

**ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
"ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ДЕВИАНТНОГО
ПОВЕДЕНИЯ"**

**Аникин А.Н. , студент ЛПИ - филиала
СФУ**

**Научный руководитель - Басалаева Н.В.,
кандидат психол. наук, доцент**

Прокрастинация

- **Прокрастинация** – постоянное откладывание важных дел, которое приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам, а именно: стрессу, чувству вины, потере производительности, заниженной самооценке (Оксфордский словарь)
- **Прокрастинация** – тенденция откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается (Пол Рингенбах)



Прокрастинация

● **Прокрастинация** — склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам (Тарасевич Г.В)

○ Виды прокрастинации (автор - Н.А. Милграм):

- 1) бытовая
- 2) в принятии решений
- 3) невротическая
- 4) компульсивная
- 5) академическая



Прокрастинация

- В научной литературе выделяют 3 стороны академической прокрастинации
- 1) ошибка саморегуляции
- 2) способ справиться с негативными эмоциями
- 3) личностная черта
- Прокрастинация зависит от мотивации (П. Стил, К. Кониг)

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидания} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Отсрочки}}$$

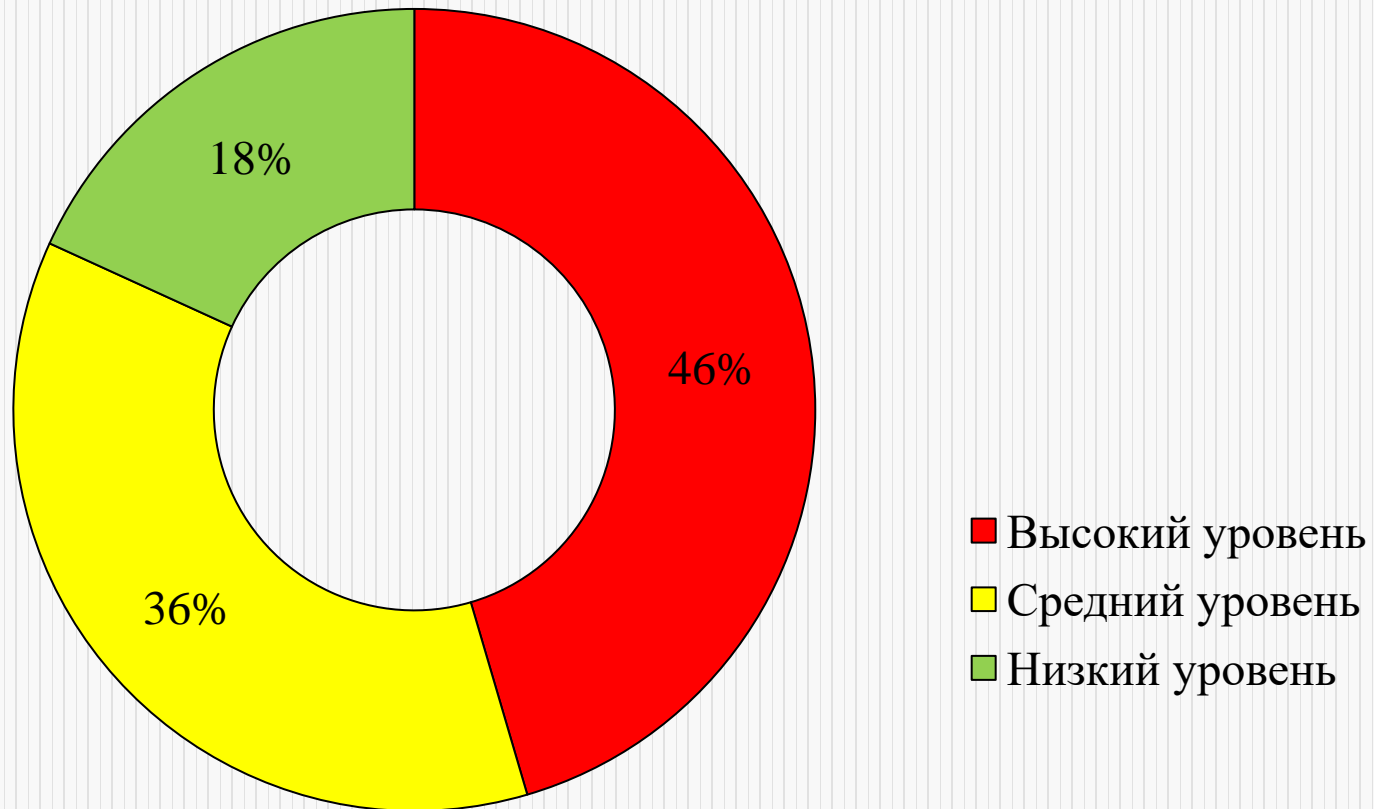
Прокрастинация

Диагностический инструментарий:

- методика «Шкала прокрастинации для студентов» (автор - С. Лей)
- методика «Шкала иррациональной прокрастинации» (автор – П. Стил)

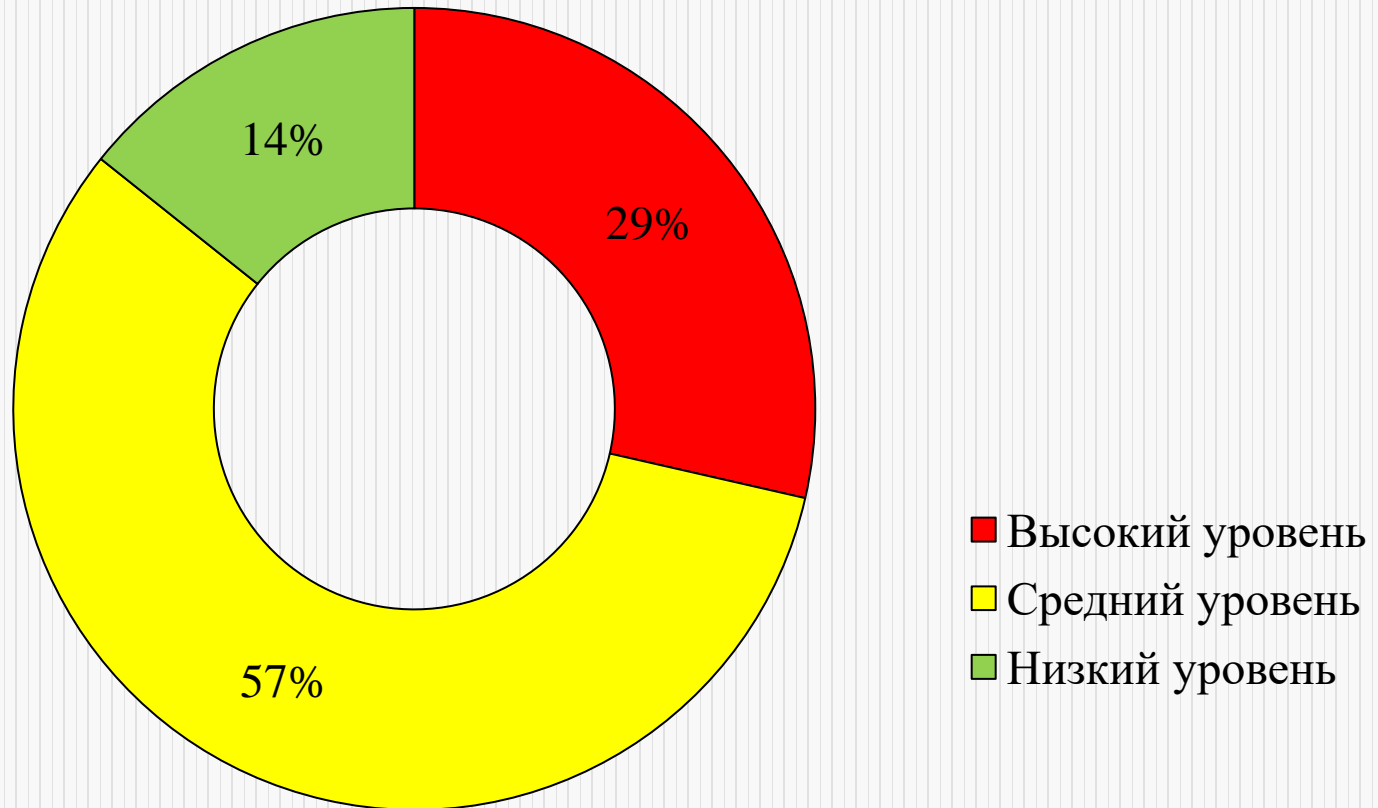
Выборка: студенты первого курса ЛПИ - филиала СФУ в количестве 35 человек

Прокрастинация



**Результаты диагностики академической
прокрастинации у студентов-первокурсников**

Прокрастинация



**Результаты диагностики академической
прокрастинации у студентов-третьекурсников**

Прокрастинация

- Способы борьбы с прокрастинацией:
- 1) Найти или создать смысл
- 2) Поствить дедлайн
- 3) Поделить целое на части
- 4) Составить план
- 5) Диалог с самим собой
- 6) Совместить полезное с приятным

ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ

Аникин А.Н.