

Диагностика прокрастинации у сотрудников ОВД
Научный руководитель – Усачева Ирина Викторовна

Лаврова Мария Сергеевна

Студент (специалист)

Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Факультет подготовки психологов, Москва, Россия

E-mail: marija0408@mail.ru

Повышение эффективности деятельности ОВД связано с такими аспектами, как исполнительская дисциплина, ответственность, результативность, учёт личностных особенностей сотрудников. Но в силу различных обстоятельств (недостаточный контроль за деятельностью подчинённых, недостаточно благоприятный социально-психологический климат, неэффективное использование труда, некачественное распределение должностных обязанностей, отсутствие индивидуального подхода) на практике возможны несоблюдение сроков выполнения поставленных задач; низкое качество исполнения; невыполнение возложенных на сотрудников обязанностей. Всё это обуславливает необходимость исследования феномена исполнительской дисциплины в деятельности ОВД, а также его учёта в кадровой работе.

В данной статье рассмотрим такое явление, как «прокрастинация», а также возможности её психологической диагностики степени её выраженности у сотрудников ОВД. Для начала разберёмся, что же такое «прокрастинация».

Прокрастинация - это склонность к постоянному откладыванию значимых дел, поручений, задач, приводящая к жизненным проблемам и нежелательным психологическим эффектам.

Данное свойство личности схоже с явлением лени. Однако лень - это недостаток трудолюбия с целью сохранения/экономии времени, а прокрастинация - это систематическая задержка выполнения жизненно важных задач. С психологической точки зрения, в обоих случаях человек осознает необходимость выполнения определённых дел, но лень связана с тем, что он не пытается прилагать волевых усилий даже для начала выполнения задачи, а прокрастинация указывает на эмоционально-волевую готовность к деятельности, но только несколько позже. Феномен прокрастинации содержит психологическую основу, ведь он обращен к личности, его мотивации.

Прокрастинацию можно рассматривать с различных сторон:

- 1) как вариант разрешения противоречий жизнедеятельности за счёт избегания усилий в деятельности;
- 2) как психологическое сопротивление неинтересной работе;
- 3) как индивидуалистическое отношение к деятельности.

Прокрастинация - неэффективная трата времени, поскольку человек подменяет выполнение первостепенных задач второстепенными. Он прекрасно понимает, что конкретная задача требует исполнения, но при этом игнорирует её, отвлекаясь на незначительные задачи, пустяковые занятия. Иногда человек может полностью отказать от выполнения необходимого (вследствие неактуальности, изменения приоритетов). Для сохранения собственной личности, индивид оправдывает себя недостатком времени, загруженностью, воздействием внешних факторов. К тому же, прокрастинация вызывает рост нервно-психического напряжения, неудовлетворенность деятельностью, изменяет самооценку и меняет мотивацию. Поэтому значимым является исследование степени прокрастинации сотрудников ОВД и формирование на основе полученных результатов рекомендаций для повышения исполнительской дисциплины, ведь от качественного и своевременного выполнения

возложенных на них обязанностей зависит эффективность правоохранительных органов в целом.

Нами с помощью методики психологической диагностики степени выраженности прокрастинации было проведено исследование этого феномена у сотрудников УМВД России по Орловской области. В исследовании приняли участие 30 сотрудников мужского пола в возрасте от 18 до 50 лет.

Были получены следующие результаты: 13 % респондентов получили высокие баллы по шкале «Прокрастинация», 78 % респондентов получили средние баллы и всего 9 % респондентов получили низкие баллы. Данные показатели свидетельствуют о недостаточной исполнительской дисциплине в подразделении ОВД, большинство сотрудников с некоторой периодичностью склонны откладывать важные дела «в долгий ящик», что, безусловно, сказывается на их деятельности.

В связи с этим возникает потребность в рекомендациях, позволяющих эффективно справиться как с самой прокрастинацией, так и с её последствиями.

Рекомендации:

1. Убедите себя, что это полезно и легко 2. «Отключите» себя на время от социальных сетей 3. Разбейте задачу на несколько частей и начните делать одну 4. Переключитесь на режим 45/15 5. Включите таймер Безусловно, это лишь часть рекомендаций, позволяющих преодолеть прокрастинацию, большего эффекта можно достичь лишь в том случае, когда сам человек определит для себя важность и необходимость её выполнения.

Источники и литература

- 1) Зинченко В.П. Большой психологический словарь // Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г.: АСТ; АСТ – Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008
- 2) Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра. – М.: Альпина Паблишер, 2014.
- 3) Петров В.Е., Ходнаева А.В. Исполнительская деятельность сотрудников органов внутренних дел как психологический феномен // Вестник ВИПК МВД России. 2012. № 1 (21).
- 4) Тарасевич Г. Прокрастинация: болезнь века // Русский репортер. 2014. № 14 (342).