МИНИСТРЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

"Омский государственный педагогический университет"

Факультет психологии и педагогики

Кафедра общей и педагогической психологии

**Курсовая работа**

**Прокрастинация студентов первого курса**

по направлению 050400.62 Психолого-педагогическое образование,

профиль Специальная психология и педагогика

**Выполнила:** студентка 23 группы

очной формы обучения

Ягодина Анастасия Вячеславовна

**Научныйруководитель:**

к. пс. н., доцент Зарипова Татьяна Васильевна,

Омск, 2014

***Оглавление***

Введение

Глава 1. Теоретический анализ прокрастинации студентов 1 курса

1.1 Понятие прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии

1.2 Студенческий возраст

Выводы по 1 главе

Глава 2. Эмпирическое исследование прокрастинации студентов 1 курса

2.1 Организация и методы исследования

Выводы по 2 главе

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

***Введение***

Большинство людей, хотя бы раз в жизни, сталкивались с ситуацией, когда не хочется начинать важное дело. Кто-то просто откладывает его на потом, кто-то смотрит телевизор или занимается другими бесполезными делами. Для этого существует специальный термин - "прокрастинация"

Прокрастинация (лат. "pro" - "вместо" и "crastinus" - "завтрашний") - тенденция откладывать выполнение необходимых дел "на потом". Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия.

Подготовка к экзамену в ночь перед сдачей, откладывание на потом важных решений, поездок, телефонных звонков - все это проявления прокрастинации.

**Проблема прокрастинации актуальна**, так как в той или иной мере, это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня считается нормальным <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9>. Но прокрастинация становится проблемой, когда превращается в "нормальное" рабочее состояние, в котором человек проводит бо́льшую 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 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, упущенных возможностей и тому подобное.

Прокрастинация является частью жизни половины современного общества. К примеру, популярность общения в социальных сетях - прямое следствие этой вредной привычки. Она провоцирует тревогу, которая возникает из-за невыполнения обязательств и усиливается со временем, например, с приближением срока сдачи работы. Прокрастинация может вызывать стресс <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>, чувство вины <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%B0>, потерю продуктивности <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>, недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств.

За рубежом проводятся многочисленные исследования прокрастинации, при этом, несмотря на широчайшую распространенность этого психологического феномена в российской среде, в нашей стране отсутствуют исследования такого рода.

Предварительные исследования, проведенные на факультете психологии ОмГУ в 2005-2007 гг. показали, что распространенные на западе методики в целом могут быть использованы для выявления прокрастинации, однако, требуют модификации и адаптации с учетом российский условий.

Прокрастинация - серьезная психологическая проблема, ее **изучение является важным, так как,** откладывая дела на потом, мы **снижаем качество и количество сделанного. Нам** приходится делать все в последний момент, и неизвестно, что может из этого получиться**. Портится настроение, возникает стресс, который плохо влияет на здоровье.**

**Цель исследования:** изучить прокрастинацию студентов первого курса.

**Объект исследования:** прокрастинация.

**Предмет исследования:** прокрастинация студентов первого курса.

**Гипотеза:** У студентов первого курса преобладает высокий уровень прокрастинации.

**Задачи:**

1. На основе теоретической литературы изучить понятие прокрастинации.

. Провести эмпирическое исследование по выявлению прокрастинации у студентов.

. Разработать методические рекомендации студентам на преодоление прокрастинации.

# ***Глава 1. Теоретический анализ прокрастинации студентов 1 курса***

# ***1.1 Понятие прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии***

Термин "прокрастинация" является относительно новым для отечественной психологии. Громоздкая калька с английского "procrastination" пока что звучит непривычно, однако феноменология, обозначаемая этим словом, знакома каждому.

Прокрастинация - это откладывание выполнения своевременных, уместных действий на более поздний срок, приводящее к ухудшению качества работы и отрицательным эмоциональным реакциям.

Прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. Он проявляется, прежде всего, в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), игнорирует эту необходимость и отвлекает свое внимание на бытовые мелочи или развлечения.

В России проблематикой почти никто не занимается, но есть отдельные энтузиасты: Наталья Карловская и Яна Варваричева.

*Первые научно-психологические исследования прокрастинации относятся к 1977 г. Вскоре выделяется отдельное направление, посвященное изучению откладывания выполнения учебных заданий, - академической прокрастинации.*

Академическая прокрастинация предполагает задержку выполнения учебных задач (например, курсовых работ) и связана с несформированностью учебных навыков, неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью. Следствием такого поведения в большинстве случаев становится снижение успеваемости и результативности обучения.

В научный оборот термин "прокрастинация" ввел в 1977 году П. Рингенбах в книге "Прокрастинация в жизни человека". В этом же году была опубликована книга А. Эллиса и В. Кнауса (Ellis, Knaus, 1977)"Преодоление прокрастинации", в основу которой легли клинические наблюдения. Затем появилась научно-популярная книга Дж. Бурка и Л. Юэн (Burka, Yuen, 1983)"Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться". И опять в основу этой книги легла обширная консультативная практика ее авторов. Наконец, в середине 1980-х годов начал осуществляться научно-академический анализ феномена прокрастинации (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986). Были разработаны опросники для изучения прокрастинации (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991).

В конце XX - начале XXI века эта проблема привлекла внимание и российских психологов (Шухова Н., 1996; Михайлова Е.Л., 2007; Варваричева Я.И., 2008, 2010).

Ряд ученых во главе с П. Стиллом (Steell, 2006) отмечают, что "синдром завтра" существовал в истории человечества всегда, что доказывают документы древности. Просто ученые не уделяли ему внимание.

Милграм с соавторами (Milgram et al., 1993) первоначально выделили пять видов прокрастинации:

) *ежедневная* (*бытовая*), т.е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;

) прокрастинация *в принятии решений* (в том числе незначительных);

) *невротическая*, т.е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;

) *компульсивная*, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации - поведенческая и в принятии решений;

) *академическая*, т.е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т.д.

Позже Милграм и Тенне (Milgram, Tenne, 2000) объединили эти виды в два: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений.

На момент 2014 года, основным изданием, освещающим проблему, является журнал "Procrastination And Task Avoiding" ("Прокрастинация и избегание задач").

Неоспоримая актуальность проблемы, возрастающая в условиях современного общества, предъявляющего серьезные требования к самостоятельности и ответственности личности, инициировала активное изучение прокрастинации за рубежом (первые научные работы появились в США в 70-х годах 20 века). При этом, несмотря на широчайшую распространенность этого психологического феномена в российской среде, в нашей стране отсутствуют исследования такого рода. Российские ученые обращались к разработке сходных понятий: лень, отсутствие силы воли, неразвитость организационных навыков. Однако как психологическое явление прокрастинация не сводится к вышеназванным конструктам.

Отсутствие исследований обусловлено и неразработанностью психодиагностического инструментария, направленного на оценку выраженности прокрастинации и различных ее параметров. Предварительные исследования, проведенные на факультете психологии ОмГУ в 2005-2007 гг. показали, что распространенные на западе методики Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale, Lay C. H.) и Шкала прокрастинации (Procrastination Scale, Steel P.) в целом могут быть использованы для выявления прокрастинации, однако, требуют модификации и адаптации с учетом российских условий.

# ***1.2 Студенческий возраст***

Юность - период жизни после отрочества до взрослости. Юношескому возрасту соответствует период от 15 - 16 до 21 - 25 лет. Ведущей деятельностью в юношеском возрасте является учебно-профессиональная деятельность, поэтому *этот период связывают со* ***студенчеством*.**

Студенчество - отдельная возрастная категория, которая включает людей, целенаправленно, систематически овладевающих знаниями и профессиональными умениями, занятых, как предполагается, усердным учебным трудом.

Студенческий возраст представляет собой особый период жизни человека. По утверждению Б.Г. Ананьева, он является сензитивным периодом для развития основных социогенных потенций человека. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т.е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, памяти, мышления, внимания, уровня владения определенным кругом логических операций.

Л.С. Выготский, не рассматривавший специально психологию юношеского возраста, впервые не включил его в детские возрасты, четко разграничив детство от взрослости. "Возраст от 18 до 25 лет составляет скорее начальное звено в цепи взрослых возрастов, чем заключительное звено в детском развитии". Следовательно, в отличие от всех ранних концепций, где юность традиционно оставалась в пределах детских возрастов, она впервые была названа Л.С. Выготским "началом зрелой жизни". В дальнейшем эта традиция была продолжена отечественными учеными.

Студенчество в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории выделено в науке относительно недавно - в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б.Г. Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой "переходную фазу от созревания к зрелости" и определяется как поздняя юность - ранняя взрослость (18-25 лет). Выделение студенчества внутри эпохи зрелости - взрослости основано на социально-психологическом подходе.

Рассматривая студенчество как "особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования", И.А. Зимняя выделяет основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В плане общего психического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом.

Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом юности, который отличается сложностью становления личностных черт (работы Б.Г. Ананьева, А.В. Дмитриева, И.С. Кона, В.Т. Лисовского и др.). Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах - целеустремленности, решительности, настойчивости, самостоятельности, инициативы, умения владеть собой.

Само поступление в ВУЗ создает у молодого человека ощущение веры в собственные возможности и определяет его дальнейшую жизнь. Однако дальнейшая учеба в ВУЗе раскрывает и изменения в настроении молодых людей: эйфория первых месяцев учебы сменяется скептическим отношением к преподаванию, системе оценивания и др.

Однако необходимо констатировать и тот факт, что способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения развита у молодых людей не в полной мере.

Успешность учебной деятельности молодого человека определяется освоением новых для него особенностей учебы в ВУЗе. В процессе учебы складывается студенческий коллектив, вырабатываются навыки и умения организационной работы, формируется система работы по выработке профессионально значимых качеств личности.

Таким образом, студенческий возраст характеризуется достижением наивысших, "пиковых" результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

# ***Выводы по 1 главе***

Прокрастинация - это феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. Академическая прокрастинация является одной из главных проблем студенческого возраста. Она предполагает задержку выполнения учебных задач и связана с несформированностью учебных навыков, неорганизованностью, забывчивостью и общей поведенческой ригидностью. Второй период юности (студенчество) совпадает с обучением в вузе. Подготовка к экзамену в ночь перед сдачей, откладывание на потом важных решений, сдача курсовой работы в последний момент - все это свойственно студенческому возрасту, так как способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения развита у молодых людей не в полной мере. Следствием такого поведения в большинстве случаев становится снижение успеваемости и результативности обучения. Учеба в вузе раскрывает изменения в настроении молодых людей: эйфория первых месяцев учебы сменяется скептическим отношением к преподаванию, системе оценивания и др.

В процессе учебы у студентов вырабатываются навыки и умения организационной работы, формируется система работы по выработке профессионально значимых качеств личности. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику юноши и развитие его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий у студентов происходит формирование учебных навыков и способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения.

прокрастинация студент первый курс

# ***Глава 2. Эмпирическое исследование прокрастинации студентов 1 курса***

# ***2.1 Организация и методы исследования***

В нашем исследовании принимали участие 20 студентов первого курса. Возрастные показатели варьировали от 17 до 19 лет. Средний возраст испытуемых составил 18 лет. В ходе исследования применялась методика Шкала академической прокрастинации К. Лэя. Диагностика проводилась в мае 2014 года, однократно.

*Этапы проведения практической работы:*

**1. Подготовительный.** На этом этапе мы определяли проблему исследования, изучали литературу по данным понятиям. Далее сформулировали гипотезу, цели и задачи данного исследования.

**2. Основной.** На нем происходило изучение особенностей прокрастинации студентов, посредством методик.

**3. Заключительный.** Количественный и качественный 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:

балл - в высшей степени не характерно;

балла - в умеренной степени не характерно;

балла - нейтрально;

балла - в умеренной степени характерно;

баллов - в высшей степени характерно.

Подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации. В итоге мы получаем сведения об особенностях студенческой прокрастинации.

Испытуемые были информированы о том, что вся полученная информация конфедициальна, индивидуальные результаты не получат публичной огласки. Опросник был оформлен в текстовом документе и рассылался респондентам по электронной почте.

***2.2 Анализ результатов***

Результаты проведенной методики отражены в Таблице 1. Уровень прокрастинации определяется количественными показателями от 20 до 100: 20-45-низкий уровень прокрастинации; 46-60 - средний уровень; 61-100 - высокий уровень прокрастинации.

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 |

Таблица 2. Показатели прокрастинации студентов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень прокрастинации | Низкий | Средний | Высокий |
| Количество студентов | 3 | 7 | 10 |
| Процентное соотношение | 15% | 35% | 50% |

Исходя из полученных результатов, представленных в таблице 2, можно сделать вывод:

% студентов 1 курса имеют низкий уровень прокрастинации,

% студентов 1 курса имеют средний уровень прокрастинации,

% студентов 1 курса имеют высокий уровень прокрастинации. У студентов 1 курса преобладает высокий уровень прокрастинации. Это означает, что прокрастинация является для них нормальным рабочем состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такие студенты 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.

# ***Выводы по 2 главе***

Эмпирическое исследование прокрастинации студентов первого курса показало, что для первокурсников характерен высокий уровень прокрастинации. У 50% студентов был выявлен высокий уровень прокрастинации; у 35% - средний уровень, у 15% студентов выявлен низкий уровень прокрастинации.

Таким образом, у студентов первого курса проявляется тенденция откладывания выполнения дел " на потом". Активность таких студентов направлена на бессмысленные, малозначимые занятия, в то время как есть важные задания, требующие немедленного выполнения. Им свойственна подготовка к экзамену в кратчайшие сроки перед сдачей, откладывание важных дел и решений на поздний срок.

# ***Заключение***

Целью нашего исследования являлось изучение прокрастинации студентов 1 курса. Для достижения цели мы прошли определенные этапы проведения практической работы: определили проблему, изучили литературу по проблеме, изучили особенности прокрастинации студентов посредством методик, произвели качественный и количественный анализ полученных данных и провели работу по подтверждению гипотезы.

Гипотеза о том, что у студентов первого курса преобладает высокий уровень прокрастинации, подтвердилась. У 50% студентов был выявлен высокий уровень прокрастинации. Это значит, что данная проблема в той или иной мере знакома половине студентов первого курса. Такие студенты откладывают все свои важные дела на потом, что в последствие сказывается на качестве их выполнения. Прокрастинация является частью жизни студентов, она становится проблемой, так как вызывает тревогу из-за приближения срока сдачи невыполненной работы. Кроме того, последствиями прокрастинации могут быть стрессы, потеря продуктивности, чувство вины. С прокрастинацией можно и нужно бороться.

**Рекомендации для студентов по борьбе с прокрастинацией:**

1. Чтобы справиться с проблемой прокрастинации, нужно осознать, что она присутствует. Первым шагом по решению данной проблемы будет желание с ней справиться.

. Для того чтобы достичь желаемого, необходимо поставить цель, расставив задачи для ее выполнения по приоритетам.

. Для выполнения любого рода деятельности необходима мотивация. В работе, которая вам не интересна, найдите то, что может вас вдохновить или обрадовать.

. Важно развивать в себе волевые качества, так как при выполнении любой работы требуется усилие воли. Начните с несложных заданий (например, утренняя гимнастика, которая должна выполняться каждый день в одно и то же время).

. В борьбе с прокрастинацией используйте подход "Если Вы не в силах изменить ситуацию - поменяйте к ней отношение". Ведь часто дела откладываются на потом из-за боязни ответственности, предстоящих трудностей. В данном случае предстоит бороться с причиной, которая вызывает боязнь.

. Необходимо научиться правильно планировать свое время. Для этого нужно все запланированные дела записывать в блокнот и разделять их:

|  |  |
| --- | --- |
| Важные, срочные | Важные, не срочные |
| Неважные, срочные | Неважные, не срочные |

. Запланировав определенные дела, распределяйте свои усилия.

. Делайте короткие перерывы для отдыха.

. Преодолевайте неуверенность в себе. Ведите постоянную борьбу с собой.

. Не думайте долго о выполнении какой-либо предстоящей работы, так вам будет сложнее к ней приступить.

. Перед тем, как приступить к выполнению сложных заданий - вспомните свой удачный прошлый опыт, как хорошо вы справились с заданием большого уровня сложности.

# ***Список использованной литературы***

1. Мухина, В.С. Возрастная психология: Раздел 4. Юность.10-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2006. - 608 с.

. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. образования - 5-е изд. - М.: Изд-во УРАО, 1999. - 175 с.

. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью.

. Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова. Апробация опросника студенческой прокрастинации К. Лэя.

. Рягин С.Н. Выпускная квалификационная работа: методика написания, правила оформления и порядок защиты. Учебно-методическое пособие для студентов специальности 030301.65 Психология - Омск: ОмГА, 2011. - 56 с.

# ***Приложение***

***Приложение 1***

Шкала студенческой прокрастинации К. Лэя.

**Инструкция:** Для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, на сколько характерно, или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибалльную систему ответов. С правой стороны утверждения укажите балл, наилучшим образом характеризующий вас.

Три балла означает ответ " нейтрально" (утверждение никак вас не характеризует).

**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.

. Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад.

. Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать.

. Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, вне зависимости от указанной даты возврата.

. Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его не отправлю

. Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю с постели.

. Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки.

. Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их.

. Я, как правило, принимаю решения, как можно скорее.

. Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнить.

. Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку.

. Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту.

. Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи.

. Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу.

. Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано.

. Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо

. Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту.

. Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту.

. Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела.

. Я постоянно говорю " Я сделаю это завтра".

. Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть.

Обработка результатов.

Прямые утверждения: 1.2.5.7.9.10.12.16.17.19.

Обратные утверждения: 3.4.6.8.11.13.14.15.18.20.

Подсчитывается общий показатель студенческой академической прокрастинации, при этом баллы, поставленные в ответ респондентом на "обратные" утверждения инвертируются, т. е 5 баллов заменяется на 1 балл, 4 на 2 балла, и т.д.