Онлайн гимназия №1

**Индивидуальный итоговый проект на тему**

**«Прокрастинация»**

Работа ученика 10л1 класса

Ву

Максима

Санкт-Петербург

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Введение 3](#_Toc127809389)

[1. Теоретическая часть 6](#_Toc127809390)

[1.1 Что такое прокрастинация и причины её возникновения 6](#_Toc127809391)

[1.1.1 Понятие прокрастинации 6](#_Toc127809392)

[1.1.2 Причины прокрастинации 11](#_Toc127809393)

[1.2 Прокрастинация и лень 12](#_Toc127809394)

[2. Исследовательская часть 15](#_Toc127809395)

[2.1 Исследование прокрастинации среди подростков 15](#_Toc127809396)

[2.2 Результаты исследования и их анализ 16](#_Toc127809397)

[2.3 Вывод 17](#_Toc127809398)

[2.4 Рекомендации 18](#_Toc127809399)

[Заключение 20](#_Toc127809400)

[Список использованных источников 21](#_Toc127809401)

[Приложения 22](#_Toc127809402)

[Приложение А 22](#_Toc127809403)

[Приложение Б 24](#_Toc127809404)

# Введение

В современном обществе человек постоянно ощущает острую необходимость уметь управлять своим временем для достижения поставленных перед ним желаемых целей, а также исполнения рутинных – нежелательных, но необходимых обязанностей. Принято считать, что в нормальной ситуации человек способен приспособится к обстоятельствам и рационально распорядится своими силами и временем. Однако, практика показывает, что данное мнение не соответствует действительности и существенное количество людей различного возраста и социального положения откладывают «на потом» исполнение определенных задач и дел, отвлекаясь на занятия легкими и несущественными делами, упуская нечто действительно важное, в том числе существенные для личностного роста возможности.

**Актуальность темы исследования.** Актуальность темы исследования определяется тем, что прокрастинация чрезвычайно распространена среди подростков и молодых людей. Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в обычное «рабочее» состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за невозможно короткий промежуток времени. Прокрастинаторы откладывают на послезавтра то, что, как они знают, они должны были сделать позавчера. Все люди время от времени откладываем работу над неприятными или утомительными задачами.

**Цель работы.** Привлечение внимания старших школьников к проблеме прокрастинации.

**Задачи.**

1. Изучить понятие «прокрастинация».
2. Рассмотреть причины возникновения прокрастинации.
3. Проанализировать разницу между прокрастинацией и лень ю.
4. Провести исследование распространения прокрастинации среди подростков.
5. Проанализировать результаты исследования.
6. Изучить рекомендации по борьбе с прокрастинацией.

**Гипотеза.** Непросвещённость подростков в теме прокрастинации приводит к снижению их успехов в учёбе.

**Проблема исследования.** Явление прокрастинации становится все более распространено в современном мире. Ее деструктивные последствия выражаются не только в снижении успешности и продуктивности личности и препятствии ее развития как в учебной, так и в профессиональной деятельности, но и в острых эмоциональных переживаниях своего неуспеха, чувства вины, неудовлетворенности результатами собственной деятельности. Прокрастинация обычно проявляется в той деятельности, результат которой очень значим для личности. Проблема прокрастинации должна освещаться и каждому следует знать о её признаках и методах борьбы с ней.

**Объект исследования:** феномен прокрастинации.

**Предмет исследования:** психологические особенности проявления прокрастинации у подростков.

**Практическая значимость работы.** Созданы рекомендации по решению проблемы прокрастинации.

**Методы исследования:** изучение источников, обобщение, анализ, дедукция, индукция, систематизация, анкетирование.

**Структура.** Работа состоит из введения, основной части, состоящей из теоретической и практической части, заключения, списка использованных источников и приложения.

# 1. Теоретическая часть

## 1.1 Что такое прокрастинация и причины её возникновения

## 1.1.1 Понятие прокрастинации

Прокрастинация — (от лат. procrastinatus: pro (вместо, впереди) и crastinus (завтрашний) понятие в общей психологии, которое обозначает склонность индивида к постоянному откладыванию дел на потом.

Прокрастинация представляет собой один из самых изучаемых психологических феноменов в XXI века. Появился данный термин в 1977 году, впервые его озвучил П. Рингенбах в своей работе «Прокрастинация в жизни человека»[[1]](#footnote-1). Однако упоминания о данном феномене появились в Оксфордском словаре в 1548 г. В 1992 г. его начали детально исследовать благодаря английскому учёному Н. Милграму. В качестве примера он описывал процесс подготовки студентами курсовых и дипломных работ: выполнение задания начинается в самые последние сроки, когда уже пора сдавать всю работу.

Следует отметить, что прокрастинация отличается от недисциплинированности, безответственности либо лени повышенным уровнем тревожности и наличием некоторых объективных и субъективных психологических причин. Теоретически, в общем аспекте − это проблема саморегуляции. Причиной прокрастинации могут являться хронический стресс и когнитивные перегрузки. Это может быть следствием и определенных психических расстройств, например, депрессии и каких-либо комплексов. Кроме этого, вероятна и обратная связь − прокрастинация как причина неудач приводит к ухудшению самочувствия и как итог − к депрессии. Очень часто проблема в ошибочных стереотипах и неадекватном восприятии личности себя – это заниженная самооценка, а также протестная реакция на давление системы.

У прокрастинации нет единого определения, но на основе различных терминов можно сформулировать несколько отличительных ее свойств и общих характеристик:

* осознанность – это осознанное откладывание намеченных дел;
* иррациональность – прокрастинация ведет к негативным последствиям, и индивид заранее это понимает. При этом появляется внутреннее ощущение стойкого дискомфорта и эмоциональные переживания, которые имеют выраженный негативный характер;
* негативные эмоциональные переживания, внутренний дискомфорт.

Таким образом, прокрастинация – это сознательное откладывание дел, приводящее к негативным последствиям и сопровождающееся внутренним дискомфортом и негативными эмоциональными переживаниями личности.

Прокрастинация – феномен сложный и многоаспектный. Говоря о наиболее явных ее составляющих, П. Стил, автор теории временной мотивации, отмечал среди них непосредственно факт откладывания и наличие определенных сроков[[2]](#footnote-2). При этом он связывал две этих характеристики между собой, утверждая, что за прокрастинацией всегда следуют отрицательные последствия, а прокрастинация, в свою очередь, всегда имеет связь с негативными эмоциями и переживаниями (т.е. тревога, чувство вины и др.).

В отечественной психологии до сих пор нет единого представления о самой структуре прокрастинации. Так, Я.И. Варваричева трактует прокрастинацию как «сознательное откладывание субъектом намеченных действий…», т.е. определяет осознанность как один из признаков прокрастинации[[3]](#footnote-3). Е.П. Ильин связывает изучаемый феномен с ленью[[4]](#footnote-4). Н.В. Боровская говорит о том, что прокрастинация – «это привычка откладывать необходимые дела»[[5]](#footnote-5). Как правило, прокрастинация понимается как довольно негативный феномен. Но в некоторых исследованиях прокрастинация рассматривается как явление частично положительное. В данном случае откладывание выполнения задачи оправдывается понижением отрицательных проявлений, предшествующих ей либо сопровождающих ее выполнение.

Эмоциональный дискомфорт, отрицательные субъективные переживания выделяются как основные психологические характеристики феномена прокрастинации. Отмечается возникновение общей неудовлетворенности собственной деятельностью. Нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации чаще всего воздействует на него не мобилизующе, а парализующе, заставляя откладывать запланированные действия снова и снова, создавая эффект так называемого «снежного кома».

Главным недостатком, от которого страдают прокрастинаторы, является чрезмерная импульсивность. Человеком руководит сосредоточенность на получение удовлетворения прямо сейчас, а потому деятельность, которая кажется ему бесполезной, он заменяет той, которая кажется ему более подходящей, нужной именно в данный момент. Чем больший промежуток времени есть между настоящим моментом и предстоящим событием, тем выше сама вероятность того, что человек выберет удовольствие «здесь и сейчас», а не работу на будущую перспективу, т.е. отложит значимую деятельность с отстроченным результатом для удовлетворения актуальных, но не столь важных для него потребностей.

Устойчивая прокрастинация выявляется у 15–25 % людей во всём мире[[6]](#footnote-6). При этом следует иметь в виду, что за последнее время сам уровень прокрастинации возрос и имеет тенденции к дальнейшему своему повышению. В то же время само наличие феномена откладывания противоречит условиям современного общества, предъявляющего особые требования к продуктивности, самостоятельности и ответственности индивида.

Итак, прокрастинация – это осознанная тенденция откладывать выполнение определенной ведущей деятельности, которое сопровождается стойким внутренним дискомфортом и ведет к негативным последствиям; это сложное и комплексное психологическое понятие. Как западной, так и отечественной психологии необходимы практические исследования этой проблемы, которые позволили бы развить теоретические представления о природе прокрастинации, связанных с ней психологических феноменах и о ее структуре. Прокрастинация может часто вызывать стресс, чувство вины, снижение общей продуктивности, а кроме этого, выраженное недовольство окружающих из-за неисполнения обязательств. Комбинация данных чувств и перерасхода сил (т.е. сначала − на второстепенные дела и борьбу с увеличивающейся тревогой, затем − на работу в авральном темпе) может стимулировать дальнейшую прокрастинацию.

Хроническая прокрастинация может быть определена скрытым психологическим либо физиологическим недугом индивида. Отдельные люди могут достаточно продуктивно трудиться лишь тогда, когда определены жёсткие временные рамки, пик их результативности приходится на последние часы и минуты перед наступлением самого крайнего срока сдачи работы.

Выделяют пять видов прокрастинации[[7]](#footnote-7):

1. Академическая, т.е. откладывание подготовки к контрольным работам и домашним заданиям;

2. Прокрастинация в принятии каких-либо решений (в том числе и незначительных);

3. Компульсивная, которая чаще всего выражается как хроническое промедление в любой ситуации;

4. Невротическая, т.е. прокрастинация в принятии именно жизненно важных решений.

5. Бытовая, или ежедневная – неспособность справляться с рутинной, регулярной деятельностью (работа по дому, покупка продуктов и др.) [10].

Но сегодня часто выделяют два вида прокрастинации: откладывание исполнения заданий и откладывание принятия какого-либо из решений[[8]](#footnote-8). Существует классификация проявления данного феномена в зависимости от личностных черт людей, от их преобладающих стратегий поведения:

1. «Нерешительные» – люди, склонные к откладыванию из-за давления определенного груза ответственности. Чаще всего они руководствуются таким принципом: если решение не принято, то и невозможно допустить ошибку, невозможно прийти к неудовлетворительным итогам;

2. «Избегающие» – прокрастинаторы, поведение которых объясняется в основном выраженным стремлением не выполнять субъективно неприятные задачи, а также избежать оценок со стороны окружающих людей;

3. «Искатели острых ощущений» – это вышеупомянутые «активные прокрастинаторы». Эти индивиды целенаправленно откладывают принятие важных решений, по причине того, что им нравится ощущение эмоционального подъема, который возникает при выполнении дел в самый последний момент.

Проанализировав и обобщив исследования прокрастинации, можно сделать вывод о наличии трех ведущих компонентов этого феномена: поведенческий, когнитивный и эмоциональный.

## 1.1.2 Причины прокрастинации

Точные причины прокрастинация определить невозможно. Однако некоторые из причин прокрастинации заключаются в следующем:

1. Беспокойство. Это можно определить, как всепроникающее и постоянное желание человека отложить учебную деятельность, которое всегда сопровождается тревогой. Откладывание академических заданий - это способ для школьников и студентов избежать неудачи. Например, молодой человек может избегать подготовки к тестированию и предпочитать знать, что он провалился из-за своего прокрастинирующего поведения, вместо того, чтобы признать, что он не понимает предмет. В исследованиях выявлено, что перенос учебы на ночь непосредственно перед экзаменом, сопровождающийся беспокойством и спешкой, может быть описан как один из наиболее распространенных случаев академической прокрастинации[[9]](#footnote-9).

2. Отсутствие мотивации. Людям, которые прокрастинируют, часто не хватает мотивации для выполнения поставленной перед ними задачи. Это может произойти, если человек не ценит вознаграждение по завершении задания. Например, студент может избежать подготовки к тесту, который не является его специальностью, поскольку ему все равно, хорошо ли он наберет.

3. Депрессия. Депрессия также может привести к тому, что человек будет постоянно откладывать дела на потом. Депрессия − это состояние, характеризующееся постоянной грустью и безнадежностью. Постоянное чувство безнадежности, усталости или печали может заставить человека прокрастинировать. Например, человек, находящийся в депрессии, может отложить выполнение самых простых задач, таких как покупка продуктов или мытье посуды. Поскольку люди, страдающие депрессией, теряют интерес к повседневной деятельности, это может привести их к прокрастинации.

4. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Исследование 2018 г. Симптомы СДВГ, такие как гиперактивность или импульсивность, тесно связаны с этим состоянием. Например, человек с СДВГ может прокрастинировать из-за своей неспособности сосредоточиться на одной задаче. Это также может произойти, если им скучно. Следовательно, они склонны перескакивать с одной задачи на другую.

5. Тревога. Некоторые люди прокрастинируют, потому что испытывают беспокойство по поводу выполнения определенной задачи. Иногда люди даже испытывают беспокойство после оценки важности завершения задачи. Они могут испытывать беспокойство по поводу времени, которое может потребоваться для выполнения задачи, или последствий по завершении. Например, человек может отложить сдачу экзамена по вождению из-за страха потерпеть неудачу или получить травму.

6. Обсессивно-компульсивное расстройство. Люди с обсессивно-компульсивным расстройством часто страдают от нерешительности. Это может привести их к промедлению вместо того, чтобы принимать решения. Например, человеку, возможно, придется пойти за продуктами на неделю. Но они не уверены, стоит ли им подождать пару дней, пока закончатся их запасы, или пойти в продуктовый магазин и запастись. Эта нерешительность может привести к прокрастинации.

## 1.2 Прокрастинация и лень

Лень и прокрастинация – два психологических феномена, известных сегодня каждому. Лень представляет собой более широкое и скорее житейское понятие (научному осмыслению подвергаются более общие феномены, например, мотивация в целом, или более конкретные, как та же прокрастинация).

В первую очередь оба этих феномена связаны с отношением человека к реализации некоторого полезного дела и обычно – мешают довести его до конца или даже начать.

Во вторую очередь эти феномены по-разному воспринимаются самим человеком. Лень связана не только с выполнением дела, но и с его субъективной оценкой – человек чего-то не делает, не хочет делать, и не беспокоится по этому поводу. О прокрастинации, напротив, несмотря на множество подходов говорят, как о феномене, связанном со стрессом.

Лень обычно возникает на том участке выполнения задачи, когда нужно принять на себя решение о её выполнении, в то время как прокрастинация обычно возникает на том этапе, где нужно перейти от принятого решения к активным действиям[[10]](#footnote-10). В этом отношении лень представляется более благополучным феноменом в психологическом отношении, поскольку человек не делая дело всё же не тратит силы, в то время как при прокрастинации он испытывает стресс под тяжестью принятых на себя обязательств.

Факторы появления рассматриваемых феноменов так же различны. Если в случае с ленью человек не имеет желания делать что-то − отсутствует реально действующий мотив, то при прокрастинации мотив существует, однако человек постоянно переключатся на выполнение других, часто мелких и не нужных по-настоящему дел. Если в случае с ленью у человека нет самой потребности действовать, то при прокрастинации она есть, но не находит адекватного выражения в деятельности. Если в случае с ленью человек испытывает безразличие к определенной деятельности, то при прокрастинации, напротив, может оценивать деятельность как очень важную и желать достижения идеального результата (перфекционизм). Если лень скорее вызвана усталостью, перегруженностью или выгоранием от деятельности, то прокрастинации скорее сопутствует страх неудачи и негативный прошлый опыт.

Представленные различия между рассматриваемыми феноменами требуют различных подходов к оказанию психологической поддержи нуждающимся людям. По отношению к лени необходима профилактика переутомления и выгорания, а также помощь в постановке целей (поиск того, что человек действительно хочет). По отношению к прокрастинации необходимы техники планирования, управления временем и совладения со стрессом.

# 2. Исследовательская часть

## 2.1 Исследование прокрастинации среди подростков

Для проверки гипотезы мы решили выяснить, действительно ли присутствует проблема прокрастинации среди знакомых молодых людей. В исследовании принимали участие 20 старших школьников и студентов первых курсов ВУЗов. Возрастные показатели варьировали от 15 до 18 лет. В ходе исследования применялась методика Шкалы академической прокрастинации К. Лэя. (C.Lay, 1986, For student populations). Диагностика проводилась в феврале 2023 года, однократно.

Этапы проведения практической работы:

1. Подготовительный. На этом этапе определяли проблему исследования, изучали литературу по данным понятиям.

2. Основной. На нем происходило изучение особенностей прокрастинации молодых людей посредством анкетирования.

3. Заключительный. Анализ и интерпретация полученных данных по проведенным методикам. Проведение работы по проверке гипотезы.

Шкала академической прокрастинации К. Лэя.

Порядок работы: Испытуемых просят оценить по пятибалльной шкале, насколько характерно для них то или иное поведение:

1 балл - в высшей степени не характерно;

2 балла - в умеренной степени не характерно;

3 балла - нейтрально;

4 балла - в умеренной степени характерно;

5 баллов - в высшей степени характерно.

Список вопросов приведен в приложении А.

Подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации. В итоге получили сведения об особенностях прокрастинации среди подростков.

Кроме того, мы провели опрос, знают ли что-то подростки о прокрастинации и методах борьбы с ней.

Испытуемые были информированы о том, что вся полученная информация конфиденциальна, индивидуальные результаты не получат публичной огласки.

## 2.2 Результаты исследования и их анализ

Результаты проведенного анкетирования по методике Шкалы академической прокрастинации К. Лэя отражены в Приложении Б. Уровень прокрастинации определяется количественными показателями от 20 до 100: 20-45-низкий уровень прокрастинации; 46-60 - средний уровень; 61-100 - высокий уровень прокрастинации.

В таблице 1 отражены показатели прокрастинации среди опрошенных.

Таблица 1 − Показатели прокрастинации респондентов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень прокрастинации | Низкий | Средний | Высокий |
| Количество подростков (чел) | 3 | 7 | 10 |

Исходя из полученных результатов, представленных в таблице 1, можно сделать вывод: 15% опрошенных подростков имеют низкий уровень прокрастинации, 35% − имеют средний уровень прокрастинации, 50% опрошенных подростков имеют высокий уровень прокрастинации (рис. 1).

Результаты опроса, знают ли что-то подростки о прокрастинации и методах борьбы с ней отражены на диаграмме, представленной на рисунке 2.

Рисунок 1 − Показатели прокрастинации среди респондентов

Рисунок 2 − Показатели прокрастинации среди респондентов

Выводы по результатам рассмотрим в следующем параграфе.

## 2.3 Вывод

Итак, исходя из полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

У опрошенных подростков от 15 до 18 лет преобладает высокий уровень прокрастинации. Это означает, что прокрастинация является для них нормальным рабочим состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такие учащиеся откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказываются от запланированного, либо пытаются сделать всё отложенное за нереально короткий промежуток времени.

В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по учебе.

Эмпирическое исследование прокрастинации среди подростков показало, что для них характерен высокий уровень прокрастинации. У 50% подростков был выявлен высокий уровень прокрастинации; у 35% - средний уровень, у 15% подростков выявлен низкий уровень прокрастинации.

Также исследование осведомленности подростков о понятии прокрастинации и способах борьбы с ней показало, что большинство из них (70 % опрошенных) не знают о существовании такого понятия и, соответственно, методах преодоления этой проблемы.

Таким образом, активность таких учащихся направлена на бессмысленные, малозначимые занятия, в то время как есть важные задания, требующие немедленного выполнения. Им свойственна подготовка к экзаменам, тестам и контрольным в кратчайшие сроки перед сдачей, откладывание важных дел и решений на поздний срок.

## 2.4 Рекомендации

Прокрастинация способна привести к достаточно существенным проблемам не только для самого человека, но и для других людей в связи с ненадлежащим качеством исполнения им своих обязанностей. Существует большое количество разного рода популярных статей, книг и методик, посвященных повышению уровня эффективности действий личности в социальном пространстве, которые тем не менее мало применимы на практике.

Для того, чтобы разрешить проблему необходимо найти позитивные силы и моменты, проистекающие из прокрастинации. Одним из таковых значимых для разрешения проблемы моментов является дискомфорт, испытываемый субъектом после очередного провала, который переживается иррациональным более остро. Энергию разочарования необходимо использовать в позитивных целях, т.е., усиления образа результата, что бы он стал ярче и живее образа деятельности. Существует два пути и два этапа реализации этой задачи: 1. Путь увеличения значимости результата и ценности наград. 2. Путь оптимизации образа деятельности к восприятию иррационального направленный на то, чтобы он перестал быть для него столь пугающим. Работа с образом деятельности представляется более предпочтительной и надежной. Для этого необходимо раздробить поток времени на мелкие части, т.е., разделить деятельность на этапы, размер которых сопряжен с их привлекательностью для иррационального. Приступая к какой-либо деятельности необходимо определить для себя оптимальный предел для текущего дня. Необходимо начинать с небольших задач, например, написании нескольких строк текста. Далее необходимо компенсировать компромисс на которое пошло рациональное, что представляет собой второй и заключительный этап пути оптимизации образа деятельности. Усеченная – оптимизированная для иррационального деятельность должна стать ежедневной практикой, границы которой могут постепенно расширятся.

Большие задачи следует разбивать на несколько мелких. Необходимо использовать стимулирование (награды) которые будут использоваться по достижению цели (посмотрю сериал после выполненного реферата).

Таким образом, прокрастинация будет исключена из жизни человека иррациональное и рациональное которого гармонично взаимодействуют между собой.

# Заключение

Прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, который включает в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные аспекты, тесно связанные с мотивационной областью личности. Он проявляется, в первую очередь, в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения на потом. Люди часто ошибочно полагают, что прокрастинация − это то же самое, что и лень, или что промедление всегда вызвано ленью. Это может привести к различным проблемам, таким как ненужное чувство вины у тех, кто откладывает, и трудности в преодолении откладывания из-за непонимания его причин.

Результаты проведенного исследования показывают, что прокрастинация, по-видимому, заставляет подростков откладывать и затягивать свою ученическую работу, оправдываясь и игнорируя свои школьные обязанности в течение всего обучения. Кажется, обычной практикой, что школьники и студенты первых курсов откладывают работу: они откладывают подготовку и отправку своих заданий и презентаций, завершение проектов и даже подготовку к экзаменам. Также исследование осведомленности подростков о понятии прокрастинации и способах борьбы с ней показало, что большинство из них (70 % опрошенных) не знают о существовании такого понятия и, соответственно, методах преодоления этой проблемы, и только 1 человек из опрошенных знал об этом понятии и о том, как решить проблему прокрастинации.

Таким образом, наша гипотеза о том, что непросвещённость подростков в теме прокрастинации приводит к снижению их успехов в учёбе − подтверждается. Для решения этой проблемы необходимо широко освещать информацию о прокрастинации и о методах борьбы с ней.

# Список использованных источников

1. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. №11 (63). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-sovremennye-issledovaniya (дата обращения: 20.02.2023).
2. Кишея И. Л., Михеева А. В. Особенности проявления прокрастинации в период молодости: на примере студентов, состоящих и не состоящих в браке. – 2018. − С. 126 − 128.
3. 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: 20.02.2023).
4. Корнилова В. С. Прокрастинация как психологическая проблема студентов: обзор исследований // Вестник магистратуры. – 2019. – №. 9-2 (96). – С. 38-40.
5. Королева А.С., Клейменова А.Ю. Феномен прокрастинации в отечественной и зарубежной литературе // Вестник магистратуры. 2017. №10 (73). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-literature (дата обращения: 20.02.2023).
6. Рубежанский С. И. Прокрастинация образовательной и духовной жизни как основная проблема современного студента // Труды Белгородской духовной семинарии. 2019. №9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-obrazovatelnoy-i-duhovnoy-zhizni-kak-osnovnaya-problema-sovremennogo-studenta (дата обращения: 20.02.2023).
7. Шувебург Х, Эссен Т. Прокрастинация: Первая помощь // Х . Шувебург, Т. Эссен. – М.: Альпина Паблишер. − 2019. – 112 с.

# Приложения

### Приложение А

**Тест по системе Клэрри Лей**

1. Я часто замечаю, что выполняю задачи, которые я собирался сделать на несколько дней раньше.

2. При планировании встречи я заранее провожу соответствующие приготовления.

3. Как правило, я быстро отвечаю на электронные письма и телефонные звонки.

4. Я замечаю, что ученическая или студенческая работа не выполняется в течение нескольких дней, даже если она требуют большего, чем просто сесть и сделать ее.

5. Если я располагаю нужной мне информацией, я, как правило, принимаю решения как можно быстрее.

6. Когда мне нужно выполнить трудную работу, например, школьный проект или курсовую, я говорю себе, что лучше подождать, чтобы сделать ее, когда я почувствую больше вдохновения.

7. Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнять домашние задания вовремя.

8. Я обычно успеваю сделать все, что я планирую сделать за день.

9. Обычно я приступаю к заданию вскоре после того, как я его получил.

10. Когда приближаются сроки, я часто теряю время, делая другие вещи.

11. Я часто выполняю домашние задания раньше, чем необходимо.

12. При подготовке к встрече я часто ловлю себя на том, что делаю что-то в последнюю минуту.

13. Часто я долго не приступаю к выполнению задачи, которую мне нужно решить.

14. Когда я сталкиваюсь с очень большой задачей, я выясняю, какой первый шаг предпринять, чтобы двигаться дальше.

15. Я часто говорю: «Я сделаю это завтра».

### Приложение Б

**Показатели прокрастинации у респондентов**

Таблица 1− Показатели прокрастинации у респондентов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Респондент | Показатель прокрастинации |
| 1 | Н.Б. | 61 |
| 2 | К.Е. | 62 |
| 3 | О.С. | 43 |
| 4 | Е.Ч. | 63 |
| 5 | В.К. | 73 |
| 6 | Я.С. | 54 |
| 7 | З.Б. | 71 |
| 8 | А.Л. | 52 |
| 9 | И.Л. | 61 |
| 10 | П.Х. | 56 |
| 11 | С.А. | 69 |
| 12 | А.Т. | 47 |
| 13 | А.Ч. | 55 |
| 14 | И.Ч. | 68 |
| 15 | И.С. | 39 |
| 16 | А.Я. | 61 |
| 17 | К.П. | 52 |
| 18 | Ю.В. | 69 |
| 19 | К.С. | 48 |
| 20 | И.Б. | 41 |

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: 20.02.2023). [↑](#footnote-ref-1)
2. Кишея И. Л., Михеева А. В. Особенности проявления прокрастинации в период молодости: на примере студентов, состоящих и не состоящих в браке. – 2018. − С. 126 − 128. [↑](#footnote-ref-2)
3. Королева А.С., Клейменова А.Ю. Феномен прокрастинации в отечественной и зарубежной литературе // Вестник магистратуры. 2017. №10 (73). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-literature (дата обращения: 20.02.2023). [↑](#footnote-ref-3)
4. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Рубежанский С. И. Прокрастинация образовательной и духовной жизни как основная проблема современного студента // Труды Белгородской духовной семинарии. 2019. №9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-obrazovatelnoy-i-duhovnoy-zhizni-kak-osnovnaya-problema-sovremennogo-studenta (дата обращения: 20.02.2023). [↑](#footnote-ref-5)
6. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. №11 (63). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-sovremennye-issledovaniya (дата обращения: 20.02.2023). [↑](#footnote-ref-6)
7. 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: 20.02.2023). [↑](#footnote-ref-7)
8. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. №11 (63). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-prokrastinatsii-sovremennye-issledovaniya (дата обращения: 20.02.2023). [↑](#footnote-ref-8)
9. Корнилова В. С. Прокрастинация как психологическая проблема студентов: обзор исследований // Вестник магистратуры. – 2019. – №. 9-2 (96). – С. 38-40. [↑](#footnote-ref-9)
10. Шувебург Х, Эссен Т. Прокрастинация: Первая помощь // Х . Шувебург, Т. Эссен. – М.: Альпина Паблишер. − 2019. – 112 с. [↑](#footnote-ref-10)