

Сравнительный анализ показателей прокрастинации и стресса специалистов ПАО «Ростелеком»

Интерес к проблеме прокрастинации среди исследователей в психологии растёт. Это подтверждается увеличением статей по результатам исследований в российской и зарубежной психологии. Негативные последствия влияния этого феномена на личность, выражается в снижении продуктивности и снижении успешности в профессиональной жизнедеятельности. Проявляется в острых эмоциональных переживаниях собственного неуспеха, неудовлетворённости результатами своей деятельности в профессиональной среде. Все это может быть первоочерёдным фактором, влияющим на формирование стрессового состояния личности. Феномен прокрастинации является относительно новым предметом изучения в психологии.

Русские пословицы гласят: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня», «Промедление смерти подобно», «Семеро одного не ждут». Наверняка каждый из Вас знаком с данными изречениями. Они прямо показывают нам проблему, с которой мы можем столкнуться. Очень часто мы ощущаем внутреннее сопротивление или нежелание начинать, какое-либо важное дело. Мы просто откладываем его на потом, откладывая решимость и подменяя ее бесполезными делами. У этого внутреннего барьера, который мешает приступить нам к делу, есть свое научное название: прокрастинация. Пословицы в защиту нее: «Работа не волк, в лес не убежит», а также «Авось пронесет», «Делу время — потехе час», «Человек рождается уставшим и живет, чтобы отдыхать» и так далее, из чего следует, что восприятие прокрастинации не является однозначно отрицательным. Феномен прокрастинации не всегда можно рассматривать, как негативный, но данное явление способствует формированию стрессового состояния личности. Термин и феномен прокрастинации имеет множество определений. Канадский психолог Пирс Стил говорит о прокрастинации, как о добровольном откладывании субъектом запланированных дел, несмотря на ожи-

даемые негативные последствия из-за задержки. П.Стил подчеркивает, что прокрастинация часто осмысливается психологами, как иррациональная задержка, так как не существует весомой, уважительной причины для откладывания. Кроме того, человек может отложить как начало дела, так и его завершение, несмотря на осознание, что такое поведение не повлечет за собой никаких бонусов – ни материальных, ни психологических [9].

Похожей точки зрения придерживается и С.Н. Лау, который описывает прокрастинацию, как добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности [6]. В большом психологическом словаре Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора («промедлителя») как личности, склонной к промедлению в принятии решении, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [1]. Обобщая можно отметить, что ключевыми особенностями прокрастинации являются иррациональность в сочетании с осознанностью поведения и пониманием возможности негативных последствий. Это явление может проявиться практически в любой сфере деятельности человека: профессиональной деятельности, учебной деятельности.

Первая классификация была предложена Н. Милграмом, Дж. Батори и Д. Моурером. Они выделили 5 основных видов прокрастинации в зависимости от сферы проявления:

1. Ежедневная, или бытовая. Это откладывание дел, которые должны выполняться регулярно. Сюда относятся работы по дому, закупки продуктов, приборки;
2. Прокрастинация в принятии решений, в том числе незначительных;
3. Невротическая прокрастинация, то есть откладывание жизненно важных решений (например, выбор профессии или создание семьи);
4. Компульсивная, когда в одном субъекте сочетаются поведенческая прокрастинация, и прокрастинация в принятии решений;
5. Академическая, то есть откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам [7].

Американские ученые Н. Милграм в соавторстве с Р. Тенне пересмотрели данную классификацию, в результате чего осталось только два типа откладывания: прокрастинация заданий и прокрастинация решений [8].

Анализ научных источников показал, что исследования прокрастинации ведется в следующих направлениях:

1. Взаимосвязь прокрастинации и тревожности. (Л. Хейкок, Ж. Стобер и Ю. Юрмэн).
2. Взаимосвязь прокрастинации и мотивации. (Р. Классен, К. Синекал).
3. Взаимосвязь прокрастинации и копинг-стратегий. (К. Лэй, Л. Шуберт-Уолкер, Д. Стюарт).
4. Исследование академической прокрастинации (С. Шер, Н. Остерман. У. Симпсон, Т. Пичил, С. Султан, Мохова С.Б., Неврюев А.Н.).

В зарубежных и отечественных психологических исследованиях отмечается, что прокрастинация во многом обуславливает стрессовое состояние личности. Его можно определить, как «такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем этих требований» [3]. Согласно Р. Нитше, стресс – многозначное понятие, включающее четыре основных значения:

1. Стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку (ситуативный стресс).
2. Стресс как эмоциональная реакция на определенное событие.
3. Стресс как промежуточный процесс между раздражителем и реакцией на него.
4. Стресс как трансактный процесс, то есть процесс столкновения индивида с окружающим миром [5].

Влияние прокрастинации на уровень стресса было исследовано многими отечественными исследователями. По мнению Шемякиной О.О. данные явления связаны между собой тем, что у людей с высоким уровнем стресса повышается недоверие к окружающим, снижается возможность кооперации и возникает высокая тревога. В связи с этим многие задания или решения становятся ненавист-

ны, связаны с большим стрессом и их выполнение субъективно не находит должной оценки и возможно поощрения. Таким образом, предполагается, что у людей с высоким уровнем стресса, все психологические факторы прокрастинации, действуют особенно интенсивно. Исходя из полученных статистических данных по результатам регрессионного анализа специфики взаимодействия и влияния прокрастинации на уровень стресса у студентов, можно сделать вывод, о том, что чем выше прокрастинация, тем значительней показатели компонентов стресса [4]. Я.И. Варваричева занималась изучением связи прокрастинации с тревожностью. Согласно полученным данным, среди выраженных прокрастинаторов больше испытуемых с высоким уровнем личностной тревожности [2]. В исследованиях Кузнецова М.Н., Королькова А.В., Амирова Т.Б. было проведено исследование взаимосвязи и влияние прокрастинации на уровень стресса и качество обучения у студентов 2 курса лечебного факультета. В связи с повышенным уровнем тревоги и стресса многие задачи воспринимаются с недовольством, “в штыки” и их выполнение не приносит чувства удовлетворенности от завершения работы, и, следовательно, падает и заинтересованность в процессе обучения. У студентов, регулярно испытывающих стресс, прокрастинация действует особенно интенсивно [10]. В нашем исследовании мы ставили цель выявить уровень стресса у специалистов и его влияние на прокрастинацию в компании ПАО «Ростелеком». ПАО «Ростелеком» реализовал этап глобального проекта по созданию Многофункционального Общего Центра Обслуживания (МФ ОЦО). Многофункциональные центры открыты в Воронеже, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Екатеринбурге, Ярославле. На обслуживание в МФ ОЦО передается целый комплекс операций: бухгалтерский и налоговый учет, подготовка отчетности, управление персоналом, казначейство и сбор дебиторской задолженности. В нашем исследовании принимали специалисты финансовой сферы. Результаты опроса специалистов по методикам показали следующее. По методике «Степень выраженности прокрастинации», по шкале показатель «Общая прокрастинация» ($X_{\text{ср}}=12,05$), по шкале «Мотивационная недостаточность» ($X_{\text{ср}}=2,9$), по шкале «Перфекционизм» ($X_{\text{ср}}=5$), по шкале «Тревожность» ($X_{\text{ср}}=4,09$). Результаты представлены на рис.1

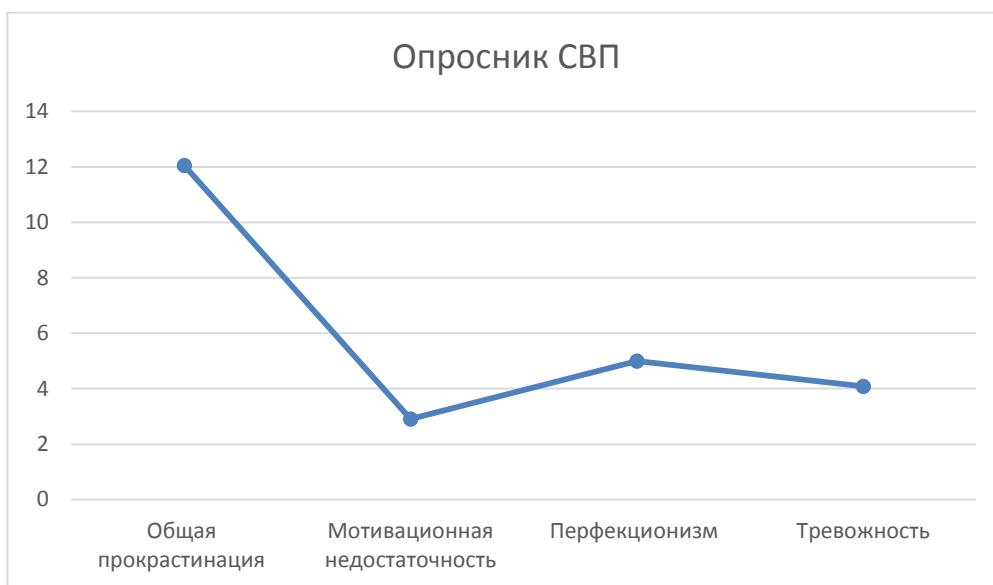


Рис.1 Показатели по опроснику «Степень выраженности прокрастинации»

Таким образом, у респондентов средняя степень общей прокрастинации, низкая степень мотивационной недостаточности, средний показатель по шкале «перфекционизм» и средняя степень тревожности. Результаты исследования по данной методике говорят, что есть необходимость повышать мотивационные показатели в профессиональной деятельности. Результаты по методике «Показатель психической напряженности» показали следующие. Среднее значение колеблется в интервале от 50 до 110, это свидетельствует о низком уровне стресса у респондентов, о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Интегральный показатель психической напряженности (ППН) – 81,82. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса. У наших респондентов низкий уровень стресса, ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

По методике «Шкала организационного стресса» Общий индекс организационного стресса 48,68. Организационный стресс в интервале 49–40 баллов – средняя стресс-толерантность и предрасположенность к поведению типа «АБ»(промежуточный тип поведения). Тип «АБ», характеризуется сбалансированностью, неявной склонностью к доминированию, уверенностью, эмоциональной стабильностью [11]. Результаты по шкалам опросника «Тайм-синдром менеджера» выглядят следующим образом: Переживание ограниченности времени/дискретность времени($X_{cp}=5,41$); Напряженность дефицита времени («Дав-

ление» времени) ($X_{\text{ср}}=5,73$); Эмоциональное переживание дефицита времени. ($X_{\text{ср}}=4,36$); Продуктивность использования личного времени ($X_{\text{ср}}=4,73$); Зависимость от работы. ($X_{\text{ср}}=4,14$); Агрессия в ситуациях дефицита времени ($X_{\text{ср}}=2,68$); Интегральный показатель ($X_{\text{ср}}=4,5$); Результаты представлены на рисунке 2

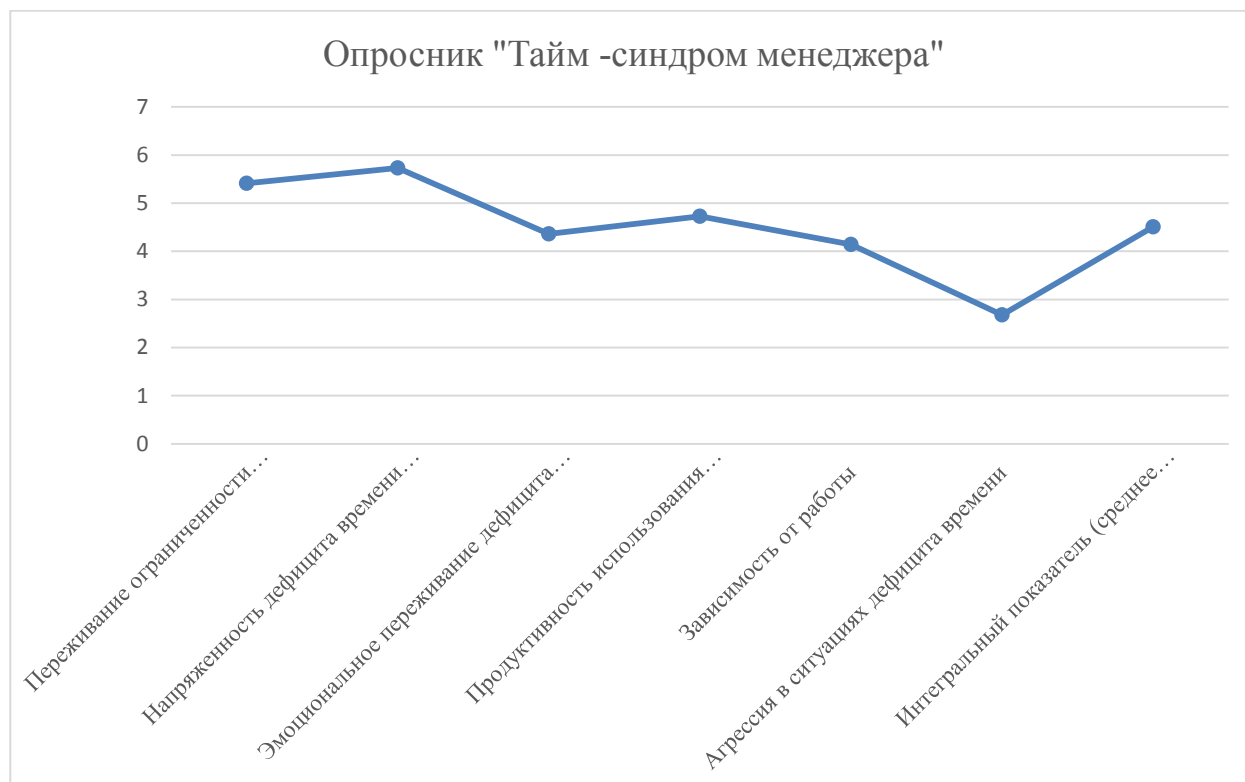


Рис.2 результаты опросника «Тайм-синдром менеджера»

Анализируя полученные данные, мы можем подчеркнуть, что все показатели на среднем или низком уровне, это говорит о том, что персонал компании не испытывает тяжелых потрясений от выполняемой работы и прекрасно справляется со всеми задачами в рабочее время, не испытывая при этом дефицита времени. Результаты по методике «Симптоматический опросник самочувствия». Средние баллы по шкалам: Истощение психоэнергетических ресурсов ($X_{\text{ср}}=1,09$); Нарушение воли ($X_{\text{ср}}=1,32$); Эмоциональная неустойчивость ($X_{\text{ср}}=1,05$); Вегетативная неустойчивость ($X_{\text{ср}}=1,36$); Нарушение сна ($X_{\text{ср}}=1,64$); Тревоги и страхи ($X_{\text{ср}}=1,95$); Дезадаптация (склонность к зависимости) ($X_{\text{ср}}=1,05$); Суммарный показатель невротизации ($X_{\text{ср}}=9,45$). Таким образом, у респондентов высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности. По субшкалам Симптоматика

больше проявляется по нескольким шкалам: «тревоги и страхи», Нарушение сна. В одной из методик мы разграничили прокрастинацию, на низкий уровень, средний уровень и высокий уровень прокрастинации. По результатам опроса, выборка специалистов ПАО «Ростелеком» была поделена на две подгруппы: первая группа специалисты с высоким показателем выраженности прокрастинации, вторая группа специалистов со средним уровнем выраженности прокрастинации. Чтобы определить степень выраженности организационного стресса и показателей шкал по методике прокрастинации в двух группах, результаты были подвержены сравнительному анализу.

По результатам сравнительного анализа были получены статистические значимые различия, по 6 шкалам. Первая шкала: «Общая прокрастинация» асимптотическая значимость ($U = 0, P < 0,05$). Вторая шкала: мотивационная недостаточность асимптотическая значимость ($U = 9,500 P = 0,004 < 0,05$). Третья шкала: перфекционизм асимптотическая значимость ($U = 21,500 P = 0,047 < 0,05$). Четвертая шкала: Тревожность асимптотическая значимость ($U = 21,500 P = 0,044 < 0,05$). Пятая шкала: показатель психической напряженности, асимптотическая значимость ($U = 8,500 P = 0,004 < 0,05$). Шестая шкала: Общий индекс организационного стресса, асимптотическая значимость ($U = 22,000 P = 0,054 = 0,05$). Таким образом, группа специалистов ПАО «Ростелеком» со средним уровнем выраженности прокрастинации имеют более высокую напряженность, тревожность и более высокий уровень организационного стресса.

Библиографический список:

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003
2. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников: Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т. 2. – М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2008. – С. 147–149
3. Гарянин Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор)// Терапия психических расстройств. 2006. № 1.

4. Журнал «Психология и право» www.psyandlaw.ru / ISSN-online: 2222-5196 / E-mail: info@psyandlaw.ru 2013, № 4
5. *Перре М., Бауманн У.* Клиническая психология – СПб.: Питер, 2007.
6. *Lay C.H.* At last, my research article on procrastination. // J. of Research in Personality, 1986, V.20.
7. *Milgram N.A., Batori G., Mowrer D.* Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. – 1993. – № 31. – P. 487–500. ВЕСТНИК ПГГПУ Серия № 1. Психологические и педагогические науки 26
8. *Milgram N., Tenne R.* Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. – 2000. – № 14. – P. 141–156.
9. *Steel P.* The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1.
10. Электронный ресурс URL: [<http://medconfer.com/files/archive/2016-07/2016-07-27-A-7386.pdf>] (Дата обращения: 23.04.2017).
11. Электронный ресурс URL: [<http://bmsi.ru/doc/84bb188a-653b-4e7d-9ee2-8ab2799c3d29>] (Дата обращения: 23.04.2017).

*Э.А. Зотова,
Первоуральск, РГППУ*

Личностные качества педагога профессиональной школы

Психология профессионального образования изучает феноменологию становления личности, психологические закономерности профессионального обучения, воспитания и развития, а также возрастные особенности субъектов профессионального образования.

Педагогика – это наука о законах воспитания и образования человека, она изучает закономерности успешной передачи социального опыта старшего поколения младшему. Она существует для того, чтобы на практике указывать наиболее лёгкие пути достижения педагогических целей и задач, пути реализации законов воспитания и методик обучения. Педагог – не только профессия, суть которой передавать знания, но и высокая миссия сотворения личности, как своей,