

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/230467>

Тип работы: Статья

Предмет: Психология

-

В предложенном научном наследии обоснованно проблему изучения особенностей прокрастинации в историческом контексте. Предложено авторское толкование прокрастинации как процесса добровольного промедления выполнением важных дел, что сопровождается ощущением дискомфорта и приводит к истощения, тревожности, внутриличностного конфликта и ухудшение межличностного взаимодействия. Разработана динамическая модель прокрастинации, содержащее характеристики ее как процесса. Описан механизм прокрастинации. Обобщенно ее детерминанты: ситуативные и перманентные, которые, в свою очередь, могут быть психофизиологическими, эмоциональными, поведенческими, мотивационными, ресурсными и временными.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, промедление, лень, отдых, мотивация, тревожность, стресс.

The proposed scientific heritage justifies the problem of studying the features of procrastination in a historical context. The author's interpretation of procrastination is proposed as a process of voluntary procrastination in performing important tasks, which is accompanied by a feeling of discomfort and leads to exhaustion, anxiety, intrapersonal conflict and deterioration of interpersonal interaction. A dynamic model of procrastination has been developed, containing its characteristics as a process. The mechanism of procrastination is described. In general, its determinants are situational and permanent, which, in turn, can be psychophysiological, emotional, behavioral, motivational, resource and temporary.

Keywords: procrastination, procrastinator, procrastination, laziness, rest, motivation, anxiety, stress.

Наилучшим образом работа выполняется тогда, когда относительно нее существуют личностная заинтересованность и незаурядные ожидания. В этом случае на ее выполнение затрачивается минимальное время. Если же деятельность воспринимается как ненужная, тяжелая, человек подменяет ее более интересной, актуальной на данный момент. Причиной этого является склонность человека к игнорированию возможностей будущих достижений и сосредоточение на получении мгновенного удовольствия. Подобное промедление часто связано с прокрастинацией.

В последние десятилетия проблема промедления стала одной из тех, которые активно исследуются исследователями разных стран мира, в связи с возрастанием количества лиц, которые прокрастинируют, и рядом негативных последствий этого процесса: вредным влиянием на развитие личности, ее продуктивность, работоспособность, карьерный рост, профессиональную успешность, удовлетворенность работой и тому подобное.

Анализ последних исследований и публикаций. Актуальность проблемы «откладывания на потом» дел, жизни в целом обусловили появление ряда тематических исследований в психологической науке. В частности, особенности прокрастинации и ее причины изучали J. B. Burka, J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCowin's, N. Milgram, R. Tenne, P. Steel, Я. И. Варваричева, В. С. Ковилин и др., пути предупреждения и коррекции этого явления — Н. С. Schouwenburg, С. Н. Lay, Т. А. Pychyl, J. R. Ferrari, М. Kachgal и др., проблемы академической прокрастинации — М. Е. Aitken, М. М. Kachgal, W. К. o'brien, L. J. Solomon, С. И. Бабатина, Я. Л. Базыка, А. Грабчак, Н. А. Кузнецов Л. В. Козуб, С. Соболева и др.

Отечественные исследователи обратились к исследованию этого явления только на нач. XXI ст. (С. И. Бабатина, 2013; Е. Л. Базыка, 2012; Н. С. Дворник, 2012; С. Соболева, 2014; Ю. Ж. Шайгородский, 2013 и др.) [1; 2]. Отдельные научные исследования по проблемам ленности, отсутствию мотивации и силы воле, неразвитости профессиональных навыков, оптимизации расходов времени личности проводились и в РФ, однако, конечно, их не стоит сводить к прокрастинации [8, с. 26].

1. Базыка Е. Л. Феномен психофизиологического состояния прокрастинации [Электронный ресурс] / Е. Л. Базыка // Границы дисциплинарных исследований в науке и образовании. - 2012. - № 1к. - Режим доступа: www.es.rae.ru/mino/158-1023

2. Белый К. Прокрастинация: как перестать откладывать дела на потом? [Электронный ресурс] / Константин Белый - Режим доступа: [http://fingeniy.com/prokrastina ciya-kak-perestat-otkladyvat-dela-na-potom/](http://fingeniy.com/prokrastina-ciya-kak-perestat-otkladyvat-dela-na-potom/)
3. Боровская Н. В. Психологические и психофизиологические предпосылки лениности студентов: дисс... на соиск. уч. степени к. психол. н. - 19.00.07 Педагогическая психология / Боровская Наталья Владимировна. - СПб., 2008. - 168 с.
4. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. - 2010. - № 3. - С. 121-131.
5. Воробьева В. В. Психология лени: постановка проблемы / В. В. Воробьев, И С. Якиманская. - Оренбург, 2003. - 57 с.
6. Еврейские мудрецы. Со времен мишны и до наших дней / Сост. и перевод: Александр Кац, Цви Васс. - Иерусалим: Швут Ами, 2008. - 641 с.
7. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс] / Вадим Сергеевич Ковылин // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2013. - № 2. - Режим доступа: <http://www.hunjournal.rzgmu.ru>
8. Кузнецова А. Н. Роль прокрастинации в процессе обучения [Электронный ресурс] / А. Н. Кузнецова, А. В. Королькова, Т. Бы. Амирова // Bulletin of Medical Internet Conferences. - 2016. - Vol. 6. - Iss. 7. - P. 1380. - Режим доступа: <https://medconfer.com/files/archive/2016-07/2016-07-27-A-7386.pdf>
9. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / Петр Людвиг; пер. с чеш. - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 263 с.
10. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Борис Гурьевич Мещеряков, Владимир Петрович Зинченко. - 3-е изд. - М.: 2002. - С. 373.
11. Мычко В. Н. Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека / В. Н. Мычко // Молодой ученый. - 2016. - № 25. - Сек. 651-654. <https://moluch.ru/archive/129/35866/>
12. Палладино Люси Джо. Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления / Люси Джо Палладино; пер. с англ. Марины Бобровой. - М.: Мани, Иванов и Фербер, 2015. - 336 с.
13. Партной Ф. Подожди! Как отложить решение до последнего момента и. победить / Фрэнк Партной; пер. с англ. А. А. Курышева. - М.: АСТ, 2015. - 384 с.
14. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Нейл Фьоре. - Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2013. - 276 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/230467>