

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южный федеральный университет»**

**Академия психологии и педагогики
Кафедра психологии образования**

Соловьева Оксана Сергеевна

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ,
СКЛОННЫХ К ПРОКРАСТИНАЦИИ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ
РАБОТА БАКАЛАВРА
по направлению 44.03.02 – Психолого-педагогическое
образование**

**Научный руководитель –
Доцент, к. психол. н., Новохатько Елена Николаевна**

Ростов-на-Дону – 2020

Оглавление	
Введение.....	3
Глава 1. Современные исследования проблемы прокрастинации в контексте личностных особенностей подростков.	7
1.1. Прокрастинация как проблема научных исследований	7
1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста.....	14
1.3 Личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации.....	20
Выводы по первой главе.....	25
Глава 2. Эмпирическое исследование личностных особенностей подростков, склонных к прокрастинации	27
2.1 Процедура и ход исследования	27
2.2. Результаты исследования и анализ результатов исследования	34
Выводы по второй главе.....	45
Заключение	47
Библиографический список	51
Приложение А. Шкала общей прокрастинации Б.Тукмана.	56
Приложение Б. Результаты исследования по шкале общей прокрастинации Б.Тукмана.	58
Приложение В. Результаты исследования самооценки личности С.А. Будасси	60
Приложение Г. Результаты исследования по шкале личностной тревожности А.М.Прихожан	62
Приложение Д. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни по показателям самооценки	64
Приложение Е. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни по показателям тревожности.....	65

Введение

В современном мире человек часто ощущает дефицит времени на воплощение всего желаемого в реальности. К таким условиям он может адаптироваться, если будет правильно планировать и адекватно использовать собственные возможности, силы, ресурсы. Но иногда происходит так, что люди откладывают выполнение некоторых запланированных дел «на потом». Этот феномен постоянного откладывания дел «на потом», «завтра», «чуть позже» называется термином «прокрастинация». Поддаться этому недугу – все равно, что подставить самого себя. Не случайно это явление называют «болезнью XXI века».

В психологической науке термин «прокрастинация» указывает на склонность личности к частому откладыванию «на завтра» важных и второстепенных дел, отходу от решения поставленных задач и проблем, избеганию исполнения взятых ранее на себя обязательств.

Психологи отмечают, что подобное состояние выступает механизмом борьбы с чувством тревоги, беспокойства, когда индивид переживает о том, что не справится с заданием или не сможет его довести до конца. [1]

Это состояние в более или менее степени знакомо каждому второму человеку и до определенного момента считается вполне нормальным. Но прокрастинация превращается в проблему, когда становится повседневным рабочим состоянием, в котором человек проводит немалую часть своей жизни. Такой человек откладывает все важные дела «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже подходят к концу или давно закончились, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать все возможное за короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, не в полном объеме, что приводит к соответствующим негативным последствиям в виде неприятностей по работе, по учебе, упущенных возможностей и, как результат: снижения уровня самооценки. Особенно ярко этот психологический феномен начинает проявляться в неустойчивом подростковом возрасте, и оказывает негативное

влияние, как на учебную, так и в будущем на профессиональную деятельность человека.

В подростковом периоде происходит качественное преобразование системы отношений ребенка к миру, окружающим людям и к самому себе. Подростковый возраст – это время, когда заканчивают свое формирование устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в будущем во многом определяют жизнь взрослого человека, его психологическое и физиологическое здоровье, социальную и личностную зрелость. Поэтому важно, чтобы ребенок в этом возрасте контролировал свои действия и поступки, и стремился к тому, чтобы все назначенное и запланированное выполнять в срок.

Актуальность выбранной темы определяется тем, что в настоящее время наблюдается тенденция к распространению явления прокрастинации. Негативные последствия выражаются не только в снижении успешности и продуктивности личности и препятствии ее развития как в учебной, так и в профессиональной среде, но и в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, чувства вины, неудовлетворенности результатами своей деятельности. Прокрастинация обычно проявляется в деятельности, результат которой очень значим для человека.

Феномен прокрастинации исследуется совсем недавно в отечественной науке, поэтому нет однозначных ответов на вопрос, чем обусловлено возникновение этого явления. В связи с этим возникают вопросы о том, связаны ли с прокрастинацией уровень самооценки и тревожности в подростковом возрасте, а также есть ли значимые различия у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации.

Цель исследования: Изучить личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации.

Предмет исследования: Личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации.

Объект исследования: Дети подросткового возраста.

Гипотеза исследования: У подростков, склонных к прокрастинации и не склонных к прокрастинации, личностные особенности имеют специфические различия.

Задачи исследования:

Теоретические:

1. Рассмотреть прокрастинацию как проблему научных исследований.
2. Изучить психологические особенности детей подросткового возраста.
3. Определить личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации.

Эмпирические задачи:

1. Подобрать методики, адекватные целям исследования.
2. Провести психодиагностическое исследование личностных особенностей подростков, склонных к прокрастинации.
3. Провести сравнительный анализ личностных особенностей подростков, склонных к прокрастинации, и подростков, не склонных к прокрастинации.

Методы исследования: анализ научной литературы по вопросам прокрастинации и психологическим особенностям личности детей подросткового возраста, психодиагностические методы.

Методический инструментарий: Шкала общей прокрастинации Б.Тукмана, Методика исследования самооценки личности С.А.Будасси, Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан.

Эмпирическая база исследования: МАОУ Лицей № 11, МБОУ Гимназия 46 города Ростова-на-Дону.

Методологические основы исследования: научные работы как зарубежных (Н. Милграм, С. Пирс, К. Лэй, Дж. Н. Чой, А.Х.К. Чу, Дж. Батори, Д. Моурер, Р. Тенне, Дж.Р. Феррари, Дж.Б. Бурка, Л. Ротблум, Р. Соломон, Б. Тукман), так и отечественных исследователей (Л.И. Дементий, К.К.Платонов, Р.А. Баранова, Н.Н. Карловская, Е.П. Ильин, Я.И. Варваричева,

В.М.Латушкина, С.Н.Костромина), занимавшихся изучением феномена прокрастинации.

Теоретическая значимость: проанализировать личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации, и подростков, не склонных к прокрастинации.

Практическая значимость: данные эмпирического исследования могут быть использованы субъектами помогающих профессий, к которым относится психология, а также возможное использование методологического инструментария и результатов данного исследования для контроля, позволяющего выявить прокрастинацию, уровень школьной тревожности, и уровень самооценки личности подростка.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, состоящего из 49 источников, 6 приложений.

Глава 1. Современные исследования проблемы прокрастинации в контексте личностных особенностей подростков.

1.1. Прокрастинация как проблема научных исследований

Термин «прокрастинация» происходит от латинских слов *pro-* вперед, дальше и *crastinus* – завтра. Наиболее точным переводом на русский язык является понятие «откладывание» либо «промедление», которые нередко употребляются как синонимы в научной литературе, посвященной данной проблеме.

Изучая этот феномен, можно заметить, что в большинстве языков мира существует немалое количество пословиц, которые поясняют житейский взгляд на явление прокрастинации. «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня», «Промедление смерти подобно», немецкая поговорка: «Morgen, morgen nur nicht heute — sagen alle faulen Leute» («Завтра, завтра, не сегодня — так лентяи говорят»), итальянская поговорка: «Завтра, послезавтра, послепослезавтра — никогда!».

Впервые в научный оборот термин «прокрастинация» ввел П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека» в 1977 году. Любопытно, что на самом деле этой работы никогда не существовало. Это была своеобразная шутка про книгу о прокрастинации, которая так и не была закончена.

Но не смотря на это, термин все равно закрепился и впоследствии прочно вошел в научный оборот. Первый систематический анализ явления прокрастинации был произведен Н. Милграмом в 1992 году. В своей работе он сформулировал такое предположение, что прокрастинация как социальный феномен возникла из-за того, что жизнь человека в постиндустриальном обществе наполнилась множеством обязательств и временных ограничений.

В русском языке данный термин появился в 2014 году. Пришел он в русский язык с английского языка. В переводе книги Кукла А. «Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь» для обозначения этого феномена использовался термин «затягивание». Это соответствует одному из значений слова «затянуть» и словосочетания «затянуть дело».

Канадский психолог Стил Пирс рассматривает прокрастинацию как «добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки». [49, стр. 91] Также он пишет о том, что прокрастинация зачастую определяется психологами как иррациональная задержка, поскольку не существует уважительных причин для откладывания важных дел.

К. Лэй придерживался подобного же мнения, и понимал под прокрастинацией «добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности». [47, стр.116]

В современной психологии прокрастинация обычно рассматривается как негативный психологический феномен. Л.И. Дементий понимает под прокрастинацией слабый или несформированный регулятивный потенциал личности, выражающийся в неспособности управлять ситуацией. [7]

Однако не все ученые поддерживали эту точку зрения. Уже в 2005 году исследователи Дж. Н. Чой и А.Х.К. Чу попытались найти положительные аспекты в феномене прокрастинации, и как следствие, они предложили классифицировать прокрастинаторов на пассивных и активных. «Промедление» пассивных прокрастинаторов выражается во внутреннем дискомфорте, негативном эмоциональном фоне и отсутствии результата. Вторые прокрастинаторы полностью уверены в том, что откладывают «до последнего» – себе же во благо, а в условиях сжатых сроков используют все свои внутренние резервы и возможности, и стараются сделать всё необходимое, чтобы успеть выполнить к указанному сроку. [45]

К.К.Платонов указывает на наличие в переживании прокрастинации эмоционально-позитивного аспекта, связанного с получением удовольствия от безделья. Пожалуй, это позволяет индивиду ощущать определенный контроль над ситуацией. Неготовность человека совершить волевое усилие для достижения цели может его «переключить» на принятие адекватного и осознанного решения о расширении сроков его выполнения. [30]

Ноа Милграм в соавторстве с Дж. Батори и Д. Моурер, в своей классификации, описывают следующие основные виды прокрастинации: [48]

- 1) ежедневная (бытовая) – откладывание повседневных дел, которые должны осуществляться регулярно, например, закупки продуктов, работы по дому и т.д.;
- 2) прокрастинация в принятии решений - невозможность принятия в установленные сроки каких-либо решений, в том числе и даже самых незначительных;
- 3) невротическая прокрастинация, т.е. откладывание принятия жизненно важных решений таких, как выбор профессии, создание семьи;
- 4) компульсивная прокрастинация – объединяет в себе прокрастинацию в принятии решений и поведенческую прокрастинацию. Зачастую проявляется как хроническое промедление в любой деятельности;
- 5) академическая прокрастинация - откладывание выполнения учебных заданий и проектов, подготовки к экзаменам.

Спустя почти семь лет Н. Милграм в соавторстве с Р. Тенне пересмотрели данную классификацию, в результате чего осталось только два типа промедления: прокрастинация решений и прокрастинация заданий.

Профессор Университета Калгари и один из известнейших канадских исследователей прокрастинации, Дж.Р. Феррари, предлагал классифицировать проявления этого феномена в зависимости от особенностей личности людей, от их стратегий поведения. Согласно его систематизации, существуют следующие типы прокрастинаторов: [46]

1. «нерешительные» прокрастинаторы предрасположены к откладыванию из-за давления груза ответственности. Часто они следуют следующему принципу: если решение не принято, то ни в коем случае нельзя допустить ошибку, нельзя прийти к неудовлетворительным результатам. Таким людям, как правило, присущ перфекционизм;

2. «избегающие» прокрастинаторы, поведение которых выражается через стремление не выполнять задачи, неприятные, не приносящие им никакого удовольствия, а также избегать оценок и критики со стороны окружающих;
3. «искатели острых ощущений» целенаправленно откладывают принятие ответственных решений, потому что они испытывают удовольствие от ощущения того эмоционального подъема, который возникает при выполнении дел в последние дни указанного срока.

Исследуя психологический феномен прокрастинации, австрийский психотерапевт Дж.Б. Бурка сделала вывод о том, что все прокрастинаторы проходят определенные фазы, границы которых определяются индивидуально: [44]

1. **«На этот раз я начну раньше».** Прокрастинатор просто уверен, что этот раз явно непохож на предыдущий, и что в этот раз он точно сделает все гораздо раньше, и успеет выполнить в срок. Но несмотря на это, он все равно не стремится начать выполнять запланированное дело, у него нет никакого желания приступить к работе.
2. **«Скоро придется начать».** Прокрастинатор отлично понимает, что время, когда можно было начать раньше, уже прошло, и что надо хотя бы что-то предпринять в ближайшее время. Но так как еще далеко до назначенного срока, то он не стремится начать действовать.
3. **«А что если я вообще не начну?».** Прокрастинатор уже начинает задумываться над тем, что с ним может случиться, если вдруг он не успеет к назначенному сроку выполнить запланированное дело.
 - 3.1. **«Мне нужно было начать раньше».** Он оглядывается назад, и осознает, что упустил наиболее подходящее время для выполнения важного дела.
 - 3.2. **«Я делаю все, но...».** Прокрастинатор начинает успокаивать себя тем, что он вовсе не сидит на месте без дела, а делает все

возможное, но скорее всего это абсолютно никак не относится к запланированному делу.

- 3.3. **«Ничего не радует меня».** На этой стадии многие прокрастинаторы пытаются как-то отвлечься и начинают заниматься интересными, неважными занятиями, но у них рождается чувство вины, поскольку они понимают, что они не выполнили запланированное дело.
- 3.4. **«Надеюсь, никто не узнает».** Прокрастинатор создает иллюзию для других людей, чтобы они думали, что он безукоризненно выполняет важное дело, и у него совершенно нет времени на отдых и развлечения.
4. **«У меня еще есть время».** Прокрастинатор все еще уверен в том, что у него есть время, несмотря на появившееся чувство вины. И когда ситуация становится уже безнадежной, он все еще думает, что появится «волшебная отсрочка», и он успеет выполнить в срок.
5. **«Со мной что-то не так».** Прокрастинатор понимает, что это с ним что-то не так, ему чего-то не хватает для того, чтобы приступить к работе.
6. **Окончательный выбор.**
 - 6.1. **Не делать.** Прокрастинатор смиряется с тем фактом, что он уже никак не успевает выполнить запланированное дело в срок, и с этим ничего нельзя поделать.
 - 6.2. **Делать.** Прокрастинатор осознает, что тянуть больше некуда, и быстро принимается за выполнение срочного дела. После этого у него возникает вопрос «А почему нельзя было сделать раньше? Тут же все так просто и легко?»
7. **«Я больше никогда откладывать не буду!».** Это фраза в жизни человека становится очень важной, и прокрастинатор повторяет ее теперь довольно часто. И больше он не планирует сталкиваться с тем прошлым печальным опытом.

В отечественной психологии до сих пор нет четкого научного определения данного феномена. Р.А. Баранова и Н.Н. Карловская понимают под прокрастинацией комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, который включает в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. [2] Е.П. Ильин пишет о связи данного психологического явления с ленью. [12] В настоящее время эти два понятия разводят. Я.И. Варваричева интерпретирует прокрастинацию как сознательное откладывание субъектом намеченных действий, выделяя осознанность как один из главных признаков прокрастинации. [5]

В.М.Латушкина и С.Н.Костромина в своих работах отмечают, что прокрастинация является только временным решением проблем, которые связаны с решением сложных задач, вызывающих тревогу. В своих исследованиях авторы приходят к выводу о том, что прокрастинация деструктивно влияет на реализацию задач, связанных с учебной и научной деятельностью. [20] Замещающие действия, используемые прокрастинаторами, в результате становятся своеобразным барьером для обретения самоэффективности личности. И временное решение ситуации приводит к внутреннему конфликту, снижает результативность работы и существенно уменьшает веру в собственные силы и возможности. [3]

Прокрастинация в своем составе содержит три компонента: поведенческий, эмоциональный и когнитивный. Первый компонент прокрастинации определяется как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение. [4] Следующий компонент – когнитивный, который никак не связан со способностями или уровнем интеллекта. Но у личности прокрастинаторов обнаружены сложности в восприятии и адекватной оценке времени. И эмоциональный компонент данного феномена представлен двумя сторонами. Первая – страх неудачи. Прокрастинаторы, относящиеся к этой группе, очень часто имеют перфекционистские установки, распространяющиеся на все сферы жизнедеятельности. Люди этой группы

могут быть эмоционально перегруженными и тревожными, зачастую им свойственна низкая самооценка, большая самокритичность. Вторая сторона эмоционального компонента прокрастинации отражается в импульсивности. Прокрастинаторы данной группы не в состоянии откладывать удовлетворение собственных потребностей, имеют сложности с самоконтролем. Иногда они могут столкнуться с трудностями в мотивационной сфере. [14;15]

Можно выделить еще один компонент – бессознательный. Человек может неосознанно избегать и затягивать выполнение какой-либо деятельности, имеющей для него конкретное символическое значение.

Первую попытку определить причины прокрастинации и предложить методы борьбы с этим явлением предприняли Дж. Бурка и Л. Юэн в книге «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться», вышедшей в 1983 г.

Согласно мнению некоторых исследователей, причины прокрастинации лежат в бессознательном человека. [17] Они справедливо отмечают, что чем больше было в детстве ребенка травмирующих замечаний, тем больше пострадала его самооценка, и, тем самым, он меньше уверен в собственных способностях и возможностях.

Одной из базовых потребностей для маленького ребенка является безграничная любовь родителей. Однако зачастую родители ожидают от своего ребенка безоговорочного послушания, соответствия их стандартам, при этом всегда сдерживают его неожиданные проявления. А так же родители критикуют ребенка при любом малейшем его неуспехе. [23] В следствие этого у ребенка формируется потребность все время прислушиваться к мнению родителя, а позже – авторитетного взрослого, которого он может найти в лице преподавателя, начальника или супруга. Когда же возникает необходимость планирования собственных целей и задач, с одной стороны, он сталкивается с тем, что он совсем не знает и совершенно не понимает, чего же он хочет на самом деле, а с другой – он боится вновь наткнуться на внешнюю оценку, критику и обесценивание.[24] В итоге, когда требуется принять собственное взрослое и ответственное решение, возникают чувства вины, никчемности,

тревоги, стыда, а иногда – даже страх или паника, и, естественно, никакого решения, даже неправильного, зачастую, они не могут принять.

Не менее важным моментом является формирование волевой структуры в старшем дошкольном возрасте. [18] Если ребенку не давали отстаивать свою точку зрения, проявлять себя, добиваться своего, то структура воли у него будет сформирована очень слабо или не сформирована вообще.

В 1980-х годах психологи Л. Ротблум, Р. Соломон, К. Лэй начинают разрабатывать инструментарий для диагностики прокрастинации. Одним из первых результатов их работы - это «Шкала общей прокрастинации». К.Лэй, Р. Соломон и Л. Ротблум разработали опросник PASS для изучения академической прокрастинации в США.

В 1991 году Б. Тукман разработал методику для выявления уровня прокрастинации «Шкала прокрастинации».

В заключении можно отметить, что в основе возникновения прокрастинации часто лежат неосознаваемые причины. Как уже было сказано, чем больше было в детстве ребенка травмирующих замечаний, тем больше пострадала его самооценка, и, тем самым, он меньше уверен в собственных способностях и возможностях. Следовательно, важную роль в становлении личности ребенка играют родители.

Также в качестве причин этого феномена выступают различные страхи: страх неудачи или наоборот страх удачи, страх критики, а иногда неуверенность в своих силах, к чему присоединяется чувство вины. В итоге, чем ближе начало выполнения какого-либо дела для прокрастинатора, тем выше уровень его тревоги. [22] И чтобы эту тревогу снизить, человек просто «убегает» от начала выполнения дела.

1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста

Подростковый период – период окончания детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Как правило, он соответствует хронологическому возрасту от 10-11 до 14-15 лет.

Впервые психологические особенности подросткового возраста описал С. Холл. Он заметил, что у подростков интенсивное общение сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность в себе, и это он обозначил как двойственность поведения. С.Холл стал рассматривать подростковый возраст как кризисный этап развития.

Главным моментом подросткового периода является глубокая перестройка организма – половое созревание. Половое развитие тесно связано с общим развитием и происходит непрерывно с самого рождения. На данном возрастном этапе оно резко ускоряется, и в течение относительно короткого промежутка времени наступает полноценная половая зрелость. Половое созревание начинается с повышения активности центральной нервной системы, затем развивается деятельность эндокринных желез. У подростков, в первую очередь, наблюдается активный физический рост организма, который выражается в изменении роста и веса, и тем самым, соответственно, происходит изменение пропорций тела. У подростков интенсивный рост скелета опережает развитие мускулатуры и, вследствие этого, у них отмечается некоторая непропорциональность тела и угловатость. Нередко дети чувствуют себя неловкими, а порой и неуклюжими. У подростков преобладают процессы возбуждения, приводящие к повышенной возбудимости, вспыльчивости и аффективным бурным реакциям.

На данном возрастном этапе у детей появляется сильнейшая заинтересованность своей внешностью, чувствительность к малейшим признакам несоответствия тому пониманию нормы, которое у подростка сформировалось к этому времени. [39] Типичная особенность, характерная для данного возрастного этапа развития, выражается в том, что подростки склонны преувеличивать и довольно болезненно реагировать на собственные реальные или же выдуманные ими недостатки.

Основным новообразованием подросткового возраста является возникновение чувства взрослости, которое отличает внутреннюю позицию подростка. Д.Б. Эльконин определяет чувство взрослости как новообразование

сознания, через которое подросток идентифицирует себя с другими, находит образцы для усвоения, перестраивает свою деятельность, строит свои отношения с окружающими его людьми. [43]

Однако подростку очень далеко до подлинной взрослости: как физически, как психологически, так и социально он еще не способен быть взрослым, и он сам ясно осознает, что его взрослость не совсем истинная. Складывается определенное противоречие: между осознанием себя взрослым и неспособностью вступить во взрослую жизнь.

К.Левин утверждал, что подросток уже не хочет больше принадлежать к детской культуре, но пока не может войти в круг взрослых, сталкиваясь на пути взросления с трудностями со стороны действительности, что вызывает у подростков неопределенность ориентиров, планов и целей. [28]

В качестве еще одного основного новообразования подросткового возраста Э.Эриксон определил идентичность, под которой он понимал субъективное чувство непрерывной самоидентификации.

В становлении личности подростка ключевым моментом является развитие самосознания. У подростков начинает появляться интерес к себе, к своим личностным качествам, возникает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, а также разбираться в своих чувствах и переживаниях.

Важными механизмами самосознания подростка являются самооценка и личностная рефлексия. Самооценка формируется под влиянием оценок других людей, сравнения себя с ними, а также огромное значение в ее формировании играет успешность деятельности. [40] Личностная рефлексия является формой осознания подростком не только своего внутреннего мира, но и понимания внутреннего мира окружающих его людей.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте остается неизменной: подросток продолжает жить в своей семье, посещать школу, окружен теми же сверстниками. Но меняется его внутренняя позиция: совершается переворот от направленности на мир к направленности на себя.

Для подростков старшего возраста характерна особая социальная ситуация развития. Подросток стоит на пороге взрослой жизни, и общество ставит перед ним задачу профессионального самоопределения.[39] По мнению Н.С.Пряжникова, основной целью самоопределения является выработка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего профессионального, жизненного, личностного развития, готовности к рассмотрению себя во временной перспективе и способности самостоятельно находить личностно значимые смыслы в определенной профессиональной деятельности.[41]

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. В течение данного возрастного периода развитие мотивов общения со сверстниками содержит в себе: желание находиться в среде сверстников; стремление завоевать определенное место и авторитет в коллективе; стремление к определению индивидуальных ценностных личностных ориентиров. [36] Во взаимоотношениях со сверстниками происходит повторение различных аспектов человеческих взаимоотношений, реализация стремления к взаимопониманию и взаимоподдержке. Молодые люди больше ориентируются на оценки и мнения своих товарищей, нежели чем на оценки взрослых и учителей. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у детей подросткового возраста возникают трудности в отношениях со сверстниками.

Подростки в общении со взрослыми сохраняют присущие им черты в младшем школьном возрасте, такие как - потребность в поддержке, авторитетность взрослого, некритичность в подражании некоторым проявлениям взрослых. Но наряду с прежними появляются и новые черты, вступающие в явное противоречие с первыми. [37] К чертам, приобретенным на данном возрастном этапе, относится: стремление к независимости, к уважительному и серьезному отношению со стороны взрослых к личной жизни и правам подростка

Многие психологи считают, что определение ведущей деятельности в подростковом возрасте, следует связывать с устанавливающейся системой социальных взаимоотношений. Например, в соответствующих условиях, ведущей деятельностью может быть учение (Л.И. Божович), а в других - общественно-полезная деятельность (Д.И. Фельдштейн). [42]

Когнитивная сфера подростков характеризуется интеллектуализацией всех процессов психических функций. [27] Восприятие подростка становится более избирательным, целенаправленным, анализирующим. Подросток способен тонко анализировать воспринимаемые предметы. Восприятие теперь содержательно, последовательно, планомерно.

Развитие памяти также связано с интеллектуализацией этого психического процесса. У детей подросткового возраста память действует через мышление, другими словами, происходит запоминание на основе обдумывания (Л.С.Выготский). [6] Также увеличивается запас приемов опосредованного запоминания, частота их использования.

Внимание подростка характеризуется большим объемом и устойчивостью, а также специфической избирательностью. [9] В это время развивается преднамеренное внимание. Подросток способен хорошо концентрировать внимание в значимой и интересной для него деятельности. Внимание подростка становится вполне управляемым, контролируемым и увлекательным процессом. В этом возрасте внимание напрямую зависит от физиологического состояния ребенка, что, в первую очередь, обусловлено гормональными изменениями в организме подростка.

Воображение подростка активно включается в процесс познания и обеспечивает личностное принятие учебного содержания. Особое значение и, разумеется, развитие приобретает пространственное воображение. [27]

Важной особенностью подросткового возраста является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления детей. В начале подросткового возраста формируется формальное мышление. Подросток может рассуждать, уже не опираясь на конкретную ситуацию. Мышление в

подростковом возрасте характеризуется завершением развития (Ж. Пиаже). У подростка появляется способность мыслить дедуктивно, теоретически, вырабатывается система логических рассуждений. Л.С.Выготский отмечал, что мышление ребенка – это рассудочное мышление, а мышление подростка – это разумное мышление. [6]

Развитие речи связано с тем, что урочный материал дает много новых терминов-понятий, обогащая словарный запас. [9] Книги и учебники содержат образцы грамотной и логически построенной речи. Учителя требуют повторения данных шаблонов. Подростки отказываются от «зубрежки», но рассказать своими словами у них не получается. Наблюдается определенный кризис речи: они начинают рассказывать хуже младших школьников, с паузами, «аканием» и «нуканием». В конкретных значимых для себя ситуациях они стремятся говорить красиво, логично, правильно. Впервые подросток сталкивается с символической стороной речи во всем ее объеме. Он становится способен не только к пониманию символически изложенных текстов, но и к порождению собственных сложных символов. Речь подростка в значительной степени складывается на основе языковых норм данной возрастной группы. Общение в неформальных подростковых и молодежных группах характеризуется определенным сленгом. Сленг в подростковых группах - это языковая символическая забава, отход от языковой нормы, это маска, карнавал, «вторая жизнь».

Эмоциональная сфера детей подросткового возраста характеризуется «подростковым эмоциональным комплексом», который выражается в наличии перепадов настроения в диапазоне амбивалентных чувств. [25] В подростковом возрасте начинается психологическая фаза развития эмоций, иными словами, происходит поиск себя, своего отличия от других людей, который приводит к тому, что классификации людей по различным основаниям сменяются более психологическими, многофакторными, и имеют богатую эмоциональную окраску.

В 12-14 лет в психологическом развитии многих подростков наступает переломный момент, который называют «подростковый кризис». Внешне он проявляется в стремлении поступать наперекор желаниям и требованиям взрослых, в грубости и нарочитости поведения подростка, в игнорировании замечаний, молчаливости и замкнутости.

Основными задачами подросткового периода выступают формирование нового уровня самопознания, а также самоопределение в сферах общечеловеческих отношений и ценностей. Остальные задачи развития являются второстепенными по отношению к первым:

- 1) освоение “нового тела”, физиологическая и психологическая идентичность;
- 2) приобретение навыков межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола;
- 3) развитие абстрактного мышления;
- 4) становление новых, более независимых отношений в семье;
- 5) постановка задач будущего в связи с решением вопроса: «На что я способен?»;
- б) выработка жизненной философии, системы ценностей.

Подростковый период является очень ответственным, поскольку именно этот этап определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все эти задачи необходимо решить подростку прежде чем он вступит во взрослую жизнь. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы, и намечаются общие направления формирования ценностных установок личности.

1.3 Личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации

Прокрастинация – это комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные составляющие, тесно связанные с мотивационной сферой личности. Исходя из этого определения, можно с абсолютной уверенностью

сказать, что появление прокрастинации затрагивает личностные особенности человека, изменяя их, и редко это изменение движется в позитивном направлении.

Феномен прокрастинации проявляется в том, что человек, понимая всю неизбежность выполнения довольно важных дел, игнорирует эту необходимость и переключает свое внимание на бытовые мелочи или развлечения. [16] При этом человек начинает переживать возрастающую тревожность, у него возникает чувство вины, неуверенность в положительном исходе разрешения ситуации. Осознание временных границ и ожидания окружающих еще сильнее увеличивают тревогу, создает нервную обстановку, портит самочувствие, и при этом никак не способствуют скорейшему разрешению проблемы. [38] Психологи очень часто определяют прокрастинацию как механизм борьбы с тревогой, связанной с начинанием либо завершением каких-либо дел, принятием серьезных и ответственных решений.

Прокрастинаторам присущи такие особенности личности, как откладывание важных дел «на потом», неуверенность в позитивном решении ситуации, недовольство личностными достижениями; отсутствие ясности при формулировании цели, консервативность по отношению к новому опыту, безответственность, несобранность, чувство вины, нерешительность и самоограничение. [32]

Е.Ильин в своей книге «Работа и личность: Трудоголизм, перфекционизм и лень» пишет о том, что прокрастинация объясняется наличием у человека рядом таких субъективных причин, как нерешительность, неуверенность в себе, перфекционизм, страх неудачи и неодобрение со стороны окружающих. [12]

В учебном процессе у детей подросткового возраста чаще всего возникает *академическая прокрастинация* - откладывание выполнения учебных заданий на «потом». Феномен академической прокрастинации связан

с различными особенностями, образованиями личности, например, с перфекционизмом, тревожностью, с самоопределением личности в целом.

Учебная деятельность представляет собой протяженный во времени процесс, где время является наиболее важным и одновременно невозполнимым ресурсом. И именно в учебной деятельности учащийся сталкивается с нарушением интеграции временных отношений при выполнении учебных задач, что проявляется в их откладывании.

Для успешной учебной деятельности, необходима сформированность мотивации учения, самостоятельности умственного труда, ценностных предпочтений, отношений с учителями и одноклассниками. Центральное место в системе всех внутренних побуждений отведено мотивам учения и отношению к учению. Отношение к учению – это сложное психическое образование, принадлежащее к сфере нравственного развития личности.

Для многих прокрастинаторов свойственны такие черты личности, как нерешительность, безответственность, халатность, неорганизованность, лень – все эти особенности ярко проявляются уже в подростковом возрасте. [31]

Значимым личностным фактором, определяющим прокрастинацию, выступает перфекционизм – стремление к совершенству, принятие высоких стандартов деятельности и высоких требований как к самому себе, так и к окружающим людям. [33] М.А.Киселева отмечает, что прокрастинация у молодых людей часто определена социально-психологическими факторами, действие которых опосредовано такими особенностями личности, как перфекционизм и общая тревожность.

Психологи довольно часто обращались к изучению взаимосвязи мотивации и прокрастинации. Также данный вопрос изучала М.А. Киселева, которая пришла к выводу о том, что мотивационно-волевая сфера прокрастинатора характеризуется мотивационной неготовностью личности к преодолению трудных социальных, психологических барьеров; волевой акт имеет неопределенную структуру, в частности, между постановкой цели и

исполнением образуется своеобразный «зазор», связанный с переживанием ситуации прокрастинации. [34]

Характеристики личности прокрастинатора во многом соответствуют личности с доминирующим мотивом избегания неудачи, что позволяет сделать вывод о взаимосвязи этих двух феноменов. [10]

Личность с мотивом избегания характеризуется низкой самооценкой, пессимистическим прогнозом разрешения ситуации, неуверенностью в себе, в своей академической и социальной эффективности. [13] Такие индивиды демонстрируют поведенческий образец, который проявляется в самообвинении; отказываются от продолжения деятельности и проявляют бездействие. Таким образом, личности с мотивом избегания проявляют характеристики прокрастинатора, и наоборот, «прокрастинаторы» зачастую выбирают стратегию избегания.

Прокрастинация является одним из наиболее существенных факторов, порождающих сложности в обучении. [11] Значительная часть исследователей важным условием успешности обучения называют мотивацию достижения успеха. От уровня ее развития зависит как эффективность личности во всех областях жизнедеятельности, так и экономическое благосостояние страны в целом.

В учебной деятельности подростков прокрастинация огромное значение оказывает на уровень самооценки. А.Н.Леонтьев понимает под самооценкой, чувство, устойчивое эмоциональное отношение, которое имеет выраженный предметный характер, выступающий результатом специфического обобщения эмоций. [21] У. Джемс определяет самооценку как оценку своего положения в социуме, своего успеха или неуспеха в жизни. Различают самооценку двух видов: самодовольство и недовольство собой. [8]

Самооценка подростков формируется под влиянием собственной результативности, которая зарождается в новообразовании раннего детства — чувстве гордости за свои достижения и оценке со стороны окружающих.

Самооценка в процессе взаимодействия с людьми меняется и зависит от того, насколько подросток оказывается значимым для других.

Можно выделить 3 уровня самооценки подростка. **Адекватная самооценка** – реальная оценка самого себя, своих возможностей и действий. Такая самооценка помогает подростку правильно соотнести свои силы с различными задачами и требованиями окружающих. **Завышенная самооценка** – искаженное представление человека о собственных возможностях, переоценивание собственных сил и значимости. **Заниженная самооценка** – неадекватное недооценивание себя подростком, принижение своих качеств и достоинств.

Прокрастинация затрагивает и такую личностную характеристику, как тревожность, которая напрямую зависит от уровня самооценки: чем ниже самооценка, тем выше уровень тревожности. В современной психологической литературе тревожность рассматривается как индивидуально-психологическая особенность личности, проявляющаяся в предрасположенности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без явных на то оснований. [35] Р. С. Немов, в своей книге «Психология» пишет, что тревожность является непрерывным или ситуативным проявляемым свойством человека прибывать в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх в специфических социальных ситуациях.

А. В. Петровский определяет тревожность как предрасположенность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. [29]

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них является ситуативная тревожность, порожденная определенной конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Такое состояние встречается практически у каждого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных трудностей. [26] Это состояние является вполне нормальным, и играет свою положительную роль в развитии и формировании личности. Оно

представляет собой своего рода мобилизирующее устройство, которое позволяет человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным состоянием при ситуативном виде тревожности выступает ее снижение, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств проявляет безответственность и безалаберность, что очень часто указывает на инфантильную жизненную позицию, недостаточную сформулированность самосознания.

Другой вид тревожности – личностная. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. [26]

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Тревожность вызывает промедление выполнения учебных заданий, и вследствие этого у подростка быстро падает самооценка, и он не в состоянии преодолеть эти сложности.

Итак, прокрастинация приводит к повышению уровня тревожности, снижению успеваемости, а, следовательно, к снижению уровня самооценки, часто – к образованию комплекса неполноценности, и как результат – к отказу от дальнейшего обучения.

Таким образом, можно сформулировать такой вывод, что прокрастинация негативно влияет на формирование и развитие личности в целом, и следует тщательно проработать проблему постоянного откладывания важных запланированных дел.

Выводы по первой главе

Термин «прокрастинация» происходит от латинских слов *pro-* вперед, дальше и *crastinus* – завтра. Наиболее похожим переводом на русский язык является понятие «откладывание» либо «промедление», которые нередко используются как синонимы в научной литературе, посвященной данной проблеме.

В основе появления этого психологического феномена часто лежат неосознаваемые причины. Чем больше было в детстве ребенка травмирующих замечаний, тем больше пострадала его самооценка, и, тем самым, он меньше уверен в собственных способностях и возможностях. Следовательно, важную роль в становлении личности ребенка играют родители.

Также в качестве причин прокрастинации выступают различные страхи: страх неудачи или наоборот страх удачи, страх критики, а иногда и неуверенность в своих силах, к чему присоединяется чувство вины. В итоге, чем ближе начало выполнения какого-либо дела для прокрастинатора, тем выше уровень его тревоги. И чтобы эту тревогу снизить, человек просто «убегает» от начала выполнения дела.

Подростковый период – период окончания детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Как правило, он соответствует хронологическому возрасту от 10-11 до 14-15 лет.

Подростковый возраст – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активность индивида по совершенствованию своей личности, становление своего «Я». Подростковый возраст является очень ответственным, так как именно этот этап определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в подростковом возрасте.

Прокрастинация приводит к снижению успеваемости, повышению уровня тревожности, а, следовательно, к снижению уровня самооценки, часто – к образованию комплекса неполноценности, и как результат – к отказу от дальнейшего обучения.

Таким образом, проведя теоретический анализ проблемы прокрастинации в контексте личностных особенностей подростков, можно предположить, что личностные особенности у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия.

Глава 2. Эмпирическое исследование личностных особенностей подростков, склонных к прокрастинации

2.1 Процедура и ход исследования

Цель данной работы – изучить личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации.

Эмпирический объект исследования – дети подросткового возраста, ученики 6-8 классов.

Эмпирическая база исследования: МАОУ Лицей № 11, МБОУ Гимназия 46 города Ростова-на-Дону.

В исследовании приняли участие 62 испытуемых. По результатам исследования были сформированы:

- эмпирическая группа в количестве 20 детей, *склонных к прокрастинации в возрасте от 11 до 15 лет;*
- контрольная группа в количестве 20 подростков 11-15 лет, *не склонных к прокрастинации.*

Предмет исследования: личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации.

Гипотеза исследования: у подростков, склонных к прокрастинации и не склонных к прокрастинации, личностные особенности имеют специфические различия.

Эмпирические задачи:

1. Подобрать методики, адекватные целям исследования.
2. Провести психодиагностическое исследование личностных особенностей подростков, склонных к прокрастинации.
3. Провести сравнительный анализ личностных особенностей подростков, склонных к прокрастинации, и подростков, несклонных к прокрастинации.

Методический инструментарий:

1. Шкала общей прокрастинации Б.Тукмана. Цель: Выявить уровень прокрастинации.

Испытуемым предлагается прочитать высказывания, с которыми они могут согласиться или не согласиться. Каждый ответ оценивается в определенное количество баллов. Совершенно согласен – 5 баллов, согласен – 4 балла, неопределенно (трудно сказать) – 3 балла, не согласен – 2 балла, совершенно не согласен – 1 балл. Для высказываний со звездочкой баллы идут в обратном порядке, то есть совершенно согласен – 1 балл, а совершенно не согласен – 5 баллов. Подсчитывается общее количество баллов по всем высказываниям.

Обработка результатов

СС – 5 баллов

С – 4 балла

Н – 3 балла

НС – 2 балла

СН – 1 балл

Для утверждений со звездочкой:

СС – 1 балл

С – 2 балла

Н – 3 балла

НС – 4 баллов

СН – 5 баллов

Интерпретация результатов:

16-42 балла – низкий уровень прокрастинации

43-51 балл – средний уровень прокрастинации

Выше 51 балла – высокий уровень прокрастинации.

«Низкий уровень» - люди выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, опозданий не допускают.

«Средний уровень» - выполнение не очень важных и менее интересных дел может откладываться людьми на определенный срок, но, в итоге, результат достигается вовремя, либо незначительно задерживается, а его качество не страдает.

«Высокий уровень» - прокрастинация для людей является обычным и нормальным рабочим состоянием, любое дело откладывается «на завтра», а когда срок выполнения подходит к концу – они пытаются выполнить все за нереально короткий промежуток времени, в результате получают некачественную, несвоевременную и неоконченную работу, а также неприятности по работе.

2. Методика исследования самооценки личности С.А.Будасси. Цель: Определить уровень самооценки.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность («мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов ($d_1 - d_2$) по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитать общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внести ее в формулу

$r=1-0,00075 \times \sum d^2$, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1.

Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую

незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем «идеальном Я» и «Я реальном».

Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между «Я идеальным» и «Я реальным». Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание.

Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между «Я идеальным» и «Я реальным» (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между «Я идеальным» и «Я реальным». Представления человека о самом себе чаще всего кажутся ему убедительными несмотря на то, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они правдивыми или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя способами: 1) сопоставление уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) сравнение себя с другими людьми. Но независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные шаблоны, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (склонность к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (склонность к занижению), напротив, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки огромную роль играет сравнение образов «реального Я» и «Я идеального». Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, совпадающих с идеалом, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, вероятно, будет низкой. Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

3. Шкала личностной тревожности М.А.Прихожан. Цель: Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана *А.М. Прихожан* в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» *О.Кондаша*. Главная особенность шкал такого типа заключается в том, что человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу, страх, беспокойство. Преимуществами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания,

чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10-12 лет, *Форма Б* – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

«На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.»

Ключ к тесту

Ключ является общим для обеих форм.

- *Школьная тревожность*: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- *Самооценочная тревожность*: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- *Межличностная тревожность*: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- *Магическая тревожность*: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке теста ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Для статического анализа данных был использован метод проверки значимости различий: U – критерий Манна –Уитни.

Непараметрический критерий U-Манна-Уитни используется для определения значимости различий на уровне исследуемого признака. Применение критерия возможно при выполнении следующих условий: 1) измерения осуществлялось по интервальной шкале; 2) характер распределения признака отличен от нормального.

Ход исследования.

Исследование проводилось поэтапно:

- Первый этап был посвящен изучению и анализу научно-методической литературы по теме исследования, формулированию цели, задач, подбору методов и методик исследования.

- На втором этапе было проведено психодиагностическое исследование уровня прокрастинации, в котором приняли участие 62 респондента. По результатам исследования были сформированы 2 группы: эмпирическая в количестве 20 человек и контрольная в количестве 20 человек.

- На третьем этапе проводилось исследование личностных особенностей респондентов.

- Четвертый этап состоял в обработке полученных данных исследования, их интерпретации и оформлении результатов исследования.

После получения добровольного согласия респондентов на тестирование, им в следующем порядке предъявлялись тесты: шкала общей прокрастинации Б.Тукмана, Методика исследования самооценки личности С.А.Будасси, Шкала личностной тревожности М.А.Прихожан.

Была избрана групповая форма исследования. Время исследования не ограничивалось. В среднем время опроса составляло 40-45 минут.

Работа начиналась с гарантии тайны ответов. Завершалось обследование выражением благодарности респондентам за участие в исследовании.

2.2. Результаты исследования и анализ результатов исследования

Личностные особенности подростков, склонных к прокрастинации, изучались с помощью трех методик: Шкала общей прокрастинации Б.Тукмана, методика исследования самооценки личности С.А.Будасси, шкала личностной тревожности М.А.Прихожан.

Для диагностики по уровню прокрастинации подростков применялась шкала общей прокрастинации Б.Тукмана. По результатам, полученным в ходе проведения опросника, было выявлено три группы учеников:

- 1) Низкий уровень прокрастинации;
- 2) Средний уровень прокрастинации;
- 3) Высокий уровень прокрастинации.

Таблица № 1. Результаты исследования общей прокрастинации подростков по опроснику Б.Тукмана

Уровень прокрастинации	Количество исследуемых
Низкий	20
Средний	3
Высокий	17



Таким образом, для 20 исследуемых, что составляет 50%, характерен низкий уровень прокрастинации. Такие ученики всегда выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, не допускают опозданий. Трём ученикам, что составляет 8%, свойственен средний уровень прокрастинации. А 17, что составляет 42%, имеют высокий уровень прокрастинации, который говорит о том, что любое дело они откладывают «на завтра», а когда срок выполнения подходит к концу – они пытаются выполнить все за совсем небольшой отрезок времени, в результате получают некачественную, несвоевременную и неоконченную работу, а также неприятности по учебе.

Согласно этим результатам, испытуемых разделили на две группы: контрольная группа – подростки, не склонные к прокрастинации, и эмпирическая группа – подростки, склонные к прокрастинации.

Для диагностики самооценки подростков в проведенном исследовании применялась методика самооценки личности С.А.Будасси.

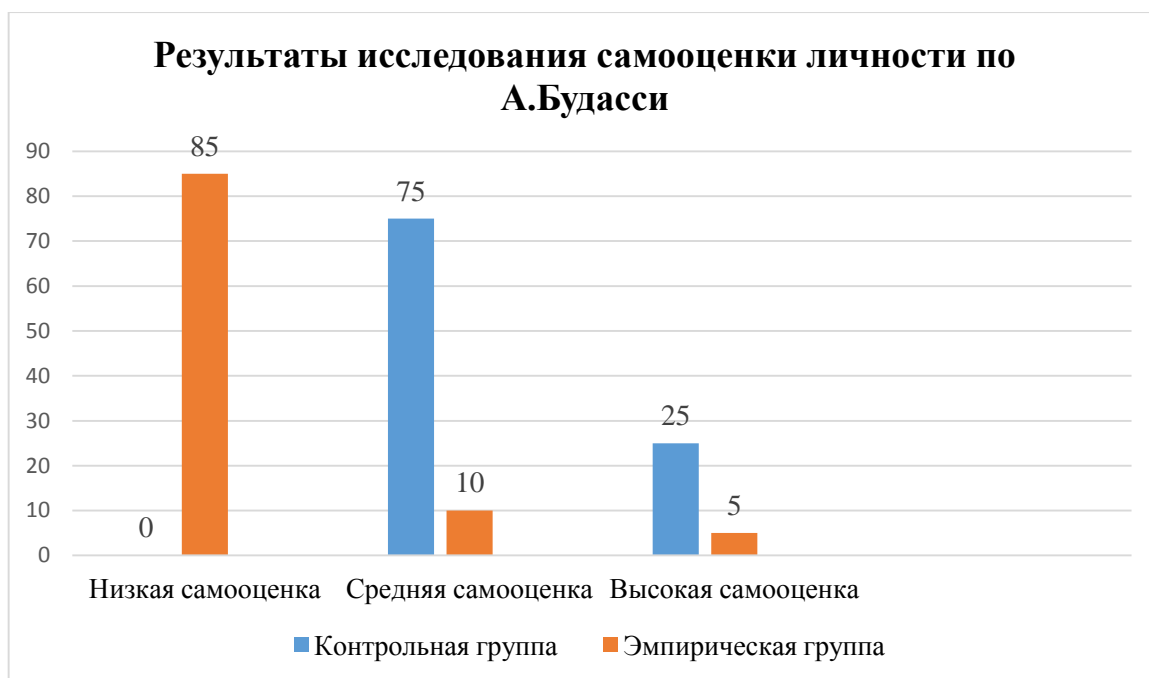
Таблица № 2 Показатели самооценки у подростков (в %)

	Низкая самооценка	Адекватная самооценка	Высокая самооценка
Контрольная группа	0%	75%	25%
Эмпирическая группа	85%	10%	5%

Проанализировав полученные данные, мы видим, что у подростков, не склонных к прокрастинации, адекватная самооценка встречается чаще (75%), чем у их сверстников, которые склонны к прокрастинации (10%). При оптимальной, средней самооценке личность адекватно соотносит свои способности и возможности, довольно критически относится к себе, старается ставить перед собой реальные цели, которые можно достигнуть в действительности, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи. Иначе говоря, адекватная самооценка является итогом бесконечного поиска действительной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, деятельности, переживаниям.

У подростков, склонных к прокрастинации, чаще наблюдается низкая самооценка (85%), чем у подростков, не склонных к прокрастинации. Низкая самооценка очень часто приводит к недовольству собой, неуверенности в себе, застенчивости, невозможности использовать свои возможности. Также такой уровень самооценки может свидетельствовать об отказе от инициативы, безразличии, тревожности. Подростки с низкой самооценкой не ставят перед

собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.



Используя непараметрический U-критерий Манна-Уитни, мы выявили, что показатели самооценки у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия ($U=25$, при $U_{\alpha=0,01}=105$), (Приложение Д)

Для диагностики тревожности подростков в проведенном исследовании применялась Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан, включающая в себя такие субшкалы, как «Школьная тревожность», «Самооценочная тревожность», «Межличностная тревожность», «Магическая тревожность», а также субшкалу самооценки, показатели по которой определяются путем подсчета общей суммы баллов по тесту.

Таблица № 3. Результаты по субшкале «Школьная тревожность»

	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
Контрольная группа	0 %	30 %	70 %
Эмпирическая группа	80 %	15 %	5 %

Проанализировав полученные данные по субшкале Школьная тревожность, мы видим, что у подростков, не склонных к прокрастинации, низкий уровень тревожности встречается чаще (70%), чем у их сверстников, которые склонны к прокрастинации (5%). При низком уровне школьной тревожности дети чувствуют себя вполне комфортно в школе, в общении со своими сверстниками, их не пугают контрольные работы, или же ответы у доски.

У подростков, склонных к прокрастинации, чаще наблюдается высокая тревожность по исследуемой субшкале (80%), чем у подростков, не склонных к прокрастинации. Высокий уровень тревожности выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, негативной оценки со стороны учителей, одноклассников. Подросток очень часто чувствует собственную неполноценность, неадекватность, не уверен в правильности своих решений, своего поведения.

Используя непараметрический U-критерий Манна-Уитни, мы пришли к выводу о том, что показатели по субшкале «Школьная тревожность» у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия ($U=74$, при $U_{\alpha=0,01}=105$), (Приложение Е)



Таблица № 4. Результаты по субшкале «Самооценочная тревожность»

	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
Контрольная группа	0 %	25 %	75 %
Эмпирическая группа	50 %	40 %	10 %

Данная субшкала тревожности связана с личностными проблемами старшекласников.

Исходя из таблицы, мы можем сделать такой вывод, что у подростков, не склонных к прокрастинации, низкий уровень самооценочной тревожности встречается чаще (75%), чем у их сверстников, которые склонны к прокрастинации (10%). Подростки с низким уровнем тревожности в наименьшей степени склонны к тревоге в ситуациях сравнения себя с другими людьми или при выполнении деятельности, предполагающей вынесение оценки.

У подростков, склонных к прокрастинации, чаще наблюдается высокая тревожность по данной субшкале (50%), чем у подростков, не склонных к прокрастинации. Высокий уровень самооценочной тревожности указывает на то, что подростков беспокоят ситуации, связанные с оценкой своей внешности и своих возможностей по сравнению со сверстниками.

Используя непараметрический U-критерий Манна-Уитни, мы выявили, что показатели по субшкале «Самооценочная тревожность» у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия ($U=20,5$, при $U_{\alpha=0,01}=105$), (Приложение Е)



Таблица № 5. Результаты по субшкале «Межличностная тревожность»

	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
Контрольная группа	0 %	35 %	65 %
Эмпирическая группа	60 %	30 %	10 %

Данная субшкала тревожности связана с межличностным общением и взаимодействием старшеклассников в школе и за ее пределами.

Как видно из таблицы, у подростков, не склонных к прокрастинации, низкий уровень тревожности по субшкале Межличностная тревожность встречается чаще (65%), чем у их сверстников, которые склонны к прокрастинации (10%). Низкий уровень по этой субшкале говорит о том, что подростки не испытывают дискомфорта при общении со взрослыми и сверстниками.

У подростков, склонных к прокрастинации, чаще наблюдается высокий уровень по данной тревожности (60%), чем у подростков, не склонных к прокрастинации. Подросткам с высоким уровнем по этой шкале характерны такие признаки, как: комплекс неполноценности; боязнь критики; опасение показаться смешным; неумение выразить и отстаивать свое мнение; смутное ощущение обеспокоенности при общении. Такие подростки не могут удерживать зрительный контакт с собеседником, изменяют свое поведение в незнакомой обстановке, а также у них отсутствует желание присутствовать в местах скопления людей.

Используя непараметрический U-критерий Манна-Уитни, мы выявили, что показатели по субшкале «Межличностная тревожность» у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия ($U=16$, при $U_{\alpha=0,01}=105$), (Приложение Е)



Таблица № 6. Результаты по субшкале «Магическая тревожность»

	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
Контрольная группа	5 %	20 %	75 %
Эмпирическая группа	45 %	40 %	15 %

Магическая тревожность – это тревожность и боязнь потусторонних существ.

Проанализировав данные по субшкале «Магическая тревожность», мы наблюдаем, что у подростков, не склонных к прокрастинации, низкий уровень тревожности по данной субшкале встречается чаще (75%), чем у их сверстников, которые склонны к прокрастинации (15%). Низкий уровень по данной субшкале указывает на то, что подростки не чувствуют беспокойства в ситуациях, которые связаны с чем-то сверхъестественным.

У подростков, склонных к прокрастинации, чаще наблюдается высокая тревожность (45%), чем у подростков, не склонных к прокрастинации. Это

может указывать на то, что таким учащимся характерно испытывать страхи, свойственным детям более младшего возраста (страх темноты, призраков, колдовства и т.п.).

Используя непараметрический U-критерий Манна-Уитни, мы выявили, что показатели по субшкале «Магическая тревожность» у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия ($U=48$, при $U_{\alpha=0,01}=105$), (Приложение Е)

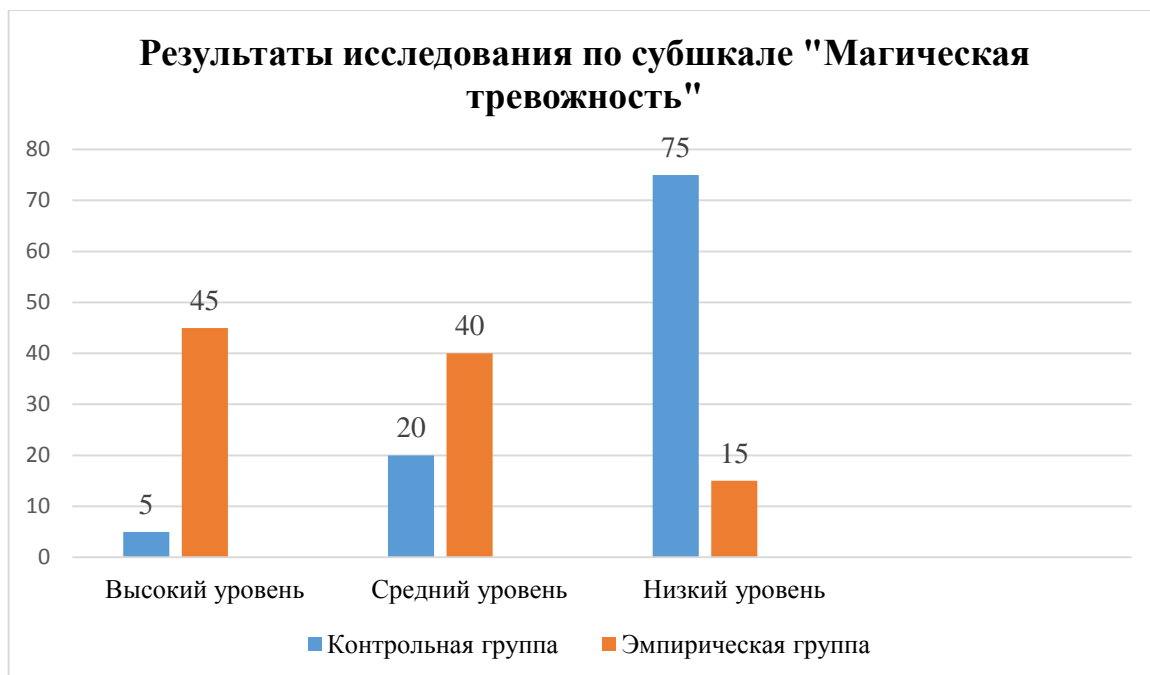


Таблица № 7. Результаты по итоговому показателю Общая тревожность

	Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
Контрольная группа	0 %	20 %	80 %
Эмпирическая группа	80 %	5 %	15 %

Проанализировав полученные данные, мы видим, что у подростков, не склонных к прокрастинации, низкий уровень по итоговому показателю тревожности встречается чаще (80%), чем у подростков, которые склонны к прокрастинации (15%). Итоговый показатель по субшкалам, рассматриваемых в методике, указывает на общий уровень тревожности. Низкий уровень по данному показателю указывает на то, что подростки и в школе, и в общении со сверстниками и взрослыми, чувствуют себя уверенно и безопасно.

У подростков, склонных к прокрастинации, чаще наблюдается высокий уровень по общей тревожности (80%), чем у подростков, не склонных к прокрастинации. Такой показатель говорит об обратном. Подростки испытывают дискомфорт и в школе, и за ее пределами.

Используя непараметрический U-критерий Манна-Уитни, мы выявили, что итоговый показатель по тревожности у подростков, склонных к прокрастинации, и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия ($U=24$, при $U_{\alpha=0,01}=105$), (Приложение Е)



Выводы по второй главе

Проведенный в данной дипломной работе теоретический и эмпирический анализ личностных особенностей подростков, склонных к прокрастинации, позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Подростки, не склонные к прокрастинации, всегда выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, не допускают опозданий.
2. У подростков, не склонных к прокрастинации, преобладает низкий уровень тревожности. Такие подростки легко адаптивны, хорошо чувствуют себя в школе, не испытывают тревоги, что не успеют что-то сделать, поскольку за каждое задание принимаются вовремя.
3. У подростков, не склонных к прокрастинации, чаще встречается адекватная самооценка. Адекватный уровень самооценки формирует у подростка самокритичность, уверенность в себе, помогает подростку быть более спокойным, хорошо относиться к себе и к окружающим людям. Подростки с таким уровнем самооценки реалистично осознают и оценивают свои положительные стороны и недостатки. Таким подросткам характерно положительное отношение к самому себе, самоуважение, принятие себя, чувство собственного достоинства и ощущение своей важности. Также адекватная самооценка выражается в том, что подросток ставит перед собой реально достижимые цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, способен к жизненной самореализации.
4. Подростки, склонные к прокрастинации, любое дело откладывают на «завтра», а когда срок выполнения подходит к концу – они пытаются выполнить все за совсем небольшой промежуток времени, в результате получают некачественную, несвоевременную и неоконченную работу, а также неприятности по учебе.
5. У подростков, склонных к прокрастинации, выражен высокий уровень тревожности. Таким подросткам свойственен общий негативный

эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка, также неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата. Подростки, у которых преобладает высокий уровень и по прокрастинации, и по школьной тревожности обычно часто ориентируются на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, они испытывают тревогу по поводу оценок, даваемых окружающим, всегда ожидают негативных оценок.

6. У подростков, склонных к прокрастинации, чаще наблюдается низкая самооценка. Низкая самооценка проявляется в том, что подросток видит во всех своих действиях, суждениях, что-то плохое, постоянно сравнивает себя с какими-то идеальными образами, у него возникают трудности с определением своих желаний, сложности с принятием комплиментов, похвалы, знаков внимания, неумением сказать нет, состоянием жертвы. Такой подросток не желает контактировать со сверстниками, отказывается от посещения массовых мероприятий; замкнут, не желает делиться своими мыслями, чувствами, проблемами с окружающими.

7. По результатам статической обработки с применением непараметрического U-критерия Манна-Уитни выявлены значимые различия показателей в группах подростков, склонных к прокрастинации, и подростков, не склонных к прокрастинации.

Таким образом, гипотеза о том, что личностные особенности у подростков, склонных к прокрастинации и у подростков, не склонных к прокрастинации, имеют значимые различия, подтвердилась.

Заключение

Сегодня, в стремительно меняющемся и развивающемся мире, для человека огромное значение приобретают вопросы личной эффективности, достижения успеха и благополучия. Но зачастую, несмотря на расширяющийся диапазон возможностей и индивидуальной свободы, человек сталкивается с непростыми задачами на пути к своему успеху. Одним из психологических феноменов, препятствующих личной и профессиональной эффективности, является прокрастинация.

Современное общество предъявляет высокие требования к ответственности, самостоятельности и продуктивности личности. И изучение прокрастинации является весьма значимым и актуальным, особенно, когда возникающие проблемы и трудности нельзя просто связать с ленью человека и безразличием к выполнению необходимой деятельности.

Прокрастинация (лат. pro – вместо и crastinus – завтрашний) – тенденция откладывать выполнение важных запланированных дел «на потом»; определенный образец поведения, при котором выполнение ведущей для человека в настоящий момент времени деятельности осознанно откладывается. Человек остается деятельным, но его активность направлена на малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия, которые никак не связаны с откладываемым занятием, делом.

В отечественной психологии нет единого мнения о природе прокрастинации. Согласно, Я.И. Варваричевой, прокрастинация – сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные негативные последствия. Е.П. Ильин определяет прокрастинацию как предрасположенность к постоянному откладыванию, хотя относит ее больше к лени. О.С. Виндекер и М.В. Останина отмечают, что прокрастинация является отрицательной характеристикой, которая влияет на успешность деятельности человека. Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова определяют прокрастинацию как комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, содержащий в себе поведенческие,

эмоциональные и когнитивные элементы, тесно связанный с мотивационной сферой личности.

Из всего вышесказанного можно выделить такие общие особенности прокрастинации, как:

- иррациональность (индивид заранее знает о негативных последствиях откладывания, но все равно ничего не делает, не стремится начать запланированное дело, чтобы успеть все сделать к сроку);
- осознанность (человек не пытается изменить свои планы, а лишь умышленно переносит выполнение задуманного на более поздний срок);
- негативные эмоциональные переживания, субъективное ощущение внутреннего дискомфорта (эта особенность позволяет отличить два таких феномена, как прокрастинация и лень).

Подростковый возраст охватывает период с 10-11 до 14-15 лет. Основной особенностью данного возрастного периода являются стремительные, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки организма подростка является фоном, на котором протекает психологический кризис.

Социальная ситуация развития детей подросткового возраста остается прежней: подросток живет в семье, посещает школу, окружен своими сверстниками. Но меняется внутренняя позиция, совершается переворот от направленности на мир к направленности на себя.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Центральным новообразованием подростков выступает *«чувство взрослости»* - отношение подростка к себе как к взрослому. Это выражается в желании, чтобы все – как и взрослые, так и сверстники - относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому человеку.

Когнитивная сфера подростков отличается интеллектуализацией всех процессов психических функций. Эмоциональная сфера подростка характеризуется *«подростковым эмоциональным комплексом»*, который

выражается в наличии перепадов настроения подростков в диапазоне амбивалентных чувств.

Ключевым моментом в становлении личности подростка является развитие самосознания, самооценки; у подростков возникает яркий интерес к себе, к качествам своей личности, необходимость сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

В подростковом возрасте происходит качественное изменение системы отношений ребенка к миру, к окружающим людям, а также к самому себе. Подростковый возраст - это тот самый этап жизненного пути, на котором складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, в дальнейшем во многом определяющие жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

В учебном процессе у подростков чаще всего наблюдается *академическая прокрастинация*, то есть откладывание выполнения учебных заданий на «потом». Именно в учебной деятельности учащийся сталкивается с нарушением интеграции временных отношений при выполнении учебных задач, что проявляется в их откладывании.

Прокрастинаторы имеют такие особенности личности, как неуверенность в позитивном решении ситуации, неудовлетворенность личностными достижениями; отсутствие четкости при формулировании цели, высокий уровень тревожности, консервативность по отношению к новому опыту, безответственность, несобранность, чувство вины, нерешительность и самоограничение.

В рамках взаимосвязи личностных факторов с феноменом откладывания особый интерес представляет работа Н.Н. Карловской и Р.А. Барановой, которые среди личностных подструктур и компонентов, непосредственно связанных с прокрастинацией, выделяли:

1. особенности когнитивной сферы (локус контроля, восприятие времени);

2. особенности эмоциональной сферы (тревожность, страх неудачи, чувство вины);
3. особенности поведения (несформированность навыков саморегуляции, учебных навыков, ригидность поведенческих паттернов, неорганизованность);
4. биологические факторы (низкая концентрация внимания, нейротизм).

Библиографический список

1. Бабаева Ю.Д., Новова А.В., Варваричева Я.И. Взаимосвязь самоэффективности и прокрастинации у подростков. «От истоков к современности»: 130 лет организации психологического общества при Московском университете. Материалы юбилейной конференции – М., 2015.
2. Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 9–10 окт. 2008 г. – Омск, 2008.
3. Берендеева М. Лень это полезно. Курс выживания для «ленивцев». М.:Книжкин Дом. Эксмо, 2004, с.160
4. Богданова Д.А. Подростковая лень как индикатор психологической безопасности школьников/Ананьевские чтения, 2004. Спб.: Изд-во СПбГУ, 2004, с.457-459.
5. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.
6. Выготский Л.С. Педология подростка//Собр. Соч. в 6-ти т. т. Детская психология./Под ред. Д.Б.Эльконина. М.: Педагогика, 1984 – 132 с.
7. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации // Психология обучения. – 2013. – № 7. – С. 4–19.
8. Джемс, У. Психология. Москва: Белый гриф, 2010.
9. Ермолаева М.В. Психология развития. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательство Московского психолого–социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2006.
- 10.Ефименко О. Особенности личности прокрастинатора. URL: <http://psiwings.ru/2012/07/osobennosti-lichnosti-prokrastinatora.php> (дата обращения: 15.03.2019)

- 11.Зверева. М.В. Прокрастинация и психическое здоровье. Психиатрия. 2014 № 4 С 43-50.
- 12.Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011.
- 13.Ипполитова Е.А.Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации//Молодой ученый, 2013, № 11.
- 14.Карловская Н. Н., Шистакова И. Л. Взаимосвязь прокрастинации и перфекционизма у учителей / Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление коппинг исследования в России: материалы Всерос. науч. практ.конф. – Омск 12–13 нояб. 2009 г. – С. 127–130.
- 15.Киселева М. А., Карина О. В, Шустова Н. Е. Проявление перфекционизма у молодых спортсменов // Казанская наука.– 2011.–№ 10.–С. 336–338.
- 16.Ковылин В.С.Теоретические основы изучения феномена прокрастинации.//Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация и развитие, 2013, № 2.
- 17.Константинов В.В., Дьяков В.В. Характеристики идентичности личности и процесс социально-психологической адаптации//Теория и практика общественного развития, 2015, № 12. с.482-486
- 18.Константинов В.В., Красильникова И.А. Психологическая адаптация: опыт исследования и диагностика. Учебное пособие, Пенза: Пензенский гос.педагогический ун-т им. В.Г.Белинского, 2008, с.159
- 19.Кукла А. Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь / Андре Кукла; Пер. с англ. — 2-е изд. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 146 с.
- 20.Латушкина В. М., Костромина С. Н. Прокрастинация и результативность в учебной и научной деятельности аспиранта. // Ананьевские чтения 2010. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2010. – С. 110.

21. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность. М., Директ-Медиа, 2008.
22. Михайлова Е.Л. Роль ситуационных и личностных факторов в формировании лени/Вестн. С.-Петербур.университета. Сер.6, Философия, политология, социология, психология и право, 2007 – Выпуск 2, ч. 1, с.219-226
23. Молодченко М. Причины проявления прокрастинации у подростков//Наука и образование: открытия, перспективы, имена. Электронный научный журнал. Таганрог, Таганрогский институт имени А.П.Чехова – 2016 № 3, с 63-64.
24. Молодченко М. Теоретический анализ проблемы соотношения прокрастинации и перфекционизма у подростков//Таганрогский институт им. А.П.Чехова, Современная педагогика, 2016 № 11.
25. Мухина В.С. Психология детства и отрочества. Учебник для студентов психолого – педагогических факультетов вузов. – М.: Институт практической психологии, 1998.
26. Нуллер, Ю.Л. Тревога и ее терапия / Ю.Л. Нуллер // Психиатрия и психофармакология. – 2011. – Т. 4. – № 2. – С. 7-10.
27. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. – М.: Высшее образование; МГППУ, 2006.
28. Остапенко Г.С., Остапенко Р.И. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением // Перспективы науки и образования. 2013. № 1. С. 54-60.
29. Петровский, А.Ф. Введение в психологию / А.В. Петровский – М.: Академия, 2007 – 496 с.
30. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий/М.: Высшая школа, 1984 – с.174
31. Позняк С.В. Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы исследования, Выпуск 17. Часть 3: Психологические науки. - 2017

- 32.Понарядова Т. В. Лень: причины, признаки, преодоление. – СПб. : Образование.–1996. – 96 с.
- 33.Рожина И.Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы ее преодоления// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LXXV-LXXVIII междунар. науч.-практ. конф. № 4-7(72). – Новосибирск: СибАК, 2017. – С. 23-28.
- 34.Семенюк Л.М.Хрестоматия по возрастной психологии: учебн.пособие для студентов/Под ред. Д.И.Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. – Москва: Институт практической психологии, 1996 – 219 с.
- 35.Солынин Н.Э., Лебедева Е.П., Психологические причины тревожности в подростковом возрасте. Ярославский педагогический вестник – 2016 - № 6
- 36.Степанов С.С. Психологический словарь для родителей/М.: Академия, 1996, с.160
- 37.Шамякин Р.М. Формирование адаптационной готовности старшеклассников и студентов вузов// Психология обучения, 2013 № 9, с.20-30.
- 38.Шамякин Р.М. Соотношение адаптационной готовности и социальной активности личности//Теоретическая и экспериментальная психология, 2012, Т. 5 № 2.
- 39.Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 575 с.
- 40.Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. Том 3. № 4. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 07.03.2020)
- 41.Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно – содержательные характеристики процесса развития личности:

- Избранные труды / Д.И. Фельдштейн. - 2-е изд. - М.: Московский психолого – социальный институт: Флинта, 2004.
42. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности: Избранные труды: В 2т. / Д.И. Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого – социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2005.
- 43.Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте//Вопросы психологии, 1971, № 4, 6 с.
- 44.Burka, J. B. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now/ J. B. Burka. – Da Capo Press, 2008. – 322с.
- 45.Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – 2005. – № 14. – P. 245–264.
- 46.Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. – NY, 1990.
- 47.Lay C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20, 474-495.
- 48.Milgram N. Procrastination in daily living // Psychological Reports. 1988. No63(3). P. 752-754.
- 49.Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Rewiew of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1.

Приложение А. Шкала общей прокрастинации Б.Тукмана.

Испытуемому предлагается прочитать высказывания, с которыми они могут согласиться или не согласиться. Каждый ответ оценивается в определенное количество баллов. Совершенно согласен – 5 баллов, согласен – 4 балла, неопределенно (трудно сказать) – 3 балла, не согласен – 2 балла, совершенно не согласен – 1 балл. Для высказываний со звездочкой баллы идут в обратном порядке, то есть совершенно согласен – 1 балл, а совершенно не согласен – 5 баллов. Подсчитывается общее количество баллов по всем высказываниям.

Инструкция: «Эта шкала сделана так, что вы можете отметить, насколько каждое утверждение, приведенное ниже, описывает Вас. Пожалуйста, напишите буквы слева от каждого утверждения, больше всего подходящего вам (описывающего вас). Пожалуйста, отвечайте по возможности честно и искренне».

СС – совершенно согласен,

С – согласен,

Н – неопределенно (трудно сказать),

НС – не согласен,

СН – совершенно не согласен.

_____ 1) Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно.

_____ 2) Я переношу на более поздний срок начало каких-либо дел, которые мне не нравятся.

_____ 3) Если имеется конкретный срок, к которому нужно что-то сделать, я жду до последней минуты.

_____ 4) Я откладываю принятие трудных решений.

_____ 5) Я уклоняюсь от инициативы в новой деятельности.

_____ 6*) Я всегда прихожу к назначенному времени.

_____ 7) Я всегда откладываю на будущее совершенствование деловых навыков.

- _____ 8*) Я могу работать на любой работе, даже неприятной.
- _____ 9) Я умудряюсь найти оправдание для «ничегонеделания».
- _____ 10) Я избегаю делать то, что мне кажется, я делаю плохо.
- _____ 11*) Я посвящаю необходимое время даже нудным занятиям, таким как учеба.
- _____ 12) Когда я устаю от неприятной работы, я бросаю ее.
- _____ 13*) Я уверен в то, что могу заставить других работать без отдыха.
- _____ 14) Когда что-то не стоит моих усилий, я бросаю дело.
- _____ 15) Убежден, то, что мне не нравится делать, не должно существовать.
- _____ 16) Считаю тех людей, которые заставляют меня делать несправедливые и трудные дела, неправыми (плохими).

Приложение Б. Результаты исследования по шкале общей прокрастинации Б.Тукмана.

№ испытуемого	Сырой балл по шкале прокрастинации	Стандартный уровень прокрастинации
1	41	Низкий
2	54	Высокий
3	55	Высокий
4	40	Низкий
5	38	Низкий
6	47	Средний
7	35	Низкий
8	37	Низкий
9	48	Средний
10	56	Высокий
11	53	Высокий
12	53	Высокий
13	50	Средний
14	30	Низкий
15	58	Высокий
16	41	Низкий
17	40	Низкий
18	53	Высокий
19	52	Высокий
20	65	Высокий
21	57	Высокий
22	65	Высокий
23	59	Высокий
24	38	Низкий
25	39	Низкий
26	38	Низкий
27	39	Низкий
28	39	Низкий
29	55	Высокий
30	41	Низкий
31	51	Высокий
32	57	Высокий
33	54	Высокий
34	40	Низкий
35	40	Низкий
36	31	Низкий
37	40	Низкий
38	34	Низкий
39	35	Низкий

40	57	Высокий
----	----	---------

Приложение В. Результаты исследования самооценки личности С.А.**Будасси**

№ испытуемого	Сырой балл	Уровень самооценки
1	0,59	Адекватный
2	0,16	Низкий
3	0,14	Низкий
4	0,4	Адекватный
5	0,42	Адекватный
6	0,47	Адекватный
7	0,68	Адекватный
8	0,49	Адекватный
9	1	Высокий
10	0,21	Низкий
11	0,19	Низкий
12	-0,26	Низкий
13	0,13	Низкий
14	0,46	Адекватный
15	0,12	Низкий
16	0,61	Адекватный
17	0,64	Адекватный
18	0,08	Низкий
19	-0,11	Низкий
20	0,19	Низкий
21	-0,2	Низкий
22	-0,07	Низкий
23	0,16	Низкий
24	0,95	Высокий
25	0,75	Высокий
26	0,46	Адекватный
27	0,54	Адекватный
28	0,61	Адекватный
29	0,05	Низкий
30	0,6	Адекватный
31	-0,09	Низкий
32	0,05	Низкий

33	0,13	Низкий
34	0,56	Адекватный
35	0,45	Адекватный
36	0,58	Адекватный
37	0,64	Адекватный
38	0,72	Адекватный
39	0,7	Адекватный
40	0,12	Низкий

Приложение Г. Результаты исследования по шкале личностной тревожности А.М.Прихожан

№ испытуемого	Школьная /стена/уровень	Самооценочная /стена/уровень	Межличностная /стена/уровень	Магическая /стена/уровень	Итоговый показатель/стена/уровень
1	5/1/Н	20/7/С	18/5/С	7/1/Н	50/3/Н
2	34/10/В	24/7/С	27/9/В	20/7/С	105/9/В
3	26/9/В	21/6/С	19/5/С	23/9/В	89/6/С
4	1/1/Н	6/1/Н	6/1/Н	4/1/Н	17/1/Н
5	12/3/Н	11/3/Н	20/6/С	0/1/Н	43/2/Н
6	15/4/С	11/3/Н	13/4/С	1/1/Н	40/2/Н
7	8/2/Н	6/1/Н	10/2/Н	3/1/Н	27/1/Н
8	7/1/Н	6/1/Н	12/3/Н	4/1/Н	29/1/Н
9	1/1/Н	5/1/Н	10/2/Н	0/1/Н	16/1/Н
10	22/7/С	20/6/С	30/9/В	19/8/В	91/8/В
11	27/9/В	29/9/В	25/8/В	18/7/С	99/9/В
12	24/8/В	25/8/В	25/8/В	21/7/С	95/8/В
13	20/6/С	21/6/С	25/8/В	24/9/В	90/8/В
14	3/1/Н	1/1/Н	0/1/Н	1/1/Н	5/1/Н
15	25/8/В	24/7/С	26/9/В	25/8/В	100/9/В
16	10/2/Н	4/1/Н	1/1/Н	8/3/Н	23/1/Н
17	20/6/С	18/5/С	16/5/С	12/5/С	66/5/С
18	23/8/В	22/6/С	28/8/В	15/6/С	88/8/В
19	27/9/В	25/8/В	25/8/В	17/6/С	94/8/В
20	24/8/В	25/8/В	25/8/В	22/7/С	96/8/В
21	20/8/В	25/8/В	27/9/В	21/7/С	93/8/В
22	23/8/В	34/10/В	31/10/В	4/1/Н	92/8/В
23	25/8/В	25/8/В	27/8/В	23/9/В	100/9/В
24	6/1/Н	4/1/Н	6/1/Н	3/1/Н	19/1/Н
25	14/4/С	5/1/Н	4/1/Н	5/1/Н	28/1/Н
26	10/2/Н	12/3/Н	4/1/Н	2/1/Н	28/1/Н
27	16/4/С	15/4/С	11/2/Н	2/1/Н	44/3/Н
28	7/1/Н	3/1/Н	1/1/Н	1/1/Н	12/1/Н
29	24/8/В	23/7/С	22/7/С	22/7/С	91/8/В
30	11/3/Н	9/2/Н	15/4/С	16/6/С	51/3/Н
31	25/8/В	27/9/В	23/7/С	14/5/С	89/8/В
32	25/8/В	29/10/В	36/10/В	21/9/В	111/10/В
33	24/10/В	21/7/С	20/8/В	18/7/С	83/8/В
34	13/6/С	14/4/С	13/4/С	11/3/Н	51/4/С
35	7/1/Н	8/3/Н	11/4/С	13/7/С	39/3/Н
36	8/1/Н	6/1/Н	8/1/Н	0/1/Н	22/1/Н
37	12/4/С	4/1/Н	1/1/Н	1/1/Н	18/1/Н

38	16/7/C	9/4/C	11/4/C	8/4/C	44/4/C
39	13/5/C	8/3/H	10/3/H	14/8/B	45/5/C
40	25/8/B	25/8/B	25/8/B	25/8/B	100/9/B

Приложение Д. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни по показателям самооценки
Статистические критерии^а

	Самооценка
U Манна-Уитни	25,000
W Вилкоксона	235,000
Z	-4,736
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,000

а. Группирующая переменная: Группа

Приложение Е. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни по показателям тревожности

Статистические критерии^а

	Школьная тревожнос ть	Самооцено чная тревожнос ть	Межлично стная тревожнос ть	Магическа я тревожнос ть	Общая тревожнос ть
U Манна-Уитни	23,500	20,500	16,000	48,000	26,000
W Вилкоксона	233,500	230,500	226,000	258,000	236,000
Z	-4,785	-4,869	-4,990	-4,117	-4,709
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000

а. Группирующая переменная: Группа