

Управленческий персонал — часть персонала организации, выполняющая общие функции управления: планирование, организацию, мотивацию и контроль. Производственный персонал занят непосредственно на производстве и участвует в осуществлении технологического процесса.

Система управления персоналом — это совокупность приемов, методов, технологий организации работы с персоналом; совокупность определенных методов, способов, процедур и технологий работы с кадрами, работающими в какой-либо организационной структуре [1].

Литература

1. Управление персоналом : учебник / под общ. ред. А. И. Турчинова. М. : Изд-во РАГС, 2002. 488 с.
2. Барышева А., Киктева Е. Мотивация. СПб. : Питер, 2014. 208 с.
3. Дейнека А. В. Современные тенденции в управлении персоналом: учебное пособие. М. : Академия Естествознания, Южный институт менеджмента, 2009. 403 с

УДК 159.9.019

Вячеслав Сергеевич Узинцев,

магистрант 2-го года обучения

Уральского гуманитарного института

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПРОБЛЕМОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается роль психотерапии в работе с проблемой прокрастинации. Рассматривается эффективность отдельных видов психотерапии. Определяется направление для будущих исследований в данной сфере.

Ключевые слова: прокрастинация, психотерапия, эффективность.

Vyacheslav Uzintsev,
master's student of the 2nd year
Ural Institute for Humanities

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin

THE EFFECTIVENESS OF DIFFERENT TYPES OF PSYCHOTHERAPY IN WORKING WITH THE PROBLEM OF PROCRASTINATION

Abstract. The article considers the role of psychotherapy in working with the problem of procrastination. The effectiveness of certain types of psychotherapy is considered. The direction for future research in this area is defined.

Keywords: procrastination, psychotherapy, effectiveness.

Прокрастинация определяется как иррациональное и добровольное откладывание выполнения субъектом запланированных дел, несмотря на негативные последствия, связанные с задержкой. Согласно международным исследованиям, около 15–20 % взрослого населения ежедневно отмечает у себя наличие прокрастинации. Среди студентов колледжей этот показатель увеличивается до 50–70 % [1]. Исследования показывают, что прокрастинация связана с высоким уровнем стресса, повышенной тревожностью и усталостью, а также снижением удовлетворенности работой и доходом [2]. Поэтому является важным использование наиболее эффективных видов психотерапии при работе с прокрастинацией.

В 2018 г. группой авторов под руководством А. Розенталь был осуществлен систематический обзор и метаанализ исследований, посвященных результативности различных психологических методов лечения прокрастинации. Они провели сравнительный анализ 12 исследований, в которых использовался 21 вид психотерапии [3]. Наибольшую эффективность показал тренинг самоконтроля и техника парадоксальной интенции. Однако после 1984 г., в котором были проведены данные исследования, эти методы не применялись. Также статистически достоверную действенность по результатам нескольких исследований показала когнитивно-поведенческая психотерапия (далее — КПТ). Общий размер эффекта при сравнении

экспериментальной группы с контрольной составил 0,34, что интерпретируется как ниже среднего. При сравнении исследований, использующих только КПТ общий размер эффекта, увеличивался до 0,55. Это объясняется соответствием теоретической основы КПТ с нынешним пониманием прокрастинации с психологической точки зрения. Авторы метаанализа отмечают малое количество исследований по проблеме лечения прокрастинации, а в существующих исследованиях — высокий риск предвзятости и недостаточного использования рандомизации.

В связи с распространенностью применения КПТ, прокрастинация часто изучается в когнитивных или поведенческих аспектах. Однако в последнее время появляются исследования, указывающие на связь прокрастинации с переживанием осмысленности жизни [4] и экзистенциальной исполненностью [5]. В частности, у студентов-прокрастинаторов наблюдается неудовлетворенность такими экзистенциальными потребностями, как фундаментальное доверие к миру, фундаментальная ценность и смысл [6]. Таким образом, представляется актуальным изучение проблемы прокрастинации в рамках экзистенциальной психотерапии.

Литература

1. *Kuchler A. M.* Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (StudiCare procrastination): study protocol of a randomized controlled trial // XVI European congress of psychology. 2019. Vol. 17. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6500923/> (date of access: 12.01.2021).

2. *Beutel M. E.* Procrastination, distress and life satisfaction across the age range — A German representative community study // PLOS One. 2016. Vol. 11. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752450/> (date of access: 15.01.2021).

3. *Rozental A.* Targeting procrastination using psychological treatments: a systematic review and meta-analysis // Front. Psychol. Frontiers. 2018. Vol. 9. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01588> (date of access: 16.01.2021).

4. *Пецева О. С.* Исследование взаимосвязи прокрастинации и экзистенциальной исполненности // Актуальные проблемы психологической

науки : сб. ст. и выст. международ. науч. конф. / под ред. Е. С. Горбуновой. Красноярск : Научно-инновационный центр, 2019. С. 282–284. URL: <http://nkras.ru/arhiv/2019/psychology.pdf> (дата обращения: 17.01.2021).

5. *Пушкина А. В.* Взаимосвязь прокрастинации и характеристик экзистенциальной наполненности // Психология обучения. 2015. № 10. С. 117–120.

6. *Остапчук А. В.* Особенности временной перспективы и степень удовлетворенности экзистенциальных потребностей у студентов с разным уровнем прокрастинации // Психология в меняющемся мире : сб. материалов Международ. студ. науч.-практ. конф. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2019. С. 138–144.