

**Смирнова В.К., Алферова И.С.
ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ У ЛИЦ С РАЗНЫМ ТИПОМ
ТЕМПЕРАМЕНТА**

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Smirnova V.K., Alferova I.S.
FEATURES OF PROCRASTINATION IN INDIVIDUALS WITH
DIFFERENT TYPES OF TEMPERAMENT**

Department of Clinical Psychology and Pedagogy
Ural State Medical University Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: nika100701@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассмотрен феномен прокрастинации и особенности его проявления у людей с разными типами темперамента. Выдвинута гипотеза о наличии взаимосвязи между уровнем прокрастинации и типом темперамента. Исследование проводилось на студентах 1–2 курса высших учебных заведений с помощью методик «Айзенка личностный опросник ЕРІ» Г. Айзенка (адаптация Г. Шмелева) и «Шкала общей прокрастинации GPS» К. Лэй (адаптация С. Виндекер и М.В. Останиной).

Annotation. This article considers the phenomenon of procrastination and the features of its manifestation in people with different types of temperament. The hypothesis of the existence of a relationship is put forward between the level of procrastination and the type of temperament. The research was conducted on students of 1–2 years of higher education institutions using the methods «Eysenck personal questionnaire EPI» by G. Eysenck (adaptation by G. Shmelev) and «General Procrastination scale» by C. Lay (adaptation by S. Windecker and M.V. Ostanina).

Ключевые слова: типы темперамента, прокрастинация, интроверт, экстраверт, психология.

Key words: types of temperament, procrastination, introverted, extroverted, psychology.

Введение

Мы живем в непростое, но уникальное и богатое на возможности время. Современный мир требует от каждого человека быстрой реакции на изменяющиеся события, устойчивости к мультизадачности и выполнения большого объема работы за короткие сроки. Неудивительно, что в таких условиях все чаще проявляется прокрастинация. Каждый человек, так или иначе, сталкивался с подобным явлением. Исследования прокрастинации сегодня

довольно популярны как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Наиболее распространенным ракурсом ее изучения является анализ взаимосвязей ее проявлений с различными особенностями личности.

Прокрастинация сегодня все чаще трактуется как поведенческий феномен, и, в частности, понимается как «иррациональная задержка поведения». Данный феномен проявляется в виде систематического «откладывания дел на потом». Эти дела осознаются самим субъектом как таковые и, очевидно, приводят к ухудшению ситуации в целом или результата конкретной деятельности. С прокрастинацией рано или поздно приходилось сталкиваться любому индивиду, вне зависимости от пола, возраста или социального положения. Это означает, что изучить данный феномен, значит предупредить появление негативных факторов, влияющих на деятельность абсолютно каждого человека.

В настоящий момент достаточно широко ведутся исследования, посвященные изучению феномена прокрастинации. Авторы научных работ, посвященных изучаемой проблеме, утверждают, что в научный оборот термин «прокрастинация» ввел Пол Рингенбах в 1977 г., в работе над своей книгой «Прокрастинация в жизни человека». Тогда же вышла в свет и книга «Преодоление прокрастинации» А. Элліса и В. Кнауца [4]. Пик исследований феномена «откладывания дел на потом» пришелся на 80–е годы XX столетия. В этот период впервые были проведены исследования и разработан перечень методических инструментов для дальнейшего изучения проблемы. Наиболее популярными методиками стали Шкала Общей Прокрастинации К. Лэй (GPS), Шкала академической прокрастинации Л. Соломон и Э. Ротблум (PASS), Шкала прокрастинации М. Аиткен (API), Тель–Авивский опросник прокрастинации Н. Милграма (TAP), Шкала общей прокрастинации Б. Такмана (TGPS) и т.п. В отечественной психологии больше внимания уделялось проблемам исследования мотивации, перфекционизма и лени, а активное изучение конкретно проблемы прокрастинации в России началось только в начале XXI века.

Попытки каким–либо образом объяснить и классифицировать поведение человека предпринимались всегда. Одной из таких классификаций выступил темперамент и его типология. Темперамент представляет собой относительно устойчивую на протяжении всей жизни систему характеристик человека. Он позволяет понять, какими способами индивид добивается своих целей и как реагирует на определенные сложившиеся ситуации. Физиологическую сущность темперамента составляют индивидуальность силы, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Психологическая сущность сводится к описанию совокупности свойств, которые характеризуют динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека [3].

При анализе трудов отечественных и зарубежных ученых можно выделить разные подходы к исследованию темперамента. В данной работе упор делается на регулятивную теорию темперамента Я. Стреляу. Исследователь предлагал рассматривать темперамент с позиции его роли в приспособлении человека к

условиям жизнедеятельности. При рассмотрении данной теории необходимо помнить о главных характеристиках темперамента, которые выделял психолог – реактивности (сила ответных реакций организма человека на воздействия или способность к работе) и активности (интенсивность и длительность поведенческих актов, охват и объем предпринимаемых человеком действий).

Возвращаясь к возникновению потребности в изучении темперамента, сам Я. Стреляу отмечал: «Уже давно было замечено, что люди отличаются друг от друга своим поведением: по-разному выражают свои чувства, неодинаково реагируют на раздражители внешней среды, находятся в разных отношениях с окружающим миром. Так возникла «наука о темпераментах», в которой, хотя она и является одним из старейших разделов психологии, до сих пор нет ни однозначных положений, ни общепринятых решений ее проблем» [2, стр. 3].

Цель исследования – выявить взаимосвязь между уровнем прокрастинации и типом темперамента у студентов 1–2 курса высших учебных заведений.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на студентах 1–2 курсов высших учебных заведений профессий различного профиля. Выборку составили 20 человек, из них 10 юношей (50%) и 10 девушек (50%) в возрасте 18–20 лет. Использовались методики «Айзенка личностный опросник ЕРІ» (Eysenck Personality Inventory) – Г. Айзенк (1963), адаптация Г. Шмелева и «Шкала общей прокрастинации GPS» (General Procrastination Scale) – К. Лэй (1986), адаптация С. Виндекер и М. В. Останиной.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе было отобрано одинаковое количество людей по каждому типу темперамента, а именно по 5 человек холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов. Для наглядности необходимо дать краткое описание каждому типу по Г. Айзенку: сангвиник – стабильная, социально активная личность, направленная к внешнему миру; общительный, жизнерадостный человек, предпочитающий большие компании; холерик – нестабильная (что проявляется в агрессивности и импульсивности), но в то же время активная и оптимистичная личность; работоспособность и настроение такого человека нестабильны, изменчивы, цикличны; флегматик – стабильная, пассивная и невозмутимая личность, но при этом весьма осторожная и спокойная в отношениях; меланхолик – нестабильная, тревожная и пессимистичная личность, которая сдержанна внешне, но чувствительна и эмоциональна внутри.

В данной выборке испытуемых ярко выраженный тип темперамента имеется лишь у 25% выборки (5 чел.). Распределение получилось следующее: холериков 5% (1 чел.); сангвиников 10% (2 чел.); флегматиков 0% (0 чел.); меланхоликов 10% (2 чел.). Такое распределение наглядно показывает, что ярко выраженные типы темперамента встречаются довольно редко и большинство людей имеет больше смешанный тип, чем какой-либо конкретный.

На втором этапе у респондентов исследовался уровень их прокрастинации. По результатам методики в выборке доминирует средний уровень прокрастинации – 65% (13 чел.). Данный уровень говорит о его обладателе то, что ему свойственно оставлять дела на потом, но это может проявляться в отдельных ситуациях, не касаясь всех сфер его жизни. Высоким уровнем прокрастинации обладают 20% респондентов (4 чел.). При таком уровне люди систематически откладывают выполнение заданий или решение вопросов на более длительный срок. Низкий уровень прокрастинации имеет 15% выборки (3 чел.). Данный уровень может свидетельствовать об очень ситуативной прокрастинации респондентов, чаще выступающей в качестве исключения из правила.

При проведении математической обработки данных использовался критерий согласия хи-квадрат Пирсона. Анализ таблиц сопряженности показал наличие связи в тенденции между показателем интроверсии–экстраверсии и уровнем прокрастинации ($\chi^2 = 8,60$, при $p = 0,07$) и отсутствие связи между показателем нейротизма и уровнем прокрастинации ($\chi^2 = 2,81$, при $p = 0,59$).

Выводы

Несмотря на довольно большой пласт накопленной информации, в отечественной психологии до сих пор не пришли к одному общему выводу о структуре прокрастинации, а также нет и четкого определения данного феномена. В то время как он, наряду с типами темперамента, является сейчас неотъемлемой частью жизни каждого индивида.

В ходе исследования не было выявлено связи между показателем нейротизма и уровнем прокрастинации. Это можно объяснить тем, что феномен прокрастинации, в большинстве случаев, возникает у лиц с эмоциональной устойчивостью, т.к. люди, обладающие сильным нейротизмом, не могут быть уверены в своем своевременном выполнении заданий, поэтому они, как правило, не откладывают дела на крайний срок.

Важно отметить, что также во время обработки результатов исследования посредством использования методов математической статистики была выявлена связь в тенденции между показателем интроверсии–экстраверсии и уровнем прокрастинации. Этот факт дает понимание о необходимости проводить дальнейшие исследования в области феномена «откладывания дел на потом», а также расширять объем выборки для более глубокого изучения связи показателя интроверсии–экстраверсии и уровня прокрастинации.

Выявленные результаты в дальнейшем могут способствовать развитию исследований в данном направлении, что является важным и действительно актуальным, учитывая ритм жизни современного человека и количество задач, которые ему приходится выполнять ежедневно.

Список литературы:

1. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие – 2013. – № 2. – С. 22–41.

2. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии / Я. Стреляу. – М.: Прогресс. – 1982. – 232 с.

3. Шатохина Л.В. Возрастные изменения свойств темперамента [Электронный ресурс] / Л.В. Шатохина, М.М. Калашникова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2019. – Т.7. – №3. URL: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=394> (дата обращения: 5.03.2021).

4. Ellis A. Overcoming Procrastination / A. Ellis, W.J. Knaus // New York: Signet. – 1979. – 196 p.

5. Milgram N.A. Correlates of academic procrastination / N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // Journal of School Psychology. – 1993. – №31. – P. 487–500.

УДК 159.9.796.01

Смирнова В.К., Ольшванг О.Ю.
ДИНАМИКА ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ЙОГОЙ

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Smirnova V.K., Olshvang O.Yu.
DYNAMICS OF PERSONAL QUALITIES OF PEOPLE PRACTICING
YOGA

Department of Clinical Psychology and Pedagogy
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: nika100701@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассмотрены личностные качества людей, занимающихся йогой, их психологический профиль и особенности их функционального состояния. Произведен анализ статей по теме и описаны изложенные в данных источниках исследования.

Annotation. This article discusses the personal qualities of people engaged in yoga, their psychological profile and features of their functional state. The analysis of articles on this topic is carried out and the research presented in these sources is described.

Ключевые слова: личностные качества, йога, психология.

Key words: personal qualities, yoga, psychology.

Introduction

In modern conditions of active information exchange, high rhythm of life, increasing stress levels and insufficient motor activity, a person has a tendency to