Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение «Школа №1788»

**«ПРОКРАСТИНАЦИЯ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ**   
**С НЕЙ»**

индивидуальный учебный проект

**ВЫПОЛНИЛА:**

ученица 9 класса

Суходоева Дарья Павловна

**НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:**

Яремчук Дарья Сергеевна

Москва 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ 4

1.1 Анализ термина «прокрастинация». 4

1.2 Типология Прокрастинации. 6

1.3 Причины возникновения прокрастинации 9

1.4 Кто подвержен прокрастинации? 12

1.5 Цикл прокрастинации 13

1.6 Методы борьбы с прокрастинацией 16

ГЛАВА 2. Материалы и методы исследования прокрастинации. 18

2.1 Методы исследования 18

2.1 Результаты исследования 19

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 22

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 24

# **ВВЕДЕНИЕ**

Каждый из нас хоть раз сталкивался с откладыванием важных дел на потом и все это сопровождалось тревогой и беспокойными мыслями о выполнении той самой важной задачи, а не отдыхом или выполнением других дел, так вот, данный феномен и называется прокрастинацией. Прокрастинация считается проблемой современного общества, но и наши предки тоже сталкивались с этой проблемой, о чем свидетельствует народная мудрость, пословицы, поговорки – «Отложил на осень, а там и бросил», «Хорош детинка, да с отлынкой» и множество других. Прокрастинация негативно влияет на все сферы жизни человека, поэтому я хочу изучить это явление, причины ее появления и способы борьбы с ней. Сам научный термин появился в 1977 году, в 80-х годах проводилось много исследований которые легли в основу работы Ноа Милграма «Прокрастинация: болезнь современности». В России проблематику прокрастинации изучают лишь отдельные исследователи, например, такие как Наталья Карловская и Яна Варваричева. До сих пор нет общепринятого определения данного явления, исследования ведутся.

**Цель:** изучить такой феномен как прокрастинация и методы борьбы   
с ним.

**Задачи работы:**

1) По литературным источникам дать определение и характеристику прокрастинации.

2) Провести опрос среди учеников 9-х классов на понимание явления «прокрастинация» и проанализировать результаты.

3 Исходя из результатов опроса, предложить наиболее эффективные способы борьбы с прокрастинацией.

**Гипотеза:** ученики старшей школы знакомы с таким феноменом, как прокрастинация и знают способы борьбы с ним

# **ГЛАВА 1. ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ**

## **1.1 Анализ термина «прокрастинация».**

В настоящем разделе проведен анализ термина «прокрастинация» и его определения из различных источников. В таблице 1 представлены основные определения исследуемого термина.

Таблица 1

**Термин «Прокрастинация» и его определения**

| Термин | Определение | Источник |
| --- | --- | --- |
| Прокрастинация | Прокрастинация (от лат. pro — вместо, впереди и crastinus — завтрашний) означает склонность к постоянному откладыванию важных и неприятных дел. | <https://psyfactor.org> /personal/ personal15-16.htm |
| Прокрастинация | нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации часто оказывает не мобилизующее, а парализующее воздействие, заставляя откладывать запланированные действия снова и снова», создавая эффект «снежного кома» | https://apni.ru/article/2762-fenomen-prokrastinatsii-v-sotsialno-gumanitar |
| Прокрастинация (Procrastination) | (франц. procrastination и латин. procrastination),  что означает «откладывание, отсрочивание, затягивание  В русском языке  является неологизмом и означает отсрочку в принятии важных решений, отлынивание от  обязательств, стремление отложить дела на потом. | http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2018-4/3-sluchenkova.pdf |
| Прокрастинация | паттерн поведения, при  котором индивид не просто не выполняет задачи,  а постоянно откладывать их на потом. Часто  прокрастинация сопряжена с замещением одних (субъективно негативно окрашенных) задач на  множество других более мелких или более  приемлемых. | [https://cyberleninka.ru /article](https://cyberleninka.ru/article)/n/fenomen-prokrastinatsii-teoreticheskoe-obosnovanie-analiz-issledovaniy-i-vliyanie-na-cheloveka/viewer |
| Прокрастинация | осознанное, иррациональное,  деструктивное откладывание имеющихся планов,  целей и задач, с осознанием негативных  последствий в результате этого. | [https://cyberleninka.ru /article](https://cyberleninka.ru/article)/n/fenomen-prokrastinatsii-teoreticheskoe-obosnovanie-analiz-issledovaniy-i-vliyanie-na-cheloveka/viewer |

На основании данных таблицы 1 прокрастинация – это осознанное стремление отложить дела из-за нарастающей тревоги, проявляющейся в мыслях о негативных последствиях выполнения задач.

Людей подверженных данному состоянию называют прокрастинаторами.

## **1.2 Типология Прокрастинации.**

Н.Милграм выделяет 5 основных видов прокрастинации:

1. Каждодневная (бытовая).

Чаще всего затрагивает бытовые обязанности (уборка, стирка, мытье посуды, покупка продуктов), выражены в постоянном откладывание мелких дел, которые должны выполняться регулярно, на следующий день.

1. Принятие решений.

Откладывание решений и выбора, даже если все условия и информация для этого есть, тем самым подавляется энтузиазм и скрывается потенциал, что мешает личностному росту человека, как в профессиональной сфере, так и в личной.

1. Компульсивная.

Совмещает в себе бытовую прокрастинацию, откладывание дел и страх принятия решений, эти виды проявляются одновременно в одном деле.

1. Невротическая.

Откладывания жизненно важных дел, выражена в страхе перемен и физиологическими реакциями организма (учащенное сердцебиение, дрожание).

1. Академическая.

Подвергаются студенты и учащиеся школы, проявляется в откладывание выполнения ученых заданий (домашняя работа, курсовая).

Позже эту классификацию Н. Милграм и Р. Тенне сузили до двух видов: Выполнение задач и принятие решений. Часто происходит так, что эти виды соприкасаются между собой. (Рисунок 1)

**Прокрастинация**

Выполнение задач

Ежедневная (Бытовая)

Академическая

Принятие решений

Принятие решений

Невротическая

Компульсивная

**Рисунок 1. Виды прокрастинации.**

Дж.Н. Чой, А.Х.К. Чу и В.С. Ковылин утверждают, что прокрастинаторов можно разделить на два типа: «активные» и «пассивные».

1. **Активные прокрастинаторы** – это те люди, что намеренно создают напряженную обстановку, связанную с ограниченным временем и скорым сроком сдачи, в такие периоды происходит мобилизация сил, повышение мозговой активности и мотивация для быстрой штурмовки нужного дела. Но не всегда такой подход оборачивается успехом, и часто такая спешка оборачивается не хваткой времени на окончание задачи или сказывается на ее качестве.
2. **Пассивные прокрастинаторы** – в отличие от активных избегают дело не с целью создания для себя стрессовой ситуации, а из переживаний о неприятной задаче, откладывают выполнение на «лучшие» времена дабы избежать столкновение в настоящий момент. Стоит отметить, что в сравнение с активными прокрастинаторами, пассивные реже терпят неудачу в отложенной работе.

Дж. Феррари и Т. Пичел считают, что можно выделить также 2 типа «пассивных» прокрастинаторов: нерешительные и избегающие.

1. **Нерешительные** – для прокрастинаторов данного вида главным страхом является допустить ошибку, потому они всячески избегают выполнения нужной им задачи, ведь если не браться за дело, то и возможности совершить ошибку нет. Чаще всего подвергаются этому перфекционисты.
2. **Избегающие** - такие люди избегают неприятное для них дело, а также оценивания их труда.

## **1.3 Причины возникновения прокрастинации**

Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова считают, что существует несколько основных групп причин возникновения прокрастинации, сочетающих в себе разные подпункты:

1. Когнитивная сфера

1. Воображение – с помощью этого раздела когнитивной сферы, человек придумывает цепочку причины-следствия, в результате которая может нести в себе моменты, что неприятны прокрастинатору, получается так, что, не начав работать человек уже вообразил себе наихудшие исходы, что способствуют откладыванию дела до последнего момента.
2. Локус контроля – феномен, при котором человек ответственность за неудачу в той или иной деятельности складывает на определенные факторы в внешней (экстернальной) и внутренней среде (интернальной). Таким образом человек оправдывает свое постоянное бездействие сложностями в внешней среде (неудобное рабочее место, мешающая обстановка) или внутренней (нехватка информации, отсутствие навыка).
3. Восприятие времени – это субъективное представление о скорости действительности. Прокрастинаторы склонны искажать фактическое время, которое им дано для выполнения задачи и время, которое они могут на нее потратить. И такое искажение действительности дает повод отложить дело.

2. Эмоциональная сфера

1. Страх успеха – этот феномен несет в себе страх перемен, как положительных, так и негативных. За этим могут стоять мысли не удержать этот «успех» и не соответствовать ему или вовсе его не достичь, также страх подняться по социальной лестнице или вызвать зависть.
2. Страх неудачи – это обеспокоенность человек не справиться с данной ему задачей, что побуждает не браться и вовсе, ведь если он не справиться зачем начинать? Такой страх может выходить из провалов в прошлом, что будто потвердели правильность мыслей человека, или из-за сомнений в своих силах и знаниях.
3. Тревожность - тревога тут играет роль заглушителя рациональной части мозга. Мозг, поддавшись эмоциям начинает хуже функционировать на задачах, где нужна тяжелая умственная работа и потому приоритет падает на легкие задачи или имитацию деятельности. Возникнуть тревога может по разным причинам как страх трудных и непонятных задач, так и неинтересных.

3. Личностные особенности

1. Перфекционизм – это желание довести все до субъективного идеала в минус своим силам и назначенному времени, и если работа никак не получает одобрения в глазах исполняющего ее человека, то у него пропадает желание делать что-либо.
2. Неповиновение – за этим стоит неодобрение задачи, из-за мировоззрения самого человека. это может быть связанно с бесполезностью дела или задача, затрагивающая то, что человек может осуждать.
3. Культ продуктивности – это добровольное вознесение работы во главу всем остальным сферам жизни и причинением им ущерба. Современное общество распространяет идеи о продуктивности и наблюдая за такими людьми могут зародиться вопросы о собственной значимости и развитие, при том необязательно, что человек ничем не увлекается, просто в сравнение с результатами других людей, собственные успехи обесцениваются. Таким образом составляется план для повышения своей продуктивности который может пагубно влиять на здоровье, изнеможение частый случай. В результате такой спешки за результатами происходит выгорание, которое и является причиной возникновения прокрастинации. Из-за перенагрузки мозг не может должным образом функционировать, в итоге любое дело становится чем-то - невозможным и очень трудоемким, что способствует отложению этого дела.

4. Биологические особенности

1. Усталость – может быть знаком от организма, что он не готов к выполнению такой задачи, а также ему нужен отдых, в результате чего стоит отложить запланированное.
2. Нейротизм – неспособность контролировать негативные чувства и эмоции, в результате чего они берут верх над разумом, и как выше обговаривалось, мозгу лучше переключиться на менее важные задачи и отложить нужную, до момента как будет готов.

На основании этих данных, можно сделать вывод, что предугадать и предотвратить возникновение той или иной причины сложно.

## **1.4 Кто подвержен прокрастинации?**

Прокрастинации подвергаются в той или иной степени все люди, но есть профессии и люди, которые чаще всех страдают от этого феномена.

1. Творческие люди – главная особенность в том, что работа основывается на настрое человека, а именно на вдохновении. Такой фактор непостоянен и часто, в связи с этим, образовываются так называемые творческие кризисы, из-за чего работа долгое время может не выполняться и копиться.
2. Фрилансеры - свободный график и рабочее время в стенах дома, служат отвлекающим фактором. Трудно сосредоточиться полностью имея возможность в любой момент перекусить или отвлечься на сторонние вещи, потому в такой работе важна сила воли и личная ответственность.
3. Учащиеся школ и студенты – часто студенты и школьники откладывают то или иное дело на последний момент из-за давления, это может быть как подготовка к зачету, так и выполнение заданий на дом.

## **1.5 Цикл прокрастинации**

Джейн Бурка определила, что при начинании того или иного дела люди проходят различные фазы, которые вместе определяются циклом прокрастинации. Такой цикл индивидуальный и у каждого проявляется с некоторыми отличиями, кто-то проживает все фазы за несколько часов, а у вас может длиться месяц и дольше.

Всего Д.Бурка выделяет 7 стадий.

1. «В этот раз я начну пораньше»

На этой стадии человек надеется, что он сможет избежать откладывания и сделать все вовремя, а не так как в прошлый раз. И несмотря на неспособность начать или отсутствия желания — это делать, человек ждет нужного момента для спонтанного старта.

1. «Надо скорее начинать»

Время, когда можно было взяться за работу заранее, прошло теперь задача становится обязательной и нужно срочно что-то делать, но факт того, что до срока сдачи работы еще остается время, позволяет отложить дело.

1. «Что, если я не начну?»

Работа остается нетронутой, в голове проносятся мысли о том, что и вовсе не получиться начать и страшные последствия за бездействие. На данной стадии выделяются следующие этапы: а) «Следовало начать раньше».

Мысли о том, что время упущено и все можно было предотвратить вызывают чувство вины и укор себя.

б) «Я делаю все, кроме...»

Для оправдания безделья начинают выполняться второстепенные и не важные в данный момент задачи. Создавая пелену занятости, человек откладывает основную для него задачу без особого укора, оправдывая это тем, что он что-то делает.

в) «Меня ничто не радует»

Человек может стараться отвлечься от давящего на него дела, с помощью какого-либо досуга, но в результате чувство вины и тревожные мысли будут преследовать на протяжение всего отдыха.

г) «Надеюсь, никто не узнает»

Тут появляется чувство стыда за свое безделье, и прокрастинатор будет тщательно скрывать это от других создавая вид «занятого человека».

1. «Время еще есть»

Оптимистичный настрой еще не покидает человека, и он размышляет о том, что время еще есть и все можно успеть. А если его недостаточно, то может произойти так, что про это забудут или срок сдачи перенесут на другой срок.

1. «Со мной что-то не так»

Стадия характеризуема отчаянием, стыд и вина не выступили катализатором начать пораньше. Закрадываются мысли о своем отставание от других, недостающих качеств и уверенностью, что другие смогли бы все сделать.

1. Окончательный выбор: делать или не делать

Путь 1: Сделать

а) «Я больше не могу ждать».

Бездействие становится более мучительным, чем само начинание дела, поэтому человек уже не может терпеть и предпринимает действия.

б) «Не так уж это и страшно. И почему я не начал раньше?»

Все мысли о пугающем деле становятся лишь фантазиями, а в действительности оказывается, что все не так уж и сложно. Избегание и оттягивание работы кажутся глупостью.

в) «Просто сделай это!»

Хороший результат становится не главным в приоритетах человека, его задача просто закончить дело, ведь времени для планомерного выполнения уже просто нет.

Путь 2: не делать

а) «Я этого не вынесу!»

Оттягивание проекта до последнего момента дало свои плоды, кажется что времени и возможностей человека не хватит для выполнения работы и потому легче сбежать и так и не начать.

б) «Чего стараться?»

Выполнить работу как планировалось и сделать ее хорошей уже не получится, потому человек не видит смысла начинать этот проект если он не принесет должного результата.

1. «Я больше никогда не буду откладывать!»

По мере завершения или отвержения работы, человек чувствует либо облегчение, либо крайнюю усталость и разочарование. Теперь он обещает себе сразу начинать дело и не оттягивать его, ведь проходить снова через все эти стадии было мучительно и больше повтора цикла он не хочет.

## **1.6 Методы борьбы с прокрастинацией**

Мы узнали о том, что же такое прокрастинация ее виды, причины возникновения. Так как каждый человек когда-либо сталкивается с прокрастинацией и страдает от нее, мы поговорим о том, как же не поддаваться этому феномену и все делать планомерно.

Существует множество методик тайм-менеджмента, но я выделю две из них:

1) Метод помидора

Данный метод разработал Франческо Чирилло для подготовки к экзаменам, он засекал время на кухонных часах в виде помидора, что и дало название методу. Идея в том, чтобы проще было договориться с мозгом на продуктивную работу, обговорить заранее отдых и время осуществляемого дела. Нужно засекать на таймере определенное время (наилучший вариант 25-30 минут) в этот период потратить все свое внимание только на выполнение задачи и строго по истечению таймера отдыхать 5-10 минут. Так монотонная работа разделяется на несколько частей, по истечению которых вы получаете заслуженный отдых, что дает больше сосредоточиться и легче настроиться на выполнение дела.

2) Метод временных блоков

Данный метод схож с обыкновенным списком задач, но учитывает в себе, когда будет выполняться задача и сколько она будет затрачивать по времени. Пример:

13:00 – 14:00 – уборка

16:30 – 17:00 – уход за собакой

21:00 – 22:00 – чтение научно- популярной книга

Можно заметить, что остальное время считается свободным, а временные интервалы выделяются только на задачи, которые вы запланировали.

Если методики вам не подходят из-за кардинального изменения вашего ритма жизни, то можно воспользоваться некоторыми советами, которые помогут меньше откладывать дела и продуктивно их выполнять:

1. Избавляйтесь от ненужного.

Имеется в виду как бардак информации, так и вещей. Фишкой является сортировка на категории, тэги и т.д для удобного и быстрого поиска нужной вам вещи или информации. «бардак в дома – бардак в голове».

1. Используйте онлайн сервисы-помощники

Они помогут как сэкономить время, так и облегчить задачу. Есть много приложений, нацеленных на улучшение концентрации, или помогающих составлять план задач на день.

1. «Правило лягушки».

Создатель этого правила Брайен Трэйси, под «лягушками» подразумеваются неприятные для вас дела, которые все же нужно выполнить. Состоит правило в том, что стоит в начале дня «съесть» 1-ну лягушку, то есть выполнить одно неприятное дело. После этого, в течение всего остающегося времени, будут приятные мысли, что одно из таких дел выполнено и сделано что-то полезное. Это избавляет от тревожных мыслей и остальные дела кажутся легко выполнимыми, что дает мотивацию к их осуществлению.

1. Правило двух минут.

Правило заключается в том, что дела, на которые можно потратить 2 минуты, нужно сделать прямо сейчас. Это помогает не откладывать маленькие задачи на потом.

1. Планируйте свой день.

Четкое представление о задачах на день дают их наглядность и понимание, что следует выполнить.

1. Планируйте отдых

Не стоит никогда забывать о отдыхе, так как погоня за повышением продуктивности, только больше вгонит в прокрастинацию. Всегда нужно дарить себе разгрузочные дни.

# **ГЛАВА 2. Материалы и методы исследования прокрастинации.**

## **2.1 Методы исследования**

В исследовании использовалась методика на базе опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А.Киселевой, О.В. Кариной, Н.Е. Шустовой . Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой опубликовался в 2015 году в научной статье журнала «СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ НИЦ СОЦИОСФЕРА» на базе Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского, филиал в г. Балашов. Структура опросника содержит в себе четыре шкалы: шкала общей прокрастинации, шкала мотивационной недостаточности, шкала перфекционизма, шкала тревожности. Но для данного исследования были взяты результаты только шкалы общей прокрастинации. А также были добавлены вопросы на общую осведомленность о данном феномене.

С помощью данного опросника подготовлена анкета, содержащая 6 вопросов (Приложение 1).

**База исследования**: в исследовании приняли участие 27 учащихся 9-х классов ГБОУ Школы №1788.

## **2.1 Результаты исследования**

По результатам исследования, можно сделать вывод, что 80% респондентов знакомы с термином прокрастинация, однако 90% опрошенных не знают о способах борьбы с этим явлением, несмотря на то, что сами ему подвержены и имеют проблемы с самоорганизацией. На основании проведенного опроса можно утверждать, что тема прокрастинации приобретает все большие масштабы среди учеников старших классов. Исходя из этого, можно сделать вывод, что ученики не умеют грамотно распределять свое время и им необходимо научиться правильно распоряжаться личным временем.

Существует множество методик тайм-менеджмента, но я выделю две из них:

1) Метод помидора

Данный метод разработал Франческо Чирилло для подготовки к экзаменам, он засекал время на кухонных часах в виде помидора, что и дало название методу. Идея в том, чтобы проще было договориться с мозгом на продуктивную работу, обговорить заранее отдых и время осуществляемого дела. Нужно засекать на таймере определенное время (наилучший вариант 25-30 минут) в этот период потратить все свое внимание только на выполнение задачи и строго по истечению таймера отдыхать 5-10 минут. Так монотонная работа разделяется на несколько частей, по истечению которых вы получаете заслуженный отдых, что дает больше сосредоточиться и легче настроиться на выполнение дела.

2) Метод временных блоков

Данный метод схож с обыкновенным списком задач, но учитывает в себе, когда будет выполняться задача и сколько она будет затрачивать по времени. Пример:

13:00 – 14:00 – уборка

16:30 – 17:00 – уход за собакой

21:00 – 22:00 – чтение научно- популярной книга

Можно заметить, что остальное время считается свободным, а временные интервалы выделяются только на задачи, которые вы запланировали.

Если методики вам не подходят из-за кардинального изменения вашего ритма жизни, то можно воспользоваться некоторыми советами, которые помогут меньше откладывать дела и продуктивно их выполнять:

1. Избавляйтесь от ненужного.

Имеется в виду как бардак информации, так и вещей. Фишкой является сортировка на категории, тэги и т.д для удобного и быстрого поиска нужной вам вещи или информации. «бардак в дома – бардак в голове».

1. Используйте онлайн сервисы-помощники

Они помогут как сэкономить время, так и облегчить задачу. Есть много приложений, нацеленных на улучшение концентрации, или помогающих составлять план задач на день.

1. «Правило лягушки».

Создатель этого правила Брайен Трэйси, под «лягушками» подразумеваются неприятные для вас дела, которые все же нужно выполнить. Состоит правило в том, что стоит в начале дня «съесть» 1-ну лягушку, то есть выполнить одно неприятное дело. После этого, в течение всего остающегося времени, будут приятные мысли, что одно из таких дел выполнено и сделано что-то полезное. Это избавляет от тревожных мыслей и остальные дела кажутся легко выполнимыми, что дает мотивацию к их осуществлению.

1. Правило двух минут.

Правило заключается в том, что дела, на которые можно потратить 2 минуты, нужно сделать прямо сейчас. Это помогает не откладывать маленькие задачи на потом.

1. Планируйте свой день.

Четкое представление о задачах на день дают их наглядность и понимание, что следует выполнить.

1. Планируйте отдых

Не стоит никогда забывать о отдыхе, так как погоня за повышением продуктивности, только больше вгонит в прокрастинацию. Всегда нужно дарить себе разгрузочные дни.

# **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii (дата обращения: 31.10.2022).
2. Гукалова Ю.В. Перфекционизм и прокрастинация у молодых предпринимателей города Владивостока. Выпускная квалификационная работа. URL:[https://nauchkor.ru/uploads/documents/5b8ecbdb7966e107  
   3081bbda.pdf](https://nauchkor.ru/uploads/documents/5b8ecbdb7966e1073081bbda.pdf) (дата обращения: 30.10.2022).
3. Прокрастинация: почему мы всё откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас / Дж. Бурка, Л. Юэнь. — Минск: Попурри, 2020. — 432 с.
4. Новосельцева Д. В., Валиуллин М. Р. Феномен прокрастинации в социально-гуманитарном знании // Актуальные исследования. 2021. №31 (58). С. 29-31. URL: https://apni.ru/article/2762-fenomen-prokrastinatsii-v-sotsialno-gumanitar (дата обращения: 01.11.2022).
5. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологии, 2010, No.3, - с.121-130.
6. Рызова, С. В. Особенности автоматических мыслей при прокрастинации у студентов гуманитарных вузов / С. В. Рызова // Евразийский союз ученых. – 2018. – № 2-3(47). – С. 48-50. – EDN YUHSAT. URL: <https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32714196_11026894.pdf> (дата обращения: 30.10.2022).
7. Управление персоналом Словарь-справочник URL: <https://psyfactor.org/personal/personal15-16.htm> (дата обращения: 30.10.2022).
8. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18-26. URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2018-4/3-sluchenkova.pdf> (дата обращения: 30.10.2022).
9. Слободянюк М.С., Чабаненко С.В. ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ, АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ И ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА // Научные известия. 2022. №26. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-teoreticheskoe-obosnovanie-analiz-issledovaniy-i-vliyanie-na-cheloveka (дата обращения: 30.10.2022).
10. ОБЩЕСТВО И ВЛАСТЬ КАК ОБЪЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО АНАЛИЗА// Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ» Russian-Armenian (Slavic) State University Academia Rerum Civilium – Higher School of Political and Social SciencesURL: <http://sociosphera.com/files/conference/2015/k-03_13_15.pdf> (дата обращения: 26.12.2022)

# **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Инструкция**

Пожалуйста, напишите слева от каждого утверждения в графе «Ответ» цифры по шкале от одного до трех, больше всего подходящего Вам.

1 –Да;

2 –Нет;

3 –Затрудняюсь ответить.

Опросник степень выраженности прокрастинации и осведомленность о феномене.

| № п/п | Вопрос | Ответ |
| --- | --- | --- |
|  | Вы знаете, что такое "прокрастинация"? |  |
|  | Вам известны типы прокрастинации? |  |
|  | Имеете ли вы представление как бороться с прокрастинацией? |  |
|  | Часто ли вы откладываете выполнение дел на неопределенное время? |  |
|  | Выражение "сделаю завтра" про вас? |  |
|  | В конце дня вы думаю о том, что могли бы потратить время более правильно? |  |

Ключ:

Шкала «Общая прокрастинация»: 4,5,6

Утверждения, представленные в опроснике, кодируются следующим образом: «нет» – 0 баллов; «затрудняюсь ответить» – 1 балл; «да» – 2 балла.

Шкала «Осведомленность о феномене»: 1,2,3

Утверждения, представленные в опроснике, кодируются следующим образом: «нет» – 0 баллов; «затрудняюсь ответить» – 1 балл; «да» – 2 балла.

Степени выраженности феноменов

1.По шкале «осведомленность о феномене»: »: низкая осведомленность от 0 до 2 баллов; средняя степень от 3 до 4 баллов; высокая степень от 5 до 6 баллов.

2. По шкале «Общая прокрастинация»: низкая степень от 0 до 2 баллов; средняя степень от 3 до 4 баллов; высокая степень от 5 до 6 баллов.