

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК PASS И ПРОТОКОЛ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОИСКАТЕЛЯ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ

*Адаптированная методика Procrastination Assessment Scale for Students (L. Solomon, E. Rothblum) по
ГОСТ 7.32-2017*

1. Бланк стандартизированного диагностического опросника PASS

Шкала академической прокрастинации PASS является валидизированным диагностическим инструментом для оценки уровня откладывания академических задач и связанных с ним эмоциональных переживаний соискателя [1, с. 503]. Оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5 баллов (1 — «никогда / не откладываю», 5 — «почти всегда / откладываю постоянно»).

№	Академическая задача соискателя / аспиранта	Степень затягивания (1–5)	Степень субъективного стресса (1–5)
1	Написание чернового варианта главы диссертации или научной статьи	[1][2][3][4][5]	[1][2][3][4][5]
2	Анализ и систематизация эмпирических данных / результатов расчетов	[1][2][3][4][5]	[1][2][3][4][5]
3	Поиск и библиографическое оформление источников по ГОСТ Р 7.0.100-2018	[1][2][3][4][5]	[1][2][3][4][5]
4	Подготовка текста доклада к научному семинару или заседанию кафедры	[1][2][3][4][5]	[1][2][3][4][5]
5	Внесение правок по замечаниям научного руководителя / рецензента	[1][2][3][4][5]	[1][2][3][4][5]
6	Подготовка нормативного пакета документов к защите диссертации	[1][2][3][4][5]	[1][2][3][4][5]

2. Интерпретация баллов и протокол саморегуляции

Интерпретация результатов: Суммарный балл по шкале откладывания варьируется от 6 до 30 баллов. Показатель 6–13 баллов соответствует низкой академической прокрастинации (норма); 14–21 балл — умеренная прокрастинация (ситуативное избегание сложных блоков); 22–30 баллов — выраженная дезадаптивная прокрастинация, требующая системной реструктуризации рабочего процесса.

Академический протокол саморегуляции соискателя:

- Квантование задач: декомпозиция написания параграфа (15–20 стр.) на дискретные смысловые микрокванты объемом 1–2 страницы или один структурный академический абзац (тезис — доказательство — вывод).
- Временное блокирование (Timeboxing): выделение ежедневного фиксированного

90-минутного окна глубокой работы без внешних цифровых раздражителей в утренние часы пиковой когнитивной активности.

3. Внешний контроль дедлайнов: фиксация промежуточных дат согласования глав с научным руководителем каждые 14 календарных дней для преодоления иллюзии неограниченного запаса времени.