

УДК 159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ, МОТИВАЦИОННОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У ПРОГРАММИСТОВ С РАЗНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬЮ К ПРОКРАСТИНАЦИИ.

Алексеева Ю.П., Каштанова Т.В., г.Томск, СибГМУ, ФКППиСР.

В статье представлены результаты исследования особенностей восприятия времени, мотивационной и эмоциональной сферы у программистов с разной предрасположенностью к прокрастинации. Нами было получено, что значимых взаимосвязей между частотой прокрастинации и особенностями мотивационной и эмоциональных сфер у программистов не выявлено. Кроме этого, программисты с редко встречающейся прокрастинацией более точно оценивают промежуток времени в 60 секунд, чем те, кто чаще переживает ее. Следовательно, что те, кто реже подвержен прокрастинации, лучше распределяют время между своим делами, чем те, кто более подвержен проявлению прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, субъективное восприятие времени, мотивационная и эмоциональные сферы, профессиональная деятельность программистов.

RESEARCH OF FEATURES OF TIME PERCEPTION, MOTIVATION AND EMOTIONS OF PROGRAMMERS WITH DIFFERENT PREDISPOSITION TO PROCRASTINATION.

Alekseeva J.P., Kashtanova T.V.

The article presents the results of research of features of time perception, motivation and emotions of programmers with different predisposition to procrastination. We investigated that there were not relations between frequency of procrastination and motivation and emotions of programmers. More than that, programmers who procrastinate less, measure the amount of time of 60 seconds more precisely than who procrastinate more. Hence, people who procrastinate less, have better experience in time management than who procrastinate more.

Key words: procrastination, personal time perception, motivation and emotions, professional functioning of programmers.

В настоящее время в психологии появился интерес к таким аспектам деятельности человека как лень, бездеятельность, прокрастинация. Понятие «прокрастинация» может быть новым и неизвестным для русского человека, но как явление оно существует уже с глубокой древности. Исследования прокрастинации начались за рубежом [7], и только в последнее время в нашей стране стали активно уделять внимание данной проблеме [1].

По разным оценкам от 15 до 25% людей испытывают проблемы по поводу несвоевременного завершения планируемых или неотложных дел, неспособны к положенному сроку выполнить определенные задания, склонны к промедлению и откладыванию повседневных жизненных задач «на потом». Это состояние в психологии получило название «прокрастинации», оно подразумевает под собой сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы.

Субъективное эмоциональное переживание прокрастинации чаще всего оценивается как негативное, так как человек мучается в течение самого процесса откладывания, страдает от последствий несвоевременного завершения своих дел, возрастает тревожность, появляется чувство вины, неуверенность в позитивном разрешении ситуации. Это явление затрагивает любую сферу деятельности: учебную (откладывание подготовки к экзаменам, написания курсовой работы), трудовую (неспособность сдать работу в срок), социальную (откладывание важных встреч и звонков), бытовую (откладывание запланированного ремонта). Во многих зарубежных колледжах функционируют психологические

консультативные кабинеты, одной из задач которых является помощь учащимся в преодолении прокрастинации.

Оценивая масштаб проблемы, Дж. Хариотт и Дж. Феррари указывают, что приблизительно каждый 4-6 представитель западной цивилизации так или иначе страдает от собственной прокрастинации, кроме того, по данным авторов, на протяжении последних 30 лет число таких людей неуклонно растет [10].

Существует мнение, что прокрастинация — это выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела. В зависимости от характера этих эмоций, прокрастинация делится на два фундаментальных типа: «расслабленная», когда человек тратит время на другие, более приятные занятия и развлечения, и «напряженная», связанная с общей перегрузкой, потерей ощущения времени, неудовлетворенностью собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе.

Считается, что люди, страдающие от прокрастинации, не умеют правильно распоряжаться своим временем. В. Гигерич писал, что за атакой на "присутствие" и стратегией откладывания стоит попытка отсрочить смерть навсегда. Его идея состояла в том, что время как бы «консервируется». Он предложил метафору о бомбе времени, то есть, разводя настоящее и будущее, отодвигая исполнение, мы создаем высокое напряжение критической массы, напоминающее управляемую ядерную реакцию [9].

Известно, что чем дальше во времени отстоит некое событие от настоящего момента, тем меньшее влияние оно оказывает на принимаемые решения [15].

Исследователи предполагают, что прокрастинаторы в значительно меньшей степени концентрируются на будущих негативных последствиях своего уклонения от запланированных дел из-за стремления к сиюминутным наградам, а также в попытке немедленно преодолеть чувство тревоги, вызванное неуверенностью в своих силах [6]. Ученые сделали вывод, что для прокрастинаторов характерна погруженность в воспоминания о прошлых достижениях и успехах в сочетании с недостатком внимания к планам на будущее [14].

Внутренние последствия от прокрастинации могут включать раздражение, сожаление, отчаяние и самобичевание. Внешние последствия включают нарушение хода работы, потерянные возможности и напряженные отношения. В дополнение к этому, прокрастинация вызывает тревожность. Индивидуумы с высокой степенью тревожности более склонны к проявлениям прокрастинации [11].

Что касается мотивационной сферы, то можно упомянуть, что продуктивная деятельность исходит от мотивации. Часто у прокрастинаторов не хватает достаточной мотивации для того, чтобы выполнить дело в срок. Им характеризует недостаток реалистичной оценки цели и отсутствие навыков замотивировать себя на выполнение того или иного задания.

По мнению Н. Милграма, прокрастинация характерна именно для технически развитых стран, в то время как неразвитые аграрные сообщества не имеют подобных проблем [13]. И другие авторы [8] подчеркивают особую роль научно-технической революции и отмечают, что именно с этого времени явление прокрастинации приобретает ярко выраженное негативное значение, тогда как ранее она оценивалась скорее нейтрально.

В связи с этим, хотелось бы отметить распространенность этого явления в такой сфере деятельности, как программирование, где, как известно, научно-технический прогресс развивается максимальными темпами. По данным опроса [4] программисты занимаются непосредственно кодированием (прямой профессиональной деятельностью) примерно 3 часа в день, а остальное рабочее время тратят на отвлечения. Психологические аспекты явления прокрастинации у программистов исследованы очень мало, чему мы и хотели бы посвятить наше исследование.

В данной работе нам хочется представить исследование особенностей мотивационной и эмоциональной сфер людей, занимающихся программированием, взаимосвязь с предрасположенностью к прокрастинации, а также с их субъективной оценкой времени.

Методика

Испытуемые. Группу респондентов составили 20 человек в возрасте от 23 до 31 года. Среди них все мужчины, программисты компании «Zoom-group» г. Томска.

Нами использовалась анкета, состоящая из вопросов, позволяющих определить частоту встречаемости и типы («напряженный» или «расслабленный») прокрастинации. Согласно данным анкеты, испытуемые были разделены на группы: по частоте встречаемости и по типу прокрастинации.

Для определения мотивации к успеху использовалась «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса» [5]. Она позволяет выявить уровень мотивации к успеху (низкий, средний, умеренно высокий или слишком высокий).

Мотивация к избеганию неудач оценивалась при помощи «Методики диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса» [5], позволяющая выявить уровень защиты личности, мотивации к избеганию неудач, страха перед несчастьем. Методика позволяет выделить четыре уровня мотивации к избеганию неудач: низкая мотивация к защите; средний уровень мотивации; высокий уровень мотивации; слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Для исследования склонности к риску использовалась «Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта» [5]. По результатам выделяли 3 уровня готовности к риску: слишком осторожен, средний уровень готовности или высокая склонность к риску. Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил.

Мы пользовались тестом Спилбергера-Ханина для оценки уровня тревожности [5]. Данный тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Исследование восприятия времени проводилось с определением степени точности восприятия коротких промежутков времени [2]. В каждом опыте испытуемому предлагали субъективно определить заданный промежуток времени, не считая и не смотря на часы. Правильность оценки интервала времени определяли с помощью секундомера. Интервалы времени задавались: 30 с, 1 мин, 120 с. В ходе анализа результатов исследования определяли, в каком соотношении к 100%, меньше или больше, находились коэффициенты точности оценки времени испытуемого. Люди отличаются по типологии оценки временных интервалов. Одни испытуемые их преувеличивали, а другие преуменьшали.

Набор методик распространялся среди обследуемых в один день. Все методики заполнялись респондентами в специально выделенное время в течение рабочего дня.

Обработка. Результаты каждой методики подсчитывались с помощью ключей, предлагаемых авторами. Полученные результаты обрабатывались с помощью программы Statistica 6.0.

Анализ и обсуждение результатов

Было выявлено, что у данной выборки программистов доминирует "расслабленный" и слабо выражен "напряженный" тип прокрастинации, это явление чаще всего отмечается у них несколько раз в месяц. Распределение по группам программистов с редко и часто встречающейся прокрастинацией было следующим: 12 и 8 соответственно.

В результате проведенного исследования с помощью тестов «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса» и «Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса» было выявлено, что у испытуемых преобладает умеренно высокая мотивация к успеху и средний уровень мотивации к избеганию неудач.

В соответствии с результатами, полученными по «Методике диагностики степени готовности к риску Шуберта», показатели готовности к риску средние.

В ходе анализа результатов теста на тревожность (Спилбергера-Ханина) были получены показатели умеренной личностной и ситуативной тревожности.

С целью проверки гипотезы о наличии взаимосвязей между частотой встречаемости прокрастинации и особенностями мотивационной и эмоциональной сфер программистов мы провели корреляционный анализ. С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы получили, что между признаками нет корреляционной связи (табл. 1).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа восприятия времени и показателей мотивационной и эмоциональных сфер программистов с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Ранговые корреляции Спирмена (Таблица.sta) ПД попарно удалены Отмеченные корреляции значимы на уровне $p < ,05000$		
	Спирмена	р-уров.
Восприятие времени за 30 с & частота проявления	0,039	0,894
Восприятие времени за 60 с & частота проявления	0,434	0,121
Восприятие времени за 120 с & прокрастинация частота проявления	0,096	0,745
Мотивация к успеху & частота проявления	0,208	0,476
Ситуативная тревожность & частота проявления	-0,155	0,596
Личностная тревожность & частота проявления	-0,245	0,398
Склонность к риску & частота проявления	0,121	0,679
Мотивация к избеганию неудач & частота проявления	-0,453	0,104

Все временные промежутки в среднем у испытуемых недооцениваются. Правильнее всего испытуемые оценили интервал в 30 секунд, а хуже всего интервал в 60 секунд. Но все три временных промежутка находятся в интервале от 80 до 110 %, что говорит о точном восприятии времени у испытуемых (табл.2).

Таблица 2

Средние показатели по заданным промежуткам времени у программистов

Время	30 с (100%)	60 с (100%)	120 с (100%)
Среднее,%	93,79±8,62	84±3,36	88,75±4,91

По частоте встречающейся прокрастинации (редко и часто) мы разделили испытуемых на 2 группы: 1 группа - часто встречающаяся прокрастинация; 2 группа - редко встречающаяся прокрастинация. С помощью U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок был проведен анализ, который показал, что в этих группах имеются статистически значимые различия по показателю «Восприятие времени за 60 с». Результаты статистической обработки приведены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа восприятия времени и частоты проявления прокрастинации у программистов с помощью U - критерия Манна-Уитни для независимых выборок

Манна-Уитни U критерий (Таблица.sta) По перем. Прокрастинация 1 Отмеченные критерии значимы на уровне $p < ,05000$	
Восприятие времени за 30 с & частота проявления	0,479
Восприятие времени за 60 с & частота проявления	0,048
Восприятие времени за 120 с & прокрастинация частота проявления	0,396

Таким образом, статистически значимая разница в группах была выявлена в отношении точности восприятия промежутка времени в 60 секунд, причем у программистов с редко встречающейся прокрастинацией точность восприятия этого промежутка времени была выше.

Наши данные согласуются с распространенным в литературе мнением о том, что прокрастинаторы не могут точно оценивать свое время в настоящем, а для них характерна погруженность в воспоминания о прошлых достижениях и успехах в сочетании с недостатком внимания к планам на будущее (Specter M.H., Ferrari J.R, 2000). Они не в состоянии точно распределить время между делами и отдыхом, потому что в значительно меньшей степени концентрируются на будущих негативных последствиях своего уклонения от запланированных дел. Получается, что чем яснее человек понимает, на что ему надо потратить имеющееся у него в запасе время, тем меньше он занимается прокрастинацией.

Таким образом, мы можем констатировать, что на данной малочисленной выборке программистов (20 человек) нами не было выявлено значимых взаимосвязей между частотой прокрастинации и особенностями мотивационной сферы (мотивация к успеху, мотивация к избеганию неудач, склонность к риску) и эмоциональной сферы (личностная и ситуативная тревожность). Считаем, что это направление исследований требует дальнейшей разработки и увеличение выборки испытуемых. Нами были выявлены статистически значимые различия в субъективном восприятии времени у программистов с разной предрасположенностью к прокрастинации. В частности, программисты, у которых реже проявляется прокрастинация, точнее оценивают время (60секунд), чем те, у кого она встречается чаще. Это может объясняться тем, что те, кто реже подвержен прокрастинации, лучше понимают ценность времени и правильнее распределяют его между своим делами, чем те, кто более подвержен проявлению прокрастинации. Это предположение требует уточнения и развития дальнейшими исследованиями, в которых мы планируем расширить выборку обследуемых и изучить особенности восприятия длинных промежутков времени.

Выводы

Нами было получено, что у программистов прокрастинация чаще всего отмечается несколько раз в месяц, у большинства доминирует "расслабленный" и слабо выражен "напряженный" тип прокрастинации. Исследования субъективных оценок различных промежутков времени (30с, 60с, 120с), показали, что у программистов независимо от типа и частоты прокрастинации имеется тенденция к их недооцениванию. Кроме этого, программисты с редко встречающейся прокрастинацией более точно оценивают промежуток времени в 60 секунд, чем те, кто чаще переживает ее. Помимо этого, для большинства программистов характерна умеренная личностная и ситуативная тревожность. У них максимально выражена умеренно высокая мотивация к успеху, преобладает средний уровень мотивации к избеганию неудач, и наиболее часто встречаются средние показатели склонности к риску. Значимых взаимосвязей между частотой прокрастинации и особенностями мотивационной и эмоциональных сфер нами не выявлено.

Нашим исследованием мы хотели бы показать, как важно и необходимо для психологического и физического здоровья людей заниматься изучением прокрастинации. Это проблема волнует умы уже с глубокой древности, но в настоящее время ее последствия приобретают угрожающие обороты, поэтому следует уделять ей как можно больше внимание и посвящать большее количество исследований.

Список литературы

1. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. - 2010. - № 3. - С.121-131.
2. Исследование восприятия времени; URL: <http://www.psy-files.ru/2007/12/12/issledovanie-vozprijatija-vremeni.html>.
3. Михайлова Е. Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени: автореф. дис. ... канд. психол. Наук. СПб., 2007.
4. Программист занимается кодированием только три часа в день; URL: <http://dev.by/blog/46350.html>.
5. Райгородский Д.Я. Психодиагностика персонала. Методика и тесты. II том. М., 2007.
6. Baumeister R.F. Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior // Rev. of General Psychol. 1997. V. 1. N 2. P. 145-174.
7. Ellis, A., Knaus, W. J. Overcoming procrastination. N.Y.: Signet Books, 1977.
8. Ferrari J.R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment. N.Y.: Plenum Press, 1995.
9. Giegerich W. Technology and the Soul: From the Nuclear bomb to the World Wide Web // New Orleans: Spring Journal Books, 2007.
10. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults // Psychol. Reports. 1996. V. 78. № 2. P. 611-616.
11. Haycock, L., McCarthy, P., Skay, C. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety // Jou. of Counseling and Development. 1998. V. 76. P.317-324.
12. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // J/ of Research on Personality. 1986. V. 20. N 4. P. 474-495.
13. Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model // Pers. Ind. Diff. 1992. V. 13. P. 1307-1313.
14. Specter M.H., Ferrari J.R. time orientations of procrastinations: Focusing on the past, present, or future? // J.of Soc. Behav. and Personality. 2000. V. 15. N 5. P. 197- 202.
15. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure // Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull. 2007. V. 133. № 1. P. 65-94.