

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №5, Том 9 / 2021, No 5, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-5-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN521.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Черемухин, Ю. М. Об опыте исследования и коррекции прокрастинации как психологического барьера профессионального развития личности на примере курсантов военного училища / Ю. М. Черемухин, С. И. Волков, М. П. Ильях // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN521.pdf>

For citation:

Cheremukhin Yu.M., Volkov S.I., Ilyukh M.P. The experience of research and correction of procrastination as a psychological barrier of professional development of the personality on the example of the cadets of the Military School. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 9(5): 42PSMN521. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/42PSMN521.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Черемухин Юрий Михайлович

ФГКВОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова» Министерства обороны Российской Федерации, Краснодар, Россия
Преподаватель кафедры «Тактики»
E-mail: Mad-et@yandex.ru

Волков Сергей Иванович

ФГКВОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова» Министерства обороны Российской Федерации, Краснодар, Россия
Доцент кафедры «Тактики»
Кандидат военных наук
E-mail: Mad-et@yandex.ru

Ильях Максим Павлович

ФГКВОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова» Министерства обороны Российской Федерации, Краснодар, Россия
Заведующий кафедрой «Тактики»
Кандидат педагогических наук
E-mail: Mad-et@yandex.ru

**Об опыте исследования и коррекции
прокрастинации как психологического барьера
профессионального развития личности на
примере курсантов военного училища**

Аннотация. В статье исследуется вопрос степени влияния прокрастинации как психологического барьера на пути профессионального развития личности и способы коррекции избегающего поведения.

Выявлена связь избегающего поведения и психологического дискомфорта в форме чувства вины, самобичевания, напряженной деятельности «в последний момент», что может привести в дальнейшем к неврозам, депрессии и психосоматическим заболеваниям.

Авторами были проанализированы отечественные и зарубежные источники на предмет выявления потенциальных катализаторов прокрастинирующего поведения, выявлена степень подверженности им курсантов Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков.

Большое внимание авторы уделили поиску рекомендаций и стратегий действий, способных противостоять, либо контролировать уровень прокрастинации. Разработанные рекомендации можно отнести к двум категориям — поведенческому и когнитивному подходам.

Когнитивный подход предполагает коррекцию иррациональных установок личности (таких, как неуверенность в себе, боязнь осуждения, перфекционизм), а также обучение техникам тайм-менеджмента — объективной оценки и планирования времени.

Поведенческий подход преследует цель ограничение нерезультативного поведения (отключение оповещений в смартфоне, использование рабочего места без отвлекающих факторов, занятия в специально предназначенных для обучения помещений), а также обучение паттернам результативного поведения (ясное целеполагание, разбиение задачи на подчасти, самомотивация даже в скучном задании).

Отдельным пунктом следует отметить обнаруженное авторами влияние «коллективизма» на качественное снижение уровня прокрастинирующего поведения. В заданиях, ориентированных на коллективное выполнение, откладывающее поведение практически не наблюдается.

В настоящем исследовании впервые в отечественной литературе была разработана программа для коррекции прокрастинации как психологического барьера у студентов на базе методов когнитивно-поведенческой терапии.

Впервые в литературе описана отрицательная связь между прокрастинирующей стратегией поведения и фактором внешнего контроля.

Ключевые слова: прокрастинация; избегающее поведение; психологическое благополучие; профессиональное развитие; психологический барьер; коррекционная программа; когнитивно-поведенческий подход; фактор внешнего контроля

Актуальность

Непрерывная модернизация современного мира требует от личности развитых способностей к адаптации, мобильности, умений принимать решения в условиях неопределенности, повышенного уровня самоконтроля и самоорганизации. Это сказывается во всех сферах деятельности, начиная с бытовой, и заканчивая профессиональной. В области профессионального развития информационная неустойчивость становится причинами повышения требований к качеству и объему подготовки специалиста, его способности к постоянному самообразованию, готовности осваивать смежные, в том числе инновационные технологии.

С другой стороны, глобальные изменения условий труда, учебы и отдыха во всем мире, свидетелями которых мы сейчас являемся, приводят к необходимости кардинального изменения традиционных подходов к получению информации, ставят новые образовательные задачи, с которыми не каждый человек может справиться.

В результате наглядными становятся противоречия между нарастающими требованиями к уровню подготовки специалиста и ожесточающимися условиями получения и развития профессиональных компетенций.

Как итог, возникают и усиливаются факторы, угрожающие психологическому благополучию личности. В частности, речь идет о психологических барьерах профессионального развития членов социума. Причины, тормозящие рост профессионализма, могут быть как объективными — стагнация профессиональной сферы деятельности,

устаревание технологий, так и исключительно субъективными — профессиональное выгорание, кризисы профессионального развития, а также другие психологические феномены.

Психологический барьер — это помеха, препятствующая выполнению объективно правильного действия, существующая в основном на уровне психики. Механизм действия барьера заключается в усилении негативных переживаний, таких как, чувство вины, страх или стыд. Существование психологических барьеров исследователи отмечали еще в 30-е гг. XX века. Так, Геллерштейн С.Г. обращал внимание, что в ходе трудовой деятельности могут наблюдаться как физические деформации тела, так и психологические [1].

Особую актуальность все вышесказанное получает в образовательной сфере, непосредственно ответственной за обеспечение физического и эмоционально-духовного развития и здоровья учащихся — будущих профессионалов.

Разрешение обозначенных противоречий возможно на основе комплексного подхода, с анализом теоретических трудов, проведения экспериментальных исследований и обобщением непосредственного практического опыта. Одной из первостепенных задач является исследование и поиск путей коррекции психологических барьеров профессионального развития личности.

Одним из психологических барьеров, получившим в последнее время масштаб «эпидемии», является прокрастинация.

Обычно под этим термином подразумевают расположенность человека откладывать выполнение поставленных задач (даже порой жизненно важных), несмотря на явные негативные следствия подобной стратегии для личной и профессиональной жизни [2–4 и др.] Особое беспокойство вызывает тот факт, что распространенность прокрастинации в последние годы стала выше и продолжает расти. Согласно [5] 25 % трудоспособного населения США отмечают сильную подверженность прокрастинации. Ковылин В.С. в [6] утверждает, что от 45–95 % учащихся считают прокрастинацию одной из основных своих черт. Даже в постобразовательный период, около 20 % специалистов наблюдают за собой склонность откладывать поставленные задачи.

Проводя анализ литературных источников, посвящённых проблематике прокрастинации, в первую очередь необходимо обратить внимание на содержательную сущность самого термина.

Название «прокрастинация» семантически берет начало от латинского «procrastination» («pro» — за, вместо, «crastinus» — завтрашний), что переводится как «затягивание, отсрочивание».

В научных исследованиях термин впервые встречается в 1977 году в книге «Прокрастинация в жизни человека» Пола Рингенбаха, которая так и не была опубликована, однако цитируется в ряде источников [7]. В то же время, следует отметить, что еще древние египтяне описывали стремление откладывания дел двумя глаголами. Один из них означал привычку избегать ненужной бессмысленной работы, а другой — иррациональную лень при выполнении жизненно важных задач. Римский оратор Цицерон также описывал состояние, схожее с прокрастинацией, отмечая в любом деле неприемлемость медлительности [8]. Однако научные исследования психологического содержания термина «прокрастинация» ведутся относительно недолго — около 40 лет. А в отечественной психологии — и того меньше — около 30 лет. В России изучение феномена прокрастинации шло, в основном, в контексте исследования лени, волевых качеств и перфекционизма [9].

Важное обобщение, сделанное многими исследователями, касалось связи прокрастинации и личностных характеристик. Было показано, что для обществ,

ориентированных на достижения, прокрастинация выступает именно как проблема личности. Так, Милграм Н. [10] утверждает, что распространение этого феномена как черты личности характерно для технически развитых стран. Постоянная погоня за достижениями приводит к тому, что люди регулярно сталкиваются с обязательствами, требующими их выполнения в жестко установленных временных рамках. Современная европейская цивилизация, к которой во многом принадлежит и Россия, является именно такой. Быстро меняющиеся условия жизни, обучения и работы человека, появление информационных перегрузок приводит к росту нагрузки на механизмы психологической регуляции современного члена социума, особенно у учащейся молодежи. В свою очередь, расстройства психологической регуляции у студентов отрицательно влияют на уровень удовлетворенности жизни, самооценки, приводит к появлению депрессивных нарушений [11]. Все это обуславливает внимание современных ученых-исследователей в области психологии к более глубокому изучению феномена прокрастинации, однако, многие вопросы являются на сегодняшний момент дискуссионными. В частности, наибольший интерес представляет поиск путей преодоления желания откладывания важных заданий «на потом». Недостаточно исследованным также является вопрос о прокрастинирующем поведении у здоровой учащейся молодежи [12].

Одними из первых понять психологические первоосновы прокрастинации и предложить способы борьбы с ней предприняли в 1983 г. Burka J. и Yuen L. в книге «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» [13]. Труд во многом базировался на опыте психологического консультирования авторов. Варваричева Я.И. считает, что прокрастинация является лишь следствием, а причиной могут выступать самые разнообразные факторы [14]. Многие авторы делают вывод о том, что первопричинами могут быть характерные черты личности. Ряд отечественных авторов и их зарубежных коллег связывают степень прокрастинации с уровнем стресса, депрессии и даже рядом заболеваний [15].

По данным Всемирной организации здравоохранения когнитивно-поведенческая терапия считается наиболее эффективным методом разрешения психологических проблем. Многие авторы отмечают эффективность применения когнитивно-поведенческих подходов в коррекции и прокрастинации тоже [13; 16].

Однако нам не удалось обнаружить в современных исследованиях описания конкретных программ когнитивно-поведенческой терапии для коррекции прокрастинации как психологического барьера у учащихся или студентов.

Подведем итог. Высокая корреляция между уровнем психологического благополучия и степенью совладания с прокрастинацией, эффективность средств когнитивно-поведенческой терапии и отсутствие разработанных программ коррекции прокрастинирующего поведения у учащейся молодежи вызывает необходимость дальнейшего исследования данной проблематики.

Цель и задачи

Анализ отечественных и зарубежных психологов-исследователей в области психологии позволяет выдвинуть гипотезу о том, что прокрастинирующее поведение может быть подвержено коррекции на основе современных методов когнитивно-поведенческого подхода, а уровень прокрастинации может быть контролируемым.

Целью исследования является теоретическая разработка и эмпирическая апробация программы коррекции прокрастинирующего поведения как психологического барьера профессионального развития личности на примере курсантов военного училища.

Поставленная цель потребовала решения следующих задач:

1. определить факторы, провоцирующие прокрастинирующее поведение, на примере курсантов военного училища;
2. разработать программу коррекции прокрастинирующего поведения;
3. провести эмпирическую апробацию разработанной программы;
4. проанализировать эффективность коррекционной программы.

Объект и предмет исследования

Объектом исследования является феномен прокрастинирующего поведения как психологического барьера профессионального развития личности. Предмет исследования — разработка и оценка программы коррекции прокрастинации на основе современных методов когнитивно-поведенческого подхода.

Научная новизна

В настоящем исследовании впервые в отечественной литературе была разработана программа для коррекции прокрастинации как психологического барьера у студентов на базе методов когнитивно-поведенческой терапии.

Впервые в литературе описана отрицательная связь между прокрастинирующей стратегией поведения и фактором внешнего контроля.

Материалы и методы

Исследование проводилось в несколько этапов. На доисследовательском этапе авторы заинтересовались разнообразием стратегий к получению образования у учащейся молодежи и их эффективностью. В ходе неформальных бесед со студентами и проводимых очных консультациях авторы обратили внимание на феномен прокрастинирующего поведения, который наблюдался независимо от курса, направления подготовки и успеваемости студента. Было принято решение более детально исследовать данный вопрос и разработать ряд рекомендаций, который мог бы помочь учащейся молодежи контролировать уровень прокрастинации.

Исследование проводилось на базе Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков. Работа велась с курсантами. Всего в ходе изучения было задействовано 243 человека. Среди них — 46 девушек и 197 юношей. Возраст участников варьировался от 16 до 34 лет.

Обработка данных проводилась с применением программного обеспечения Microsoft Office Excel 2016 и STATISTICA Base.

На первом этапе была проведена оценка текущего уровня избегающего поведения по шкале студенческой прокрастинации С. Лэй. Шкала состоит из 10 прямых и 10 обратных утверждений, описывающих прокрастинирующее поведение в типичных для учебной деятельности ситуациях. Курсантов просили оценить каждое высказывание по шкале от «1 — в высшей степени не характерно» до «5 — в высшей степени характерно». Сумма баллов показывает степень выраженности откладывающего поведения.

Оценка показала (табл. 1), что большинство курсантов (60 %) обладают средним уровнем выраженности прокрастинирующего поведения. Низкий уровень согласно тестовой шкале был выявлен у 22 % исследуемых. Высокий — у 18 %.

Таблица 1

Оценка текущего уровня избегающего поведения по шкале студенческой прокрастинации С. Лэй

Уровень выраженности прокрастинирующего поведения	Количество чел. (%)
Низкий	53 (22 %)
Средний	146 (60 %)
Высокий	44 (18 %)

Разработано автором

Анализ показал большую склонность к прокрастинации юношей, чем девушек (рис. 1).

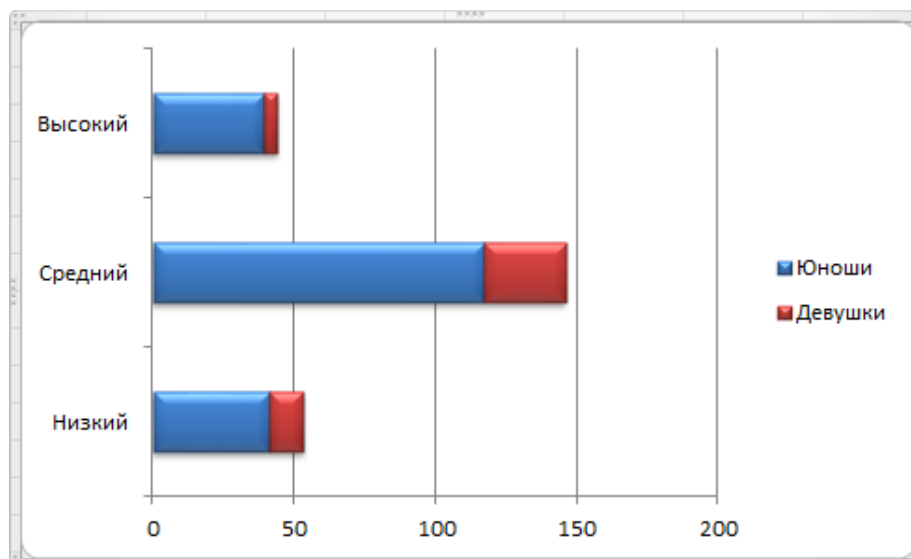


Рисунок 1. Соотношение уровней прокрастинации у юношей и девушек (разработано автором)

Результаты не позволяют сделать вывод о связи степени прокрастинации с курсом обучения (рис. 2). Уровень прокрастинации остается на протяжении всего обучения в среднем на одном уровне, имеется незначительная тенденция повышения к последнему курсу, что связано, вероятно, с возрастанием сложности и объема самостоятельной работы.

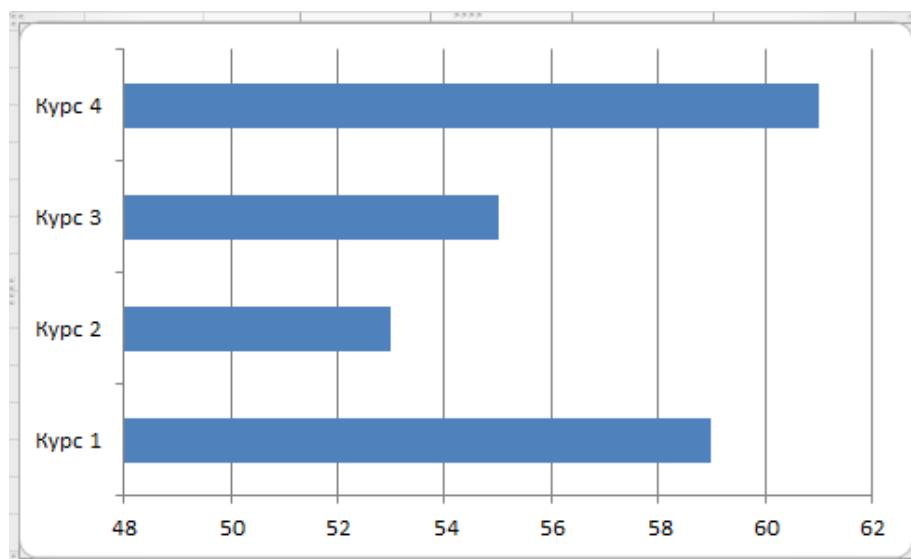


Рисунок 2. Соотношение степени прокрастинации с курсом обучения (разработано автором)

Одновременно с оценкой уровня избегающего поведения курсантам было предложено ответить на вопросы анкеты, оценив каждый пункт по шкале от 1 до 5. Целью анкетирования было выявление влияния прокрастинации на психологический комфорт курсанта.

Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Влияние прокрастинации на психологический комфорт

Вопрос анкеты	Средний балл
Считаете ли вы, что прокрастинация является источником дискомфорта для Вас?	3,8
Как часто у Вас возникают проблемы в связи с несвоевременно выполненной работой?	3,1
Как часто откладывание дел «на потом» приводит в итоге к стрессу?	4,3
Насколько сложно Вам взяться за выполнение работы?	2,9
Оцените свой уровень самодисциплины	2,5

Разработано автором

По итогам совместного анализа итогов анкетирования и шкалы студенческой прокрастинации была выявлена положительная корреляционная связь между степенью избегающего поведения и уровнем дискомфорта, который при этом испытывает курсант. В процессе исследования многие испытуемые заявляли о переосмыслении своего поведения и желании избавиться от неприятной привычки откладывать выполнение важной работы.

На следующем этапе работы авторами был составлен перечень факторов, провоцирующих избегающее поведение. Список был построен на основе анализа отечественных и зарубежных исследователей, многие пункты были подсказаны самими курсантами. Всего в список вошли 10 факторов. Далее группе (N = 243) было предложено оценить влияние каждого из катализаторов на их деятельность по шкале от «1 — очень редко» до «10 — очень часто». Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Влияние провоцирующих факторов на избегающее поведение

№ п/п	Фактор	Средний балл
1	Вместо подготовки к занятиям я провожу время в социальных сетях (компьютерных играх)	6,4
2	Мне сложно начать работу из-за страха неудачи	3,1
3	Мне сложно начать работу над задачей, если нет четкого алгоритма действий	4,3
4	Я часто затягиваю выполнение заданий из-за внешних раздражителей (шумно и т. д.)	1,9
5	Во время работы меня преследует желание проверить электронную почту (уведомления в смартфоне)	5,9
6	Я часто затягиваю выполнение заданий из-за того, что устаю (не выспался)	1,5
7	Я хочу сделать работу идеально, но понимаю, что это требует много усилий, поэтому боюсь начать	3,3
8	Я избегаю начала работы над задачей потому, что считаю, что еще достаточно времени для ее выполнения, но в итоге не успеваю	3,5
9	Я долго не могу начать выполнять скучное задание	2,7
10	Мне легче приступить к заданию, если это коллективная работа	5,2

Разработано автором

Полученные результаты во многом согласуются с выводами психологов. Так, наибольшую сложность у курсантов вызывает сопротивление «бездумным» конкурирующим видам деятельности, таким, как просмотр новостной ленты в социальных сетях. G. Murly утверждает, что для преодоления избегающего поведения требуется контроль раздражителей с целью минимизация количества решений, принимаемых при выполнении деятельности [17].

С той же целью может быть дана рекомендация использовать для обучения специально оборудованные кабинеты, залы и библиотеки. Атмосфера этих помещений способствует большей концентрации внимания, меньшей отвлекаемости на раздражители.

Повысить автоматичность деятельности поможет строгий распорядок труда и отдыха. Период, отводимый на обучение и самообучение, быстро превращается в привычку, если используется ежедневно. Регулярное планирование является даже одним из методов лечения депрессии [16].

Еще одной крайне важной стороной борьбы с прокрастинацией является постановка задачи. Нечетко поставленная цель в разы снижает степень ее достижения. Однако, часто задания ставятся «свыше», поэтому эффективным будет обучение курсантов методам разделения задачи на части, умение действовать в условиях неопределенности. Прокрастинирующее поведение обратно связано с использованием стратегий целеполагания и опытом реализации намерений [18]. Поэтому применение метода когнитивной репетиции (ответы на вопросы «Что требуется сделать?», «Когда это должно быть готово?», «Что для этого нужно?», «Если мне не хватает информации, кто может мне помочь?» «Что может пойти не по плану?») актуально для перехода от намерения к действию [19].

Описанные стратегии действий относятся к поведенческому подходу. Кроме них, можно выделить и группу когнитивных техник, корректирующих поведение на уровне психики. Примерами психических особенностей, негативно влияющих на результат деятельности, могут выступать неуверенность в себе, боязнь неудачи и осуждения, иррациональное стремление к идеалу (перфекционизм) [16]. Опрос показывает, что подобные когниции относительно часто коррелируют с прокрастинацией. Способами преодоления их являются саморефлексия, мысленное реструктурирование негативных установок, открытое обсуждение в группе поставленных целей и методов их достижения.

Обучение основам тайм-менеджмента хоть и не является базовой в решении проблем избегающего поведения, но в совокупности с перечисленными выше приемами способно улучшить суммарный результат.

Интересный вывод получен авторами по поводу влияния коллективизма на степень прокрастинации. Выяснилось, что в заданиях, направленных на групповую работу, практически не наблюдается эффект откладывания. Любопытно, что авторам не встречалось подобное утверждение ни в одном из изученных источников. В то же время, это может стать одним из основных положений в коррекции прокрастинации.

После выявления возможных катализаторов избегающего поведения, исследование было продолжено. Экспериментальная выборка была разделена на две группы с примерно равным процентным составом по уровню степени прокрастинации. С первой группой в течение 4 недель дважды в неделю проводились дополнительные занятия в формате групповых консультаций. Консультации включали в себя теоретическую информацию о прокрастинации и провоцирующих ее факторах, связи привычки откладывания и стресса, способах преодоления, тайм-менеджменте. Кроме теоретических сведений, занятия также включали тренинги, на которых были разобраны типичные учебные ситуации и модели оптимального поведения в них. После каждого занятия предлагались домашние задания — небольшие ежедневные задачи, которые способствуют продвижению к постепенному разбору завалов и обучению неоткладывающему поведению. Задания не очень объемные (до получаса на выполнение в течение дня), но важно их регулярное выполнение, что было объяснено испытуемым. Помимо занятий, была организована мотивирующая группа в одном из популярных мессенджеров. Целью ее функционирования был обмен опытом и поиск

мотивации. Созданием такой группы авторы надеялись использовать полученный вывод о положительном влиянии коллективизма на степень самоконтроля.

Спустя две недели по окончании занятий, была проведена повторная оценка по шкале студенческой прокрастинации С. Лэй для контрольной и экспериментальной групп. А спустя еще 4 недели — контрольная оценка. Анализ показал снижение среднего уровня прокрастинации в экспериментальной группе, в то время, как в контрольной группе он остался практически на том же уровне (рис. 3).

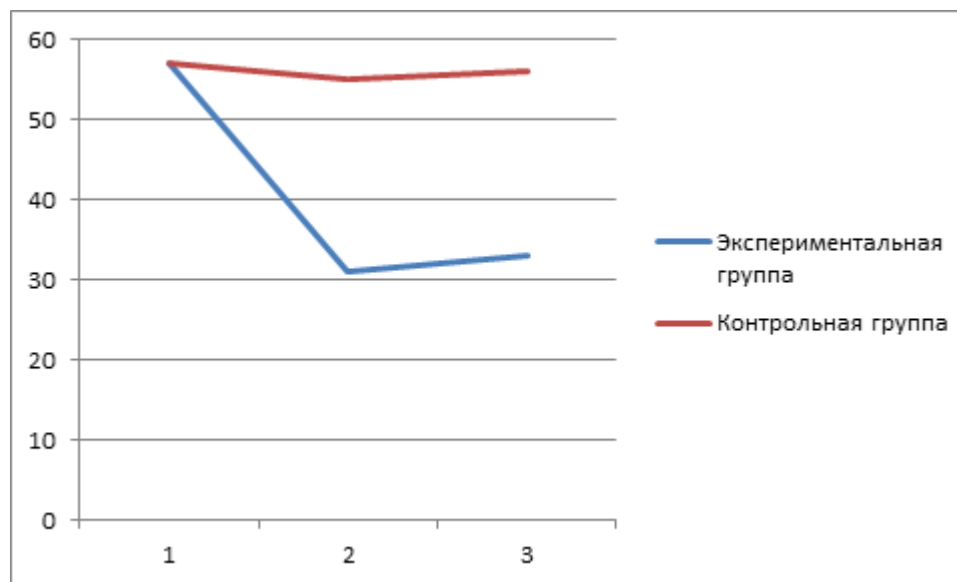


Рисунок 3. Изменение среднего уровня прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе (разработано автором)

Примечательно, что действующая в рамках исследования «группа поддержки» до сих пор функционирует, даже без активного участия организаторов.

Результаты

В настоящее время все большее внимание приобретают исследования, посвященные изучению психологического комфорта личности в процессе профессионального роста. Особое внимание уделяется таким факторам, как самоконтроль, целеполагание, умение адаптироваться к условиям неопределенности, выступающие основой успешной деятельности. К негативным следствиям стратегии, ориентированной на достижения, можно отнести и такой феномен, как прокрастинация, что проявляется откладыванием выполнения важной для личности деятельности.

В исследовании выявлена связь избегающего поведения и психологического дискомфорта в форме чувства вины, самобичевания, напряженной деятельности «в последний момент», что может привести в дальнейшем к неврозам, депрессии и психосоматическим заболеваниям. Подавляющее большинство испытуемых с высоким уровнем прокрастинации выражают желание избавиться от этой черты, так как отмечают ее деструктивное влияние на самооценку и самопринятие.

Авторами были проанализированы отечественные и зарубежные источники на предмет выявления потенциальных катализаторов прокрастинирующего поведения, выявлена степень подверженности им курсантов Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков.

Большое внимание авторы уделили поиску рекомендаций и стратегий действий, способных противостоять, либо контролировать уровень прокрастинации. Разработанные рекомендации можно отнести к двум категориям — поведенческому и когнитивному подходам.

Когнитивный подход предполагает коррекцию иррациональных установок личности (таких, как неуверенность в себе, боязнь осуждения, перфекционизм), а также обучение техникам тайм-менеджмента — объективной оценки и планирования времени.

Поведенческий подход преследует цель ограничение нерезультативного поведения (отключение оповещений в смартфоне, использование рабочего места без отвлекающих факторов, занятия в специально предназначенных для обучения помещений), а также обучение паттернам результативного поведения (ясное целеполагание, разбиение задачи на подчасти, самомотивация даже в скучном задании).

Отдельным пунктом следует отметить обнаруженное авторами влияние «коллективизма» на качественное снижение уровня прокрастинирующего поведения. В заданиях, ориентированных на коллективное выполнение, откладывающее поведение практически не наблюдается.

Выводы

В ходе работы были проанализированы отечественные и зарубежные источники, посвящённые проблеме избегающего поведения. Выявлена недостаточная степень проработанности коррекционных программ для снижения прокрастинации. Обозначен ряд противоречий, говорящих о важности исследуемого понятия.

На эмпирической основе был определен перечень провоцирующих прокрастинацию факторов и набор рекомендаций по их сдерживанию и контролю.

Заключение

Полученная в ходе исследования программа для коррекции прокрастинации как психологического барьера у студентов на базе методов когнитивно-поведенческой терапии является новой в отечественной литературе.

Выявленная отрицательная связь между прокрастинирующей стратегией поведения и фактором внешнего контроля будет являться вектором дальнейшего исследования авторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Геллерштейн С.Г. К вопросу о профессиональной типологии // Психотехника и психофизиология труда. 1930. № 6. С. 489–502.
2. Абульханова К.А. Проблемы сознания и его исследований в отечественной психологии XX–XXI столетий // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии. Результаты и перспективы развития. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 158–166.
3. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2009. Т. 12. № 2. С. 198–205.
4. Бабич О.И., Терехова Т.А. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 48–52.

5. Барабанщикова В.В. Перспективы исследования феномена прокрастинации // Национальный психологический журнал. 2015. № 4. С. 130–140.
6. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2 // Электронный научный журнал Рязанского государственного медицинского университета им. акад. Павлова. URL: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=41> (дата обращения: 28.09.2021).
7. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1977. // URL: <https://dokumen.pub/overcoming-procrastination-or-how-to-think-and-act-rationally-in-spite-of-lifes-inevitable-hassles-0451159314.html> (дата обращения: 20.10.2021).
8. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38–49.
9. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. — Москва: Питер, 2011. 224 с.
10. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality. 2000. 14. P. 141–156 // URL: <https://dokumen.tips/documents/personality-correlates-of-decisional-and-task-avoidant-procrastination.html> (дата обращения: 15.09.2021).
11. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. — 2001. № 4. С. 18–48.
12. Евстратова Т.А. Взаимосвязь адаптации и прокрастинации личности // Сборники конференций НИЦ Социосфера. Прага: Vedecko vydavatelске centrum Sociosfera-CZ. 2015. № 10. С. 163–167.
13. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983 // URL: <https://silo.pub/procrastination-why-you-do-it-what-to-do-about-it-now.html> (дата обращения: 15.09.2021).
14. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников: материалы докладов XV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов», С. 11 // URL: http://psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2008/theses/18_2.pdf (дата обращения: 15.09.2021).
15. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38–49.
16. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. № 40. С. 2.
17. Mulry G. Psychological reactance and brief treatment of academic procrastination. // Journal of College Student Psychotherapy. 1994. P. 41–56.
18. Харитонов С.В. Основы поведенческой психотерапии. М. 2015. 128 с.
19. Прашко Я. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2015. 1072 с.

Cheremukhin Yuri Mikhailovich

«Krasnodar Higher Military Aviation Pilot School named after Hero of the Soviet Union A.K. Serov» of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Krasnodar, Russia
E-mail: Mad-et@yandex.ru

Volkov Sergei Ivanovich

«Krasnodar Higher Military Aviation Pilot School named after Hero of the Soviet Union A.K. Serov» of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Krasnodar, Russia
E-mail: Mad-et@yandex.ru

Ilyukh Maxim Pavlovich

«Krasnodar Higher Military Aviation Pilot School named after Hero of the Soviet Union A.K. Serov» of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Krasnodar, Russia
E-mail: Mad-et@yandex.ru

The experience of research and correction of procrastination as a psychological barrier of professional development of the personality on the example of the cadets of the Military School

Abstract. The article examines the degree of influence of procrastination as a psychological barrier to professional development of the individual and ways to correct avoidant behavior.

The association of avoidant behavior and psychological discomfort in the form of feelings of guilt, self-flagellation, strenuous activity' at the last moment', which can lead to further neuroses, depression and psychosomatic diseases, is revealed.

The authors analyzed domestic and foreign sources to identify potential catalysts of procrastinating behavior, and revealed the degree of exposure to them of cadets of the Krasnodar Higher Military Aviation School of Pilots.

The authors paid great attention to the search for recommendations and strategies for actions that can resist or control the level of procrastination. The developed recommendations can be classified into two categories — behavioral and cognitive approaches.

The cognitive approach involves correcting irrational attitudes of the individual (such as self-doubt, fear of judgment, perfectionism), as well as training in time management techniques — objective assessment and time planning.

The behavioral approach aims to limit non-productive behavior (turning off notifications in your smartphone, using a workplace without distractions, and taking classes in specially designed training rooms), as well as teaching patterns of effective behavior (clear goal setting, dividing tasks into sub-parts, and self-motivation even in a boring task).

A separate point to note is the effect of 'collectivism' found by the authors on the qualitative reduction of the level of procrastinating behavior. In tasks focused on collective execution, delaying behavior is practically not observed.

In this study, for the first time in the Russian literature, a program was developed to correct procrastination as a psychological barrier in students based on the methods of cognitive behavioral therapy.

For the first time in the literature, a negative relationship between the procrastinating behavior strategy and the external control factor is described.

Keywords: procrastination; avoiding behavior; psychological well-being; professional development; psychological barrier; correctional program; cognitive behavioral approach; factor external control