

Если посмотреть на диаграмму рисунка, то видно, что 40% респондентов предпочитают стили уклонения, игнорирования проблемы, стремления избежать взаимодействия с партнёром по общению; 30% выбирают компромисс, так как частично удовлетворяет обе стороны конфликта, на основе взаимных уступок; 20% предпочитают сотрудничество, так как обе стороны максимально удовлетворяют свои интересы в конфликте; 10% выбрали приспособление, при этом стиле поведения человек отказывается от удовлетворения собственных интересов в пользу интересов партнёра; 0% конкуренция, никто из респондентов не предпочел использовать конкуренцию с партнёром в спорной ситуации взаимодействия.

Заключение. Это исследование было направлено на выявление стратегий поведения в конфликте, диагностику их у программистов-разработчиков. Были представлены результаты специалистов из разных стран, разной возрастной категории, люди с разным культурным уровнем и, соответственно, разным менталитетом.

Проведя качественный анализ полученных результатов, можно сделать выводы, что программисты чаще всего используют такие стратегии поведения как уклонение и компромисс. Такую модель поведения в коллективе инженеров-программистов, работающих удалённо, можно объяснить тем, что сотрудники данной профессии и рода деятельности мало контактируют друг с другом, а их должностные обязанности не предполагают ежедневной коммуникации с коллегами и начальством.

Принадлежность инженеров-программистов, исследуемых в данной статье, к разной культуре, национальности, вероисповеданию и стране проживания показывает, что разный менталитет отражает разные способы разрешения конфликтов и разные стили поведения в конфликтных отношениях в коллективе. Например, отсутствие конкуренции обусловлено тем, что большая часть исследуемых была из Индии, где культурному менталитету специалистов в области программирования менее свойственно отстаивать свою позицию без учёта интересов оппонента. Ещё одним фактором того, что никто не выбрал конкурировать с партнёром является молодая возрастная группа инженеров (от 26 до 36 лет). Возможно, отстаивание своей позиции в конфликтных отношениях в среде программистов развивается с опытом в более старшем возрасте.

Список использованной литературы:

1. Войт, О.В. Секретная психология / О.В. Войт, Ю.С. Смирнова. – Мн.: Современ. шк., 2006. – 544 с.
2. Данилова, Ж.Л. Медиация как технология разрешения конфликтов в малой группе / Ж.Л. Данилова // Психологический Vademecum: Психологические предикторы индивидуального развития личности в условиях образовательной среды: сборник научных статей / под ред. С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи, С.Ф. Пашковича. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С.38–44.
3. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
4. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2008. – 538 с.

Павлова Е.С. (Научный руководитель – Циркунова Н.И.,
старший преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ

Введение. Сегодня проблема прокрастинации личности остается открытой. Феномен прокрастинации в современном научном мире приобретает все большую популярность. Актуальность исследования данного феномена обусловлена тем, что зона изучения этого явления становится более обширной, а количество

людей, подвергшихся прокрастинации, растет. Изучаются причины и последствия прокрастинации личности, исследуются и сами прокрастинаторы: структура их личности, наследственные, культурные, социальные, демографические и иные особенности. По данным психологов, устойчивая прокрастинация имеется у 15-25% людей. Причем, как показало лонгитюдное исследование, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился [1, с. 174]. Прокрастинация широко распространена среди населения, но в наибольшей степени ей подвержены студенты высших учебных заведений. Установлено, что 80-95% учащихся высших учебных заведений время от времени прокрастинируют, примерно 75% считают себя «хроническими прокрастинаторами» и почти 50% откладывают важные дела систематически, навлекая на себя проблемы [2]. Важно отметить, что около 95% людей, которые отмечают у себя прокрастинацию, характеризуют ее как приносящую вред и мечтают избавиться от нее. Причины этой тенденции на сегодняшний день неизвестны, однако активно изучаются [3].

Целью данного исследования является раскрытие понятия и типологии прокрастинации.

Материал и методы. В качестве основы были использованы работы отечественных и зарубежных психологов, изучавших данное понятие и раскрывших его суть в своих публикациях. В процессе написания статьи использовались теоретические методы: анализ психологической литературы, обобщение и синтез.

Результаты и их обсуждение. В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году Поль Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека». В этом же году была опубликована книга А. Эллиса и В. Кнауца «Преодоление прокрастинации», в основу которой легли клинические наблюдения.

Прокрастинация (от латинского «crastinus» – «завтра» и приставки «pro» – «на») – в психологии сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечёт за собой определённые проблемы [4, с. 521].

Такое откладывание дел на потом достаточно долгое время приравнивали к лени, но необходимо разводить данные понятия. Прокрастинация и лень отличаются между собой в основном по эмоциональному критерию. Когда безделье вызывает положительные эмоции – это лень. При лени субъект ничего не делает и тем самым не получает негативных эмоций по поводу не сделанной работы. Прокрастинатор же наоборот, будет заниматься чем угодно кроме важного дела, при этом теряя энергию, его преследует чувство вины, он корит себя, как ему кажется, за безделье и из этого вытекают такие психологические состояния как нервозность, раздражения и т.д.

По мнению Е.П. Ильина прокрастинация – это психологический феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. Чаще всего данный феномен проявляется в профессиональной деятельности, обучении, социальной и бытовой сфере деятельности [1, с. 15].

Дж. Бурка и Л. Юэн в своей книге «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» вышедшая в 1983г, представили прокрастинацию как сложную психологическую проблему, в основе которой лежат низкая самооценка и страх неудачи [5, с. 4].

Ф. Александер и Ш. Радо предлагают прокрастинацию рассматривать как один из видов психологической защиты.

Л.И. Дементий понимает под прокрастинацией слабый или несформированный регулятивный потенциал личности, выражающийся в неспособности управлять ситуацией.

Анализируя литературу, нами было выделено несколько важных классификаций прокрастинации. Одной из первых была классификация типов прокрастинации, предложенная Н. Милграмом, Дж. Батории и Д. Моуремом:

- бытовая или ежедневная прокрастинация. Ее суть состоит в откладывании ежедневных, регулярных бытовых дел;
- прокрастинация в принятии решений. Сюда входит принятие даже самых незначительных и маловажных решений;
- невротическая прокрастинация. Подразумевает откладывание жизненно важных решений, таких как выбор будущей профессии, семьи и т.д.;
- компульсивная прокрастинация. Данный вид характеризуется сочетанием двух видов прокрастинации: бытовой и принятия решений. Причем оба вида проявляются одновременно и у одного субъекта;
- академическая прокрастинация. В этом случае индивид откладывает учебные задания, начиная от самых незначительных и заканчивая подготовкой к важным экзаменам [1, с. 175].

В ходе изучения феномена откладывания, Милграм и Тенне в 2009 году дорабатывают классификацию. Они сузили данную классификацию до двух видов:

- прокрастинация в выполнении заданий;
- прокрастинация в принятии решений.

Помимо этой существуют другие типологии. В их числе следующая классификация:

- прокрастинация, связанная со стремлением избежать неприятного дела;
- связанная с получением острых переживаний в условиях дефицита времени [1, с.175].

Ещё одна классификация, предложенная профессором университета Калгари Дж.Р. Феррари с соавторами рассматривает виды прокрастинации основывающиеся на личностных особенностях людей и их поведенческих стратегий в ситуации откладывания:

«Нерешительные» прокрастинаторы» – люди, которые чувствуют ответственность за результат, постоянно откладывают принятие решения. Они считают, что пока не принято решение, они не допускают ошибок в работе, а значит и нельзя получить низкую оценку результатов деятельности. Как правило, такие люди могут быть склонны к перфекционизму.

«Искатели острых ощущений». Таким людям нравится испытывать эмоциональный накал, который появляется при выполнении заданий в последнюю неделю, день, часы перед сдачей, например, зачёта или экзамена. По этой причине они откладывают выполнение заданий на самый крайний срок.

«Избегающие прокрастинаторы». Это люди, которые стремятся не выполнять неприятные для них задачи, и в дальнейшем не получать положительные или отрицательные оценки от окружающих [5].

Были выделены также пассивные прокрастинаторы, у которых причиной откладывания дел является высокий уровень напряжения и тревоги, а также активные, откладывающие дела намеренно и более эффективно работающие в ситуации дефицита времени [2].

Заключение. Учитывая имеющиеся данные, складывается мнение что единого понятия прокрастинации личности нет. Возможно, это связано с тем, что вопрос недостаточно изучен, феномен только набирает популярность. Но каждый отечественный и зарубежный психолог, изучающий и исследующий эту тему, вносит весомый вклад в познание феномена прокрастинации и многое еще толь-

ко предстоит узнать и открыть. В заключении, проведя теоретический анализ литературы хочется отметить, что прокрастинация как психологическое явление уже заняла важное место в научном психологическом мире, но изучению этой проблемы стоит уделить больше внимания. Это позволит конкретизировать и систематизировать имеющуюся информацию, а также приобрести новые знания.

Список использованной литературы:

1. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
2. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? / P. Steel // Personality and Individual Differences. – 2010. – № 48. – P. 926–934.
3. Барабанщикова, В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В.В. Барабанщикова, Е.О. Каминская // Национальный психологический журнал – 2013. – №2(10). – С.43–51.
4. Зинченко, В.П. Большой психологический словарь: справочники / В.П. Зинченко. – М.: АТС, 2008. – 861 с.
5. Мохова, С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С.Б. Мохова // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С. 24–33

Панютина В.В. (Научный руководитель – Кухтова Н.В., канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПЕРЕЖИВАНИЕ ВИНЫ И СТЫДА В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ

Введение. Стыд и вина имеют большое значение в жизни людей и они являются препятствием на пути к проявлению морально недопустимого и неприемлемого поведения. Переживание этих эмоций закрепляет у человека понимание о том, какие поступки считаются социально-неодобряемыми в обществе. Однако, несмотря на важность феноменов вины и стыда, вопрос об их психологических исследованиях в различных психологических концепциях ставится редко, при этом их происхождение, природа, характеристики, функции являются необходимыми в психологии, психотерапевтической и психокоррекционной работе.

Исследование вины и стыда в российской психологии происходило в рамках общей теории эмоций и чувств (Ю.И. Сидоренко; Г.Х. Шингаров; П.М. Якобсон), в теории морального развития и воспитания (В.А. Малахов; В.Г. Щур), в свете изучения социальной адаптации (А.П. Растигеев), либо в контексте исследования самосознания и самоотношения (И.С. Кон; С.Р. Пантелеев; И.Н. Семенов, Ю.А. Репецкий; Е.Т. Соколова; В.В. Столин). В свою очередь, в зарубежной психологии чувства вины и стыда изучалось в рамках психоаналитического направления (Э. Нойман; А. Фрейд; З. Фрейд; Э. Фромм; К. Хорни; Э. Эриксон и др.), а также в рамках экзистенциального (М.Бубер; В. Франкл и др.) и когнитивного подходов (Л. Первин, Д. Оливер, R. Janoff-Balman и др.).

Цель исследования – изучение психологических особенностей переживания чувств вины и стыда в период молодости.

Материал и методы. В работе применялась совокупность теоретических и эмпирических методов исследования. К числу теоретических методов относится: научный анализ публикаций по рассматриваемой проблеме, позволивший сформулировать исходные позиции исследования и создать методологическую основу исследования. Эмпирические методы: авторская методика «Измерение чувств вины и стыда», методика «Измерение чувств вины и стыда» Дж. П. Тангней, методика «Самооценка личности» О.И. Мотков, тест жизнестойкости С. Мадди. А также методы статистической обработки данных (методы описательной статистики, корреляционного анализа, сравнительного анализа с помощью программ SPSS, Excel).