебе, общению с окружающими может сказаться на их социальном самочувствии. Им сложно адаптироваться в различных ситуациях и проявлять самообладание.

У подростков наблюдается 45% случаев низкий и 30% случаев средний уровень мотивационной недостаточности. Т.е. такие люди проявляют активность, стремятся получить результат от выполняемой деятельности, готовы к сотрудничеству и взаимовыручке.

Лишь у 25% 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 долгосрочных целей. Такое поведение транслирует внутриличностный конфликт, где, проявляя механизмы психологической защиты, подростки отстраняются от проблем.

Таким образом, можно отметить, что в исследуемой группе прокрастинация в определенной степени выражена, подростки осознают необходимость выполнения каких-то действий, но часто переключаются на второстепенные действия, и отодвигают достижение цели на неопределенный срок.

Находясь в процессе прокрастинации, подростки понимают свое бездействие, испытывают внутреннее напряжение, находятся в рассогласованном состоянии, но при этом находят оправдания для своего бездействия. Такое состояние снижает энергию человека, он не отдыхает, не восполняет свои силы в своем бездействии, а только вводит себя в состояние стресса.

Для того, чтобы установить взаимосвязь прокрастинации и уровня самооценки, необходимо провести корреляционные связи между показателями.

*Применение коэффициента ранговой корреляции Пирсона, позволило утверждать, что:*

- показатели общей прокрастинации и уровень самооценки связаны отрицательной корреляционной связью ( $r_s = - 0.753$ , при  $p \leq 0,01$ ), иначе говоря, откладывание на потом выполнения своих обязанностей негативно сказывается на подростках, они испытывают ощущение беспомощности перед ситуацией. Вероятно, подростки считают, что никакие их действия не приведут к положительному результату, заикливаются на своих страхах и больше концентрируются на своих переживаниях, а не на деле.

- показатели мотивационной недостаточности и самооценки связаны отрицательной корреляционной связью ( $r_s = - 0.686$ , при  $p \leq 0,01$ ), иначе говоря, чем выше мотивационная недостаточность, тем ниже уровень самооценки. Подростки, откладывающие дела на потом, чаще испытывают неблагополучие в контактах со сверстниками. Вероятно, это связано с тем, что колебания в самооценке, неуверенность в принятии другими их личности заставляет респондентов не проявлять себя. Они испытывают проблемы из-за того, что не могут заставить себя вступить в совместную деятельность с окружающими, добиться определенного результата за счет помощи других и т.д. Внутренняя неуверенность, стеснительность тормозит их активность.

- показатели тревожного состояния и уровня самооценки связаны отрицательной корреляционной связью ( $r_s = - 0.688$ , при  $p \leq 0,01$ ), иначе говоря, чем выше респонденты беспокоятся за свое бездействие, тем негативнее это сказывается на уровне самооценки. Такие подростки, не имеют четкого плана о том, как подступить к деятельности, скорее всего у них плохо развита ответственность, самоорганизация, исполнительность. Им тяжело начать действовать, поэтому тревожность преобладает в их состоянии.

- показатели перфекционизма и показатели уровня самооценки связаны прямой корреляционной связью ( $r_s = 0.673$ , при  $p \leq 0,01$ ), иначе говоря, завышенная самооценка снижает степень критичности поведения у

подростков. Они постоянно перекалывают свои обязательства на других и не чувствуют ответственности за свое бездействие.

Таким образом, мы установили, что прокрастинация взаимосвязана с самооценкой личности. Подростки, 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.

В связи с этим была разработана рекомендательная программа социально-психологической работы по формированию адекватной самооценки и снижению уровня прокрастинации у подростков.

*В завершении анализа, полученных в ходе исследования результатов можно констатировать:*

Целью нашей работы было определение взаимосвязи прокрастинации и самооценки в подростковом возрасте.

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

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

Подростки, 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.

Проблема поведения подростков в различных жизненных ситуациях в современной действительности очень актуальна, что объясняется

информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни. Когда у подростка слишком много информации, он может от нее уставать и просто откладывать дела в долгий ящик.

Зачастую подростки, страдающие прокрастинацией, испытывают ощущение беспомощности перед ситуацией. Они считают, что никакие их действия не приведут к положительному результату, застревают на своих страхах и больше концентрируются на своих переживаниях, а не на деле. Подобные размышления сильно поднимают уровень тревоги и снижают самооценку. Получается замкнутый круг и постепенное усиление тревоги и страха неудачи. Подростки стараются избегать ситуаций, в которых нужно что-то делать, или же стараются найти внешнюю причину для того, чтобы выйти из ситуации. Так они защищают «хрупкую» самооценку.

Мы установили, что чем ниже уровень самооценки, тем выше уровень прокрастинации. Подростки, с низкой самооценкой 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. Для развития этих качеств была разработана рекомендательная программа социально-психологической работы по формированию адекватной самооценки и снижению уровня прокрастинации у подростков.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи выполнены, а гипотеза о том, что существует взаимосвязь самооценки и прокрастинации у подростков, нашла свое подтверждение.