

Олексенко Е.В. (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОКРАСТИНАЦИИ

Введение. Эффект иррационального уклонения от желаемых целей (прокрастинация) оказывает значительное влияние на основные аспекты самоопределения человека: профессиональный, личностный, социальный.

Актуальность данной темы связана с тем, что всё больше людей подвергаются влиянию феномена прокрастинации, тогда как современный образ жизни для реализации успешности требует от них постоянной мобилизации физических и интеллектуальных ресурсов, и научный интерес к изучению данного феномена растёт.

Целью данной работы является определение особенностей прокрастинации взрослых людей и ее взаимосвязи с профессиональным выгоранием.

Материал и методы. Для решения поставленных задач использован комплекс методов: описательно-аналитический, теоретический анализ научной литературы; математико-статистический анализ, диагностические методы: основная шкала академической прокрастинации К. Лэй (Lay), диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [1; 2].

Существует мнение, что прокрастинация в принципе является проблемой современного устройства жизни. Явление прокрастинации часто путают с ленью. Однако, ленивый человек склонен избегать какой-либо (умственной или физической) нагрузки или активности в целом, в то время как прокрастинатор избегает какой-то непосредственно определенной нагрузки, что абсолютно не означает его полное бездействие. У данных феноменов найдены общие корреляции с некоторыми личностными особенностями человека (например, с мотивацией избегания неудач). Приведём классификацию личностных черт по Стилу, которые в основном рассматриваются в качестве причин прокрастинации [3].

1.1. Склонность человека к тревожности. Люди не стойкие к стрессовым ситуациям, могут «использовать» прокрастинацию, как способ совладения с этой тревогой. Альтернативная гипотеза заключается в том, что часто высокий уровень тревожности коррелирует с высоким уровнем ответственности и поэтому, «тревожный» человек будет стремиться скорее завершить задание, чтобы не испытывать тревогу.

1.2. Страх неудачи является одним из наиболее «популярных» объяснения прокрастинации. Следовательно, прокрастинация будет в данном случае выступать как средство совладания с тревогой и страхом негативной оценки.

1.3. Перфекционизм. Страх неудачи у перфекциониста может детерминировать его откладывать выполнение заданий. Перфекционист может постоянно откладывать завершение задания, постоянно пытаясь улучшить свою работу.

1.4. Боязнь успеха. Человек, уже достигший определённых высот, должен с каждым шагом ставить планку всё выше и выше и прикладывать всё больше усилий.

2. Рассматривая диспозицию экстра/интроверсии отметим, что люди, которым свойственен высокий уровень импульсивности, более склонны к прокрастинации, так как они в большей степени отдают предпочтение тому, что приносит удовлетворение «здесь и сейчас» и менее тем делам, результат и удовлетворение

от которых пролонгированы. Следует отметить, что прокрастинацию таким же образом связывают с уровнем конформизма. Избегание соблюдения сроков, опоздания – можно рассматривать как проявление сопротивления против установленных правил.

3. Мотивация достижений. В рабочих ситуациях люди, у которых уровень мотивации достижения высокий, улучшали свои рабочие показатели быстрее тех, у кого уровень мотивации достижения низкий.

4. Влияние фактора времени. Существует гипотеза, согласно которой, чем дальше отстоит событие от настоящего времени, чем дальше окончание срока выполнения задачи, тем меньше напряжения – это событие вызывает у человека и тем меньше влияние оказывает на его действия и принимаемые им решения.

Остановимся подробнее на явлении «профессионального выгорания». Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

К общим причинам относятся:

- 1) интенсивное общение с разными людьми, в том числе негативно настроенными;
- 2) работа в меняющихся условиях, с непредсказуемыми обстоятельствами;
- 3) особенности жизни в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах;
- 4) проблемы профессионального характера и условий труда (недостаточный уровень з/п, состояние рабочих мест, отсутствие необходимого оборудования или препаратов).

Профессиональное выгорание меньше касается людей, имеющих опыт успешного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях. Также ему более стойко противостоят люди, имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Результаты и их обсуждение. Исследование связи прокрастинации и профессионального выгорания личности проводилось с 22 респондентами – слушателями факультета переподготовки кадров ВГУ имени П.М. Машерова. Объем обследуемой выборки составляет 22 человек (возраст испытуемых от 24 до 43 лет; средний возраст – 33 года) из них 18 женщин и 4 мужчин.

Уровень прокрастинации у наших респондентов мы оценивался с помощью шкалы академической прокрастинации Лэй. Уровень прокрастинации нашей выборки находится в диапазоне от 36 (низкий уровень) до 78 (высокий уровень) баллов. Из 22 опрошенных 6 человек имеют низкий балл (до 45) – это 27% выборки, семеро (32% респондентов) имеет средний уровень выраженности, а высокую выраженность прокрастинации имеет 41% выборки. На основании полученных данных можно отметить, что прокрастинирующее поведение характерно для респондентов.

Уровень профессионального выгорания оценивался по методике К. Маслач и С.Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, согласно которой получено следующее распределение: 68% выборки показывает средний уровень профессионального выгорания, 23% (5 человек) – низкий уровень, и только двое из 22-х отражают высокий уровень профессионального выгорания.

Для оценки влияния фактора профессионального выгорания на прокрастинирующее поведение использовался корреляционный анализ, в частности рассчитывался коэффициент Спирмена (таблица 1).

Таблица 1 – **Взаимосвязь между профессиональным выгоранием и прокрастинацией**

		Проф. выгорание	Прокрастинация
Профессиональное выгорание	Корреляция Пирсона	1	0,303
	Знач. (односторонняя)		0,080
	N	22	22
Прокрастинация	Корреляция Пирсона	0,303	1
	Знач. (односторонняя)	0,080	
	N	22	22

Как видно из таблицы 1 коэффициент Пирсона принимает положительное значение $r = 0.303$, что говорит нам о том, что прямая линейная взаимосвязь между двумя исследуемыми параметрами существует, и имеет умеренное значение.

Заключение. Таким образом, в результате нашего исследования было выявлено, что профессиональное выгорание непосредственно влияет на прокрастинирующее поведение, однако связь умеренная, что означает, что профессиональное выгорание является лишь одним из многих факторов, влияющих на прокрастинацию. Прокрастинация является осознанным и добровольным поведением человека при полном осознании негативных последствий откладывания этих действий, которые могут сказаться на эффективности трудовой деятельности.

Список использованной литературы:

1. Юдеева, Т.Ю. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay / Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова // Психологическая диагностика. – 2011. – №2. – С. 84–94.
2. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2011. – 224 с.
3. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С.121–131.

Ольшевская Т.В. (Научный руководитель – Савицкая Т.В., канд. пед. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

**ВЛИЯНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ
НА ФОРМИРОВАНИЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Введение. Подростковый возраст является сензитивным периодом к различного рода неблагоприятным факторам и условиям развития. В сочетании с ускоренным и неравномерным развитием деструктивные детско-родительские отношения могут отягощать физическое и психическое состояние подростка, что с наибольшей вероятностью проявится в форме поведенческих отклонений, в том числе и противоправных действиях.