

Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1989. – 278 с.

Клищевская М.В., Солицева Г.К. Профессионально-важные качества как необходимые и достаточные условия прогнозирования успешности деятельности/ Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. 1999. № 4. С. 61-66.

Маркова А.К. Психология труда учителя. Кн. Для учителя. М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

Мерлин В.С., Климов Е.А. Формирование индивидуального стиля деятельности в процессе обучения // Сов. Педагогика 1976. № 4.

Морозова Г.Б. Психологический механизм решения проблемных ситуаций в педагогическом коллективе. Автореф. ... дис. канд. психологических наук. М. 1994. 16 с.

УДК 159. 923: 316.622

Жукова Д.В.

Zhukova D.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет (РГППУ), Екатеринбург
Russian State Vocational Pedagogical University (RSVPU), Ekateriburg

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА¹

THEORETICAL RESEARCH OF THE PROCRASTINATION IMPACT ON THE STRESS LEVEL

Аннотация. Статья посвящена обзору понятия прокрастинация или откладывание на потом. Достаточно распространенное явление, связанное с откладыванием, переносом, отменой значимых дел на потом. В статье выделены виды прокрастинации, классификации, влияние стресса на данное явление.

¹ Статья подготовлена под научным руководством канд. психол. наук, доцента, доцента кафедры ППР ФГАОУ ВО РГППУ М.В. Зиннатовой

Ключевые слова: Прокрастинация, стресс, ключевые особенности прокрастинации

Abstract. This article is dedicated to the overview of the procrastination concept or putting on the back burner. This is enough common phenomenon associated with delay, shift, cancellation of the significant things to do for later. The article highlights the types of procrastination, classification, stress impact

Keywords: procrastination, stress, key features of procrastination.

Интерес к проблеме прокрастинации увеличился, это подтверждается увеличением статей по теме со стороны российских и зарубежных психологов. Негативные последствия влияния этого феномена на общество выражается в снижении продуктивности и снижении успешности отдельной личности, в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, неудовлетворённости результатами своей деятельности в профессиональной среде. Все это может быть первоочерёдным фактором, влияющим на формирование стрессового состояния у индивида. Такая профессия, как бухгалтер в Интересующем нас ключе практически не исследовалась. Феномен прокрастинации является относительно новым предметом изучения в психологии.

Русские пословицы гласят: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня», «Промедление смерти подобно», «Семеро одного не ждут». Наверняка каждый из Вас знаком с данными изречениями. Они прямо показывают нам проблему, с которой мы может столкнуться. Может однажды Вы ощущали внутреннее сопротивление или нежелание начинать, какое-либо важное дело? Мы просто откладывает его на потом, откладывая решимость и подменяя ее бесполезными делами. У этого внутреннего барьера, который мешает приступить нам к делу, есть свое научное название: прокрастинация. Пословицы в защиту нее: «Работа не волк, в лес не убежит», а также «Авось пронесет», «Делу время — потехе час», «Человек рождается уставшим и живет, чтобы отдохнуть» и так далее, из чего следует, опять же, что восприятие прокрастинации не является однозначно отрицательным. Если феномен прокрастинации не рассматривать, как негативный, то можно ли сказать о нем так же в контексте влияния его на формирование стрессового состояния у индивида?! Термин и феномен прокрастинации имеет множество

определений. Обратимся к ним: канадский психолог Пирс Стил (PiersSteel) говорит о прокрастинации, как о добровольном откладывании субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки. П.Стил подчеркивает, что прокрастинация часто осмысливается психологами, как иррациональная задержка, так как не существует весомой, уважительной причины для откладывания. Кроме того, человек может отложить как начало дела, так и его завершение, несмотря на осознание, что такое поведение не повлечет за собой никаких бонусов – ни материальных, ни психологических[9].

Похожей точки зрения придерживается и С.Н. Lay, который описывает прокрастинацию, как добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности[6]. В большом психологическом словаре Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора («промедлителя») как личности, склонной к промедлению в принятии решения, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом»[1]. Обобщая можно отметить, что ключевыми особенностями прокрастинации являются иррациональность в сочетании с осознанностью поведения и пониманием возможности негативных последствий. Это явление может проявиться практически в любой сфере деятельности человека: профессиональной деятельности, учебной деятельности и т.д.

Первая классификация была предложена Н. Милграмом, Дж. Батори и Д. Моурером. Они выделили 5 основных видов прокрастинации в зависимости от сферы проявления: [7]:

1. Ежедневная, или бытовая. Это откладывание дел, которые должны выполняться регулярно. Сюда относятся работы по дому, закупки продуктов, приборки;

2. Прокрастинация в принятии решений, в том числе незначительных;

3. Невротическая прокрастинация, то есть откладывание жизненно важных решений (например, выбор профессии или создание семьи);

4. Комппульсивная, при которой в одном субъекте сочетаются бытовая поведенческая прокрастинация и прокрастинация в принятии решений;

5. Академическая, то есть откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам.

Спустя почти семь лет Н. Милграм в соавторстве с Р. Тенне [8] пересмотрели данную классификацию, в результате чего осталось только два типа откладывания: прокрастинация заданий и прокрастинация решений.

Анализ научных источников показал, что исследования прокрастинации ведется в следующих направлениях:

1. Взаимосвязь прокрастинации и тревожности. (Л. Хейкок, Ж. Стобер и Ю. Юрмэн).

2. Взаимосвязь прокрастинации и мотивации. (Р. Классен, К. Синекал).

3. Взаимосвязь прокрастинации и копинг-стратегий. (К. Лэй, Л. Шуберт-Уолкер и Д. Стюарт).

4. Исследование академической прокрастинации (С. Шер и Н. Остерман, У. Симпсон и Т. Пичил, Н. Хусейн и С. Султан, Мохова С.Б., Неврюев А.Н.).

Обратимся к феномену стресс. Его можно определить, как «такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем этих требований» [3]. Согласно Р. Нитше, стресс – многозначное понятие, включающее четыре основных значения:

1. Стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку (ситуативный стресс).

2. Стресс как эмоциональная реакция на определенное событие.

3. Стресс как промежуточный процесс между раздражителем и реакцией на него.

4. Стресс как трансактный процесс, то есть процесс столкновения индивида с окружающим миром. [5]

Влияние прокрастинации на уровень стресс было исследовано ранее следующими авторами:

Шемякина О.О., «Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов». В работе данные явления связаны между собой тем, что у людей с высоким уровнем стресса повышается недоверие к окружающим, снижается возможность кооперации и возникает высокая тревога. В связи с этим многие задания или решения становятся ненавистны, связаны с большим стрессом и их выполнение субъективно не находит должной оценки и возможно поощрения. Таким образом, предполагается, что у людей с высоким уровнем стресса, все психологические факторы прокрастинации, действуют особенно интенсивно. Исходя из полученных статистических данных по результатам регрессионного анализа специфики взаимодействия и влияния прокрастинации на уровень стресса у студентов, можно сделать вывод, о том, что чем выше прокрастинация, тем значительней показатели компонентов стресса[4].

Я.И. Варваричева занималась изучением связи прокрастинации с тревожностью. Согласно полученным данным, среди выраженных прокрастинаторов больше испытуемых с высоким уровнем личностной тревожности[2].

Кузнецова М.Н., Королькова А.В., Амирова Т.Б. «Роль прокрастинации в процессе обучения». В процессе работы над данной статьёй было проведено исследование взаимосвязи и влияние прокрастинации на уровень стресса и качество обучения у студентов 2 курса лечебного факультета. В связи с повышенным уровнем тревоги и стресса многие задачи воспринимаются с недовольством, “в штыки” и их выполнение не приносит чувства удовлетворенности от завершения работы, а следовательно падает и заинтересованность в процессе обучения. Предполагается, что у студентов регулярно испытывающих стресс, прокрастинация действует особенно интенсивно[10].

Использованная литература

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003
2. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников: Материалы научно-практических

конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т. 2. – М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2008. – С. 147–149

3. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор)// Терапия психических расстройств. 2006. № 1.

4. Журнал «Психология и право» www.psyandlaw.ru / ISSN-online: 2222-5196 / E-mail: info@psyandlaw.ru 2013, № 4

5. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология – СПб.: Питер, 2007.

6. Lay, С.Н. At last, my research article on procrastination. // J. of Research in Personality, 1986, V.20.

7. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. – 1993. – № 31. – P. 487–500. ВЕСТНИК ПГППУ Серия № 1. Психологические и педагогические науки 26

8. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. – 2000. – № 14. – P. 141–156.

9. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1.

10. <http://medconfer.com/files/archive/2016-07/2016-07-27-A-7386.pdf>

УДК 377.015.324:[316.612:331.101.3]

Заводчиков Д.П.

Zavodchikov D.P.

Российский государственный профессионально-педагогический университет (РГППУ), Екатеринбург
Russian State Vocational Pedagogical University (RSVPU), Ekaterinburg

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЛИЧНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ НА ЭТАПЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**