

Реферат
на магістерську роботу
**«Психологічні особливості профілактики та подолання
прокрастинації у педагогічних працівників»**
магістранта спеціальності 053 Психологія
Хачірашвілі Трохима Олександровича

Обсяг роботи – 68 с. Кількість таблиць – 2 табл. Кількість рисунків – 5 рис. Список використаних джерел – 68 од.

Об'єкт дослідження – прокрастинація як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості профілактики та подолання прокрастинації у педагогічних працівників.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «прокрастинація» та розкрити особливості профілактики й подолання прокрастинації у педагогічних працівників.

Завдання дослідження: розкрити основні підходи до поняття «прокрастинація»; виокремити та охарактеризувати основні причини виникнення прокрастинації; охарактеризувати основні різновиди прокрастинації; розкрити специфіку прояву прокрастинації у педагогічних працівників та систему чинників, які впливають на її розвиток; дослідити особливості прояву прокрастинації у педагогічних працівників та чинники, які впливають на неї розвиток; розробити психологічні рекомендації для профілактики та подолання прокрастинації у педагогічних працівників.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, тестування); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні методи математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає визначенні основних підходів до визначення поняття «прокрастинація»; здійсненні класифікації та характеристики основних різновидів прокрастинації; розкритті особливостей прояву прокрастинації у педагогічних працівників; виокремленні та характеристики чинників, які впливають на прояв прокрастинації у педагогічних працівників.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти профілактиці та подоланні прокрастинації у педагогічних працівників. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву прокрастинації у педагогічних працівників.

Висновки. Прокрастинація – схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних ефектів. Прокрастинація – це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи, наслідком якої є відкладання справ, завдань, рішень на потім. Неминучою закономірністю такого відкладання є накопичення великого обсягу завдань, на виконання яких залишається мало часу. Дослідники даного явища дотримуються думки, що прокрастинація – це явище нормативне, вона може час від часу виникати в кожній особистості, але загрозу становить ситуація, коли прокрастинація стає звичним робочим станом особистості. Серед основних причин виникнення прокрастинації виділяють: авторитарність батьків, страх невдачі, перфекціонізм, незрозумілі цілі, невірні переконання, лінь і відсутність інтересу. Серед класифікацій загальноприйнятою вважається розділення прокрастинації на наступні види: щоденна (побутова), тобто відкладання домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно; прокрастинація у прийнятті рішень (в тому числі незначних); невротична, тобто відкладання життєвоважливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї; компульсивна, при якій у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в прийнятті рішень; академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів та ін. Методи боротьби з прокрастиною: планування та цілі, мистецтво маленьких кроків, підтримка, досягнення та нагороди, робочий настрій, найбільш значущі завдання, візуалізація, усунення перешкод, внутрішній діалог, відпочинок без почуття провини, «Ні», метод пряника, методика антирасписання, витривалість, скрасити роботу.

Ключові слова та словосполучення: прокрастинація, планування часу, мотивація до роботи.