

Секция «28.24 Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

## Создание интерактивного планировщика по борьбе с прокрастинацией у подростков

Научный руководитель – Гордейко Ирина Викторовна

*Симонова Арина Алексеевна*

*E-mail: arinasim09@gmail.com*

Актуальность темы исследования. Прокрастинация – тенденция систематически откладывать важные дела «на потом». В условиях возрастающей свободы в организации личного времени современный человек нередко сталкивается с трудностями саморегуляции, что ведёт к тревожности и снижению продуктивности.

Для школьников это особенно критично, так как им предстоит выбор вуза и профессии, в старших классах учебная нагрузка возрастает. Необходимым в этой ситуации является умение планировать время и распределять силы. Но функции самоконтроля и планирования у подростков развиты недостаточно, поэтому им сложно сопротивляться мгновенным удовольствиям в пользу долгосрочных целей.

Откладывание дел ведёт не только к снижению успеваемости; срыву сроков выполнения заданий; накоплению невыполненных задач, но и к психологическим проблемам. Это хронический стресс, тревожность, чувство вины, эмоциональное выгорание.

Цель работы. Определить и применить способы, которые помогут справиться с прокрастинацией.

Задачи:

1. Изучить прокрастинацию и ее виды
2. Провести анонимный опрос среди учащихся для выявления основных причин и масштаба проблемы. (8-11е классы)
3. Проанализировать и адаптировать наиболее эффективные методы продуктивности, мотивации и борьбы с прокрастинацией для подростковой аудитории.
4. Протестировать планировщик на группе школьников и собрать обратную связь.

Объект исследования: Прокрастинация

Предмет исследования: Влияние прокрастинации на выполнении крупных проектов

Гипотеза: Продуманное планирование позволяет побороть склонность к прокрастинации.

Продукт проекта: ежедневник-планировщик с вопросами, анализом дня и разделением цели на шаги.

Методы исследования: анализ литературы, классификация, дедукция, обобщение, синтез, анкеты

Вывод: Эксперимент доказал, что интерактивный планировщик не только поможет структурировать задачи, но и становится вашим личным помощником в управлении временем и целями, превращая абстрактные мечты в конкретные, измеримые достижения.

### Источники и литература

- 1) С.В.Бехтерев, М.А.Лукашенко, Т.В.Телегина; Тайм-менеджмент: учебное пособие для вузов. под ред. Г.А.Архангельского, М.: Маркет ДС, 2008. 288 с.
- 2) Брайан Т. «Результативный тайм-менеджмент».
- 3) Я.И. Варваричева. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. №3

- 4) Джон Перри. Искусство прокрастинации. Как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра: Ад Маргинем Пресс; Москва; 2015
- 5) Тарасевич Г. Прокрастинация: симптом века//Русский репортер №14 (342), 10 апр 2014