

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 САМООЦЕНКИ И ПРОЯВЛЕНИЯ
ПРОКРАСТИНАЦИИ ПОДРОСТКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 341 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Телковой Юлии Алексеевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ М.А.Лученкова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О. В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Явление прокрастинации становится все более распространенным. Негативные последствия выражаются не только в снижении успешности и продуктивности личности в учебной деятельности, но и в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, чувства вины, неудовлетворенности результатами своей деятельности.

Бытует мнение, что явление прокрастинации присуще человечеству с древних времен. Исследователи данной проблемы подчеркивают, именно за последние пол века, в связи с увеличением информационного потока, ритма жизни мегаполисов все больше людей становятся подвержены прокрастинации.

Отмечается, что в западной науке прокрастинация стала одним из самых изучаемых понятий за последние тридцать лет, однако отечественные психологи обратили внимание на феномен только в начале нового столетия; работы российских исследователей носят, прежде всего, прикладной характер и посвящены изучению причин прокрастинации и взаимосвязи с различными поведенческими процессами и личностными особенностями. Кроме того, существует достаточно большое количество статей, обобщающих мировой теоретический и практический опыт, это работы Я.И. Варваричевой, В.С. Ковылина, Е.П.Ильина, Н.Н.Карловской, Д.А.Циринг, И.С.Якиманской и др.

Занимаясь различными делами и рассчитывая свои силы, люди некоторые дела откладывают «на потом», либо не выполняют их вовсе. Подобное явление, откладывания дел «на потом», обозначается термином «прокрастинация».

Явление прокрастинации становится все более распространено. Негативные последствия выражаются не только в снижении успешности и продуктивности личности и препятствии ее развития в учебной, но и в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, чувства вины,

неудовлетворенности результатами своей деятельности.

Прокрастинация обычно проявляется в деятельности, результат которой очень важен для личности.

Даной проблеме посвящено большое количество публикаций, авторы которых (А. К. Болотова, Н. В. Боровская, Я. И. Варваричева, В. В. Воробьева, Т. О. Гордеева, Е. П. Ильин, Н. Н. Карловская, Д. А. Циринг, И. С. Якиманская и др.) занимались прокрастинацией и причиной возникновения этого явления и которые считают, что причиной являются индивидуально-личностные особенности человека.

В данной работе мы рассмотрим взаимосвязь прокрастинации, с таким образованием личности, как самооценка. Нами прослеживается оценка человека самого себя и в свою очередь, как это связано с регуляцией поведения и деятельности. При знании того, с чем взаимосвязана прокрастинация, возможно выстроить линию ее преодоления, предотвращения.

Закладка основных оценок себя начинается в раннем возрасте, а развитие и совершенствование данных оценок проходит в течение всей жизни личности. Уровень самооценки человека во многом определяет его поведение и развитие.

По мнению С. Л. Рубинштейна, самооценка является важнейшей составляющей целостного самосознания человека. Самооценка включает в себя как оценку человеком самого себя, так и шкалу значимых ценностей, относительно которых определяется эта оценка. Проблема самооценки рассматривается как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях.

Наиболее полно разработаны теоретические аспекты самооценки в трудах зарубежных психологов таких как Э. Берн, К. Хорни, У. Джемс, Ч. Кули, Дж. Мид, К. Роджерс, З. Фрейд, Э. Эриксон, а также российских психологов Б. Г. Ананьев, А. В. Петровский, Л. И. Божович, И.С. Кон, М. И. Лисина, В.В. Столин, Е. В. Шорохова и других.

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности

явления прокрастинации и его связи с самооценкой.

Все вышеизложенное обуславливает актуальность и практическую значимость исследования.

Таким образом, изучение психолого-педагогической литературы показывает, что вопросы, связанные с анализом предпосылок возникновения прокрастинации и самооценки подростков недостаточно изучены, что и определяет актуальность данной темы.

Цель исследования: выявить взаимосвязь самооценки и проявлений прокрастинации подростков.

Объект исследования: самооценка и прокрастинация подростков.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи самооценки и прокрастинации подростков.

Гипотеза исследования: предположим, что между самооценкой и прокрастинацией подростков существует взаимосвязь.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ понятий самооценки и прокрастинации.
2. Теоретически обосновать проявления самооценки и прокрастинации в подростковом возрасте.
3. Изучить взаимосвязь самооценки и прокрастинации в подростковом возрасте.
4. Разработать рекомендации по повышению самооценки и снижению уровня прокрастинации.

Методы исследования:

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.
- II. Эксперимент
- III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
- IV. Метод математической статистики: t_s -критерий Ч. Э. Спирмена.

Диагностические методики:

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

– Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

База исследования: МОУ СОШ № 5 г. Балашова, Саратовской области. Выборка составила 20 респондентов в возрасте 13-14 лет. Исследование проводилось в соответствии с законом о персональных данных.

Методологическая основа исследования:

- культурно-историческая концепция Л. С. Выготского;
- исследования о сущности феномена «прокрастинация» (К. Лэй, П. Стилл, У. Симпсон, Т. Пичил, Я. И Варваричевой, С. Б. Моховой, А. Н. Неврюева и др.);
- исследования проблем подросткового возраста С. А. Беличевой, Э. Фромма, Д. И. Фельдштейна и др.;
- исследования проблем самооценки Г. С. Абрамовой, Б. Г. Ананьева, Г. В. Бороздина, А. В. Захарова, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейн и др.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении и расширении научных представлений об уровне прокрастинации и тревожности подростков.

Практическая значимость: полученные результаты могут служить вспомогательным, практико-ориентированным материалом школьным психологам, социальным педагогам и учителям, работающими с детьми подросткового возраста.

Структура и объем бакалаврской работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе рассматривалась проблема взаимосвязи самооценки и прокрастинации подростков. Были освещены понятия «самооценка», «прокрастинация» и описаны характеристики подросткового периода.

Самооценка – это то, как личность оценивает саму себя, свои способности и возможности.

В психологической науке самооценка человека характеризуется (соответственно делится на определенные виды) многими параметрами: с диагностической точки зрения – завышенная, заниженная, адекватная; по уровню – высокая, средняя, низкая; по модальности – категоричная и проблематичная форма; по характеру временной отнесенности – прогностическая, актуальная, ретроспективная; по соотношению с реальной успешностью – адекватная и неадекватная; по особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная, частная и общая; по функции – защитная и регуляторная. Уровень самооценки и самооценка личности, в целом, зависят от уровня притязаний человека.

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности.

Одной из главных особенностей переходного возраста становится формирование самосознания, чувства потребности в общении с товарищами, в установлении интимно-личных отношений с ними, строящихся на основе определенных морально-этических норм. Общение подростков является своеобразной формой воспроизведения взаимоотношений, существующих в обществе взрослых людей, ориентации в нормах этих отношений и их освоения.

Самооценочные суждения подростков определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и

направлены на поиск своей значимости.

Важнейшее свойство личности как самооценка, формируясь в подростковом возрасте, развивается в соответствии с внутренними свойствами личности и его сферой социализации.

Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании моральных и социальных установок личности. Подросток сосредоточен на внутренних переживаниях, что обусловлено психофизиологическими характеристиками возраста. На него влияют как новые социальные условия, так и конкретные индивидуальные обстоятельства жизни. Разнонаправленностью в развитии взрослости обусловлено выделение трёх основных видов деятельности подростков, к ним относятся – учебная, познавательная и взаимоотношения с окружающими. Потребность в самоутверждении, как одно из новообразований подросткового возраста, объясняет нарушение ими норм и правил поведения, что даёт возможность говорить о трудности данного возраста.

Прокрастинация – сознательное откладывание дел, приводящее к отрицательным последствиям и сопровождающееся внутренним дискомфортом и негативными эмоциональными переживаниями.

Виды прокрастинации тесно связаны с причинами и влияют на последствия. Каждый вид затрагивает те или иные сферы жизни. Существует несколько видов прокрастинации: повседневная, осмысленная, отрицательная, положительная, нейтральная.

Во второй главе приведен анализ эмпирических результатов исследования проблемы взаимосвязи самооценки и прокрастинации у подростков, что позволило сделать следующие выводы:

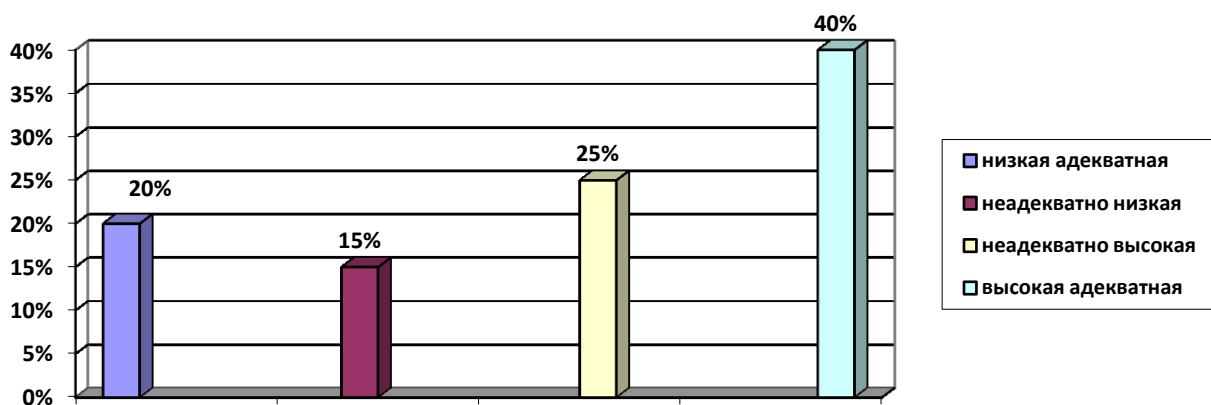


Рисунок 1 – Результаты уровня самооценки по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси.

У большинства подростков наблюдается неадекватно завышенный уровень самооценки. Вероятно, это связано с тем, что в сложный подростковый возраст дети приходят с часто неадекватной самооценкой, опирающейся на внешние оценки взрослых, на успешность в учебе, и с «багажом» влияний этой самооценки на сферы эмоций и отношений. И несмотря на то, что в подростковом возрасте критерии оценки и самооценки меняются (подростки начинают высоко ценить личностные качества), тем не менее, привычка к определенному положению в классном коллективе в зависимости от успехов в учебе еще долго влияет на все стороны жизни подростка.

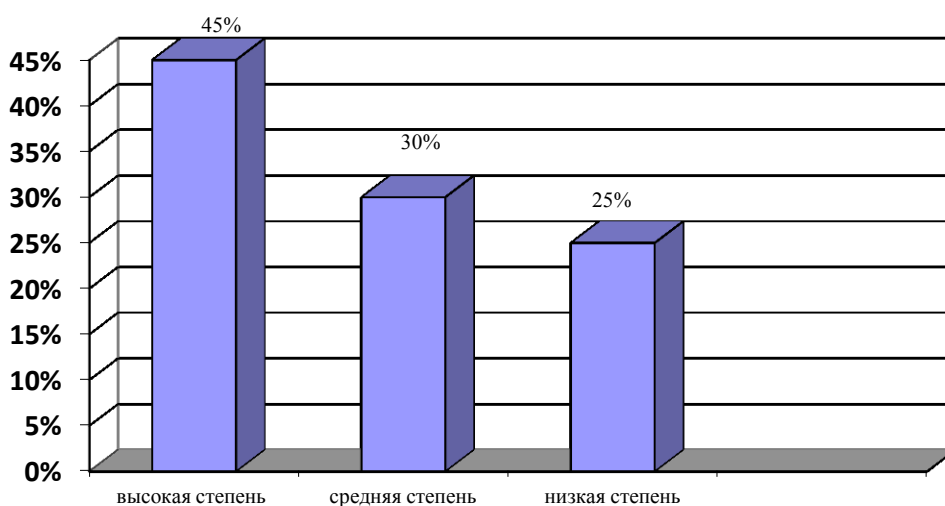


Рисунок 2 – Степень выраженности общей прокрастинации по опроснику СВП (М.А. Лученкова, Н.Е. Шустова, О.В. Карина).

У большинства подростков прослеживается преобладание высокой и средней степени прокрастинации. Вероятно, это связано с тем, что подростки с завышенной самооценкой, откладывая на потом выполнение своих обязанностей, самонадеянно и самоуверенно относятся к деятельности, считая, что у них не может быть плохих результатов, что обуславливает процесс отсроченности различного рода деятельности.

Таблица 4 – Результаты коэффициента корреляции по r_s -критерию Спирмена

Шкалы	Коэффициент корреляции	При
Чем выше неадекватный уровень самооценки у респондентов, тем ниже степень выраженности общей прокрастинации.	$r_s = - 0,477$	$p \leq 0,05$
Чем выше неадекватный уровень самооценки у респондентов, тем ниже степень выраженности прокрастинации по типу мотивационной недостаточности.	$r_s = -0.55$	$p \leq 0,05$

Эмпирически доказано существование взаимосвязи самооценки и прокрастинации у подростков и констатированы следующие выводы:

– чем более преобладает неадекватный уровень самооценки у респондентов, тем степень выраженности общей прокрастинации выше. ($r_s = - 0,477$);

– чем более преобладает неадекватный уровень самооценки у респондентов, тем степень выраженности прокрастинации по типу мотивационной недостаточности выше ($r_s = - 0,55$).

Наиболее часто у подростков проявляется прокрастинация по типу мотивационная недостаточность.

В нашем исследовании у значительной части испытуемых была обнаружена неадекватная самооценка и высокая степень общей прокрастинации (более 45% испытуемых). В этой связи нами разработана

программа гармонизации самооценки и снижения степени выраженности прокрастинации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном быстро меняющемся и прогрессирующем мире для человека становятся приоритетными вопросы личной эффективности, достижения успеха и благополучия. Но часто, несмотря на расширяющийся спектр возможностей и индивидуальную свободу, человек сталкивается с препятствиями на пути к своему успеху. Одним из явлений, препятствующих личной и профессиональной эффективности, является прокрастинация – чрезвычайно распространенное явление в настоящее время. Актуальность данной проблемы и тенденция к ее распространению привлекли внимание современных ученых-исследователей в области психологии, однако, многие вопросы, связанные с явлением прокрастинации, являются на сегодняшний день дискуссионными и требуют углубленного изучения и развернутого анализа данного феномена.

Рассматривая терминологически аппарат прокрастинации, нами констатировано, что данное опнытие происходит от французского *procrastination* и исходит от латинского *-procrastination*, что означает «откладывание, отсрочивание, затягивание»: *pro* (лат.) – «вперед, для, за, вместо» + *crastinus* (лат.) - «завтрашний», *cras* (лат.) «завтра». В русском языке является неологизмом и означает отсрочку в принятии важных решений, отлынивание от обязательств, стремление отложить дела или неприятные мысли на потом.

В психологической науке самооценка человека характеризуется (соответственно делится на определенные виды) многими параметрами: с диагностической точки зрения – завышенная, заниженная, адекватная; по уровню - высокая, средняя, низкая; по модальности - категоричная и проблематичная форма; по характеру временной отнесенности - прогностическая, актуальная, ретроспективная; по соотношению с реальной успешностью - адекватная и неадекватная; по особенностям строения -

конфликтная и бесконфликтная, частная и общая; по функции - защитная и регуляторная. Уровень самооценки и самооценка личности, в целом, зависит от уровня притязаний человека.

В качестве причин прокрастинации специалисты выделяют: низкую самооценку (неуверенность в себе, неуверенность в успешности выполнения дела, сомнения в адекватности восприятия людьми результатов собственных трудов), перфекционизм (чрезмерная попытка достичь совершенства, при игнорировании временных промежутков и ограничений осуществления поставленной задачи).

Сомнения индивида в своем поведении по поводу «эффективности» деятельности создает предпосылки для формирования прокрастинации.

Из вышеизложенного, следует, что проблема прокрастинации личности на сегодня актуальна и имеет взаимосвязь с различными психическими явлениями. От ее решения зависит возможность молодых людей в будущем к эффективной социальной и профессиональной адаптации, успешности в профессиональной деятельности.

В эмпирической части данного исследования нами было доказано предположение существования взаимосвязи между самооценкой и прокрастинацией подростков.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 5, в котором приняли участие обучающиеся 8 класса, в количестве 20 человек.

В качестве методов, направленных на изучение прокрастинации личности выбран опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) (авторы: М.А. Лученкова, О.В. Карина, Н.Е. Шустова), на изучение общего уровня самооценки позитивного развития личности, самооценки отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность выбрана методика «Самооценка личности» С.А. Будасси.

По результатам проведенных методик, нами установлено, что у большинства подростков наблюдается неадекватно завышенный уровень самооценки и преобладание высокой и средней степени прокрастинации.

Количественные данные позволили доказать существование взаимосвязи самооценки и прокрастинации у подростков и констатировать результативность: чем более преобладает неадекватный уровень самооценки у респондентов, тем степень выраженности общей прокрастинации выше.

В результате проведенного исследования возникла необходимость в разработке психологической программы гармонизации самооценки и снижения степени выраженности прокрастинации у подростков. Программа носит рекомендательный характер.

В результате изучения был получен теоретический и практический материал, анализ которого позволил заключить, что предположение гипотезы, что между самооценкой и прокрастинацией подростков существует взаимосвязь. Нами достигнута цель исследования и выполнены задачи исследования.