

Відзначимо неоднозначність проблеми емоційного вигорання. В одному випадку воно може призводити до професійної деформації, яка спотворює професійну діяльність фахівців, а в іншому, – відтворюватися як механізм психологічного захисту, що дозволяє регулювати психічний стан і захищати психіку від негативних емоційних впливів: симптоми вигорання можна вважати зовнішніми проявами деяких природних процесів, що відбуваються з працівником під час виконання ним посадових обов'язків. До симптомів вигорання можна ставитися як до сигналів, що йдуть із несвідомого як способу комунікації між неусвідомленим і усвідомленим. Якоюсь мірою симптоми вигорання допомагають людині дізнатися, що з нею відбувається. Сприйняття цих сигналів як ворожих означає відмову від наданої можливості більш глибокого розуміння себе та своєї діяльності.

Інший аспект «позитивності» синдрому вигорання полягає в тому, що процеси, які відбуваються в людині і виражаються зовні в симптомах вигорання дають можливість викладачеві ЗВО ухвалювати рішення стосовно подальших дій: можливо, якимось чином скоригувати прояви синдрому, зупинитись і відпочити або ж змінити професію. Але все ж психологи відмічають, що слід віддавати перевагу профілактиці виникнення емоційного вигорання, оскільки це найбільш ефективний і безболісний спосіб боротьби з нею.

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

I. М. Ушакова, А. П. Махоніна
*Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця*

У сучасному швидкоплинному і змінному світі, який диктує стандарти успішності, засновані на виконанні великих обсягів роботи в режимі мультизадачності й таймігу, гостро постає проблема «відносин» людини з часом взагалі і прокрастинації зокрема.

Через надмірно швидкий темп життя, високі соціальні вимоги, інформаційні перенавантаження людина дедалі частіше вдається до прокрастинації – відкладання справ (частіше за все, важливих і потрібних) на потім, що призводить до нераціонального використання часу та зниження ефективності всієї діяльності. Зазвичай саме у студентів яскраво простежується явище відтермінування, адже навчальний процес характеризується умовами, в яких воно найчастіше виникає – постійна психологічна напруга, інтенсивні

розумові навантаження, значна кількість завдань з чіткою регламентованістю часових меж виконання й таке інше. Особливо негативно це явище впливає на навчальну діяльність і є однією з основних причин зниження академічної успішності здобувачів вищої освіти, що відбивається на їхньому професійному розвитку й компетентності. Саме тому в останні роки спостерігається зростання значущості та актуальності досліджень проблематики прокрастинації.

Сутність явища прокрастинації полягає в тому, що людина свідомо відкладає свої важливі й неважливі справи на потім, що шкодить їй та викликає в неї негативні емоції, нервозність, порушення поведінки.

Цей феномен розглядали такі зарубіжні автори, як Н. Емметт, К. Лей, Р. Мілгрем, П. Стіл, Д. Уейтл, Н. Фіоре. Ці дослідники звернули увагу на прагнення і дію відкладання «на потім», надали змістовний опис цього явища, розпочали вивчення структури, факторів виникнення та наслідків прокрастинації. У дослідженнях сучасних українських психологів знаходимо розширення та поглиблення цих ідей. Так, Є. Базика, Д. Бикова, М. Дворник, проводили наукові дослідження лінії, відсутності мотивації та сили волі, нерозвиненості професійних навичок, оптимізації витрат часу та ролі в цих процесах прокрастинації. Є. Воробйова, Л. Грень, В. Михайличенко, О. Романовський, які вивчали питання професійного успіху, самореалізації, самосвідомості, відмічають їх зв'язок із прокрастинацією в процесі професійної підготовки фахівців. С. Бабатіна, О. Гліченко, О. Грабчак, В. Дуб, М. Кузнецов, С. Соболева та інші аналізували особливості саме академічної прокрастинації і дійшли висновку, що її слід розглядати як чинник управління часом, варіант копінгу, спрямованого на зменшення емоційної напруги та підтримання особистісної рівноваги, елемент навчальної діяльності, який суттєво впливає на академічну та соціальну успішність.

Отже, прокрастинацію слід розглядати як добровільне, ірраціональне відкладання завдань, незважаючи на те, що це матиме негативний ефект для особистості, зокрема й у вигляді почуття провини та тривожності. Добре вивченою є академічна прокрастинація – відкладання саме навчальних завдань і справ. Досліджено також деякі фактори, які впливають на частоту й інтенсивність проявів прокрастинації у студентів (психофізіологічні, соціальні, психологічні та особистісні). Найбільш часто згадуваними серед них є перфекціонізм і тривожність.

Проведене нами дослідження прокрастинації у студентів деяких харківських ЗВО показало, що більшість студентів, мають доволі високий рівень прокрастинації (у 30 % вона значно виражена і ще у 55 % – посередньо), тобто вони часто відтермінують виконання різних завдань, зокрема і навчальних.

У нашому дослідженні доведено, що одним із найважливіших факторів прокрастинації є перфекціонізм. Так, студенти нашої вибірки проявили загальний перфекціонізм (22,5 % на високому рівні, 55,5 % – середньому), який базується, в основному, на соціально приписаному та орієнтованому на себе перфекціонізмі, що проявляється в потребі дотримуватися стандартів, які висувають оточуючі та сама особистість. Показано наявність суттєвого (на рівні $p \leq 0,01$) взаємного зв'язку між описаними змінними, на чому ґрунтується наше твердження про те, що перфекціонізм може визначати прокрастинацію.

Стосовно тривожності (і ситуативної, і особистісної), з якою ми також виявили у прокрастинації суттєві зв'язки (на рівні $p \leq 0,01$), можемо стверджувати їх взаємну зумовленість: студенти відкладають справи, оскільки сприймають досить великий діапазон ситуацій як небезпечні, загрозливі, неприємні і прагнуть їх уникнути, або саме відтермінування викликає у них напругу, занепокоєння, заклопотаність, провину, нервозність, оскільки вони розуміють необхідність і неминучість цих дій.

Такі результати свідчать про необхідність допомоги студентам у боротьбі з прокрастинацією. Для цього ми рекомендуємо використання таких відомих технік, які вже довели свою ефективність: «З'їж жабу зранку», «Імпульсивна дія», «Правило 5 хвилин», «Прайм-тайм», «Правильне місце», «Згадав – зробив», «Візуалізація», «Дихання». Усвідомлене та планомірне їх використання допоможе, на нашу думку, студентам в управлінні такою своєю особливістю, як прокрастинація.

ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В МІСЬКОМУ ПРОСТОРИ

Т. О. Філіппова

*Харківський національний педагогічний
університет ім. Г. С. Сковороди*

Особливість самотності як феномену людського буття полягає в тому, що стосується всієї психічної організації особистості та різних сфер життя. Сучасний соціум переходить на новий щабель розвитку і якісно нове сутнісне наповнення – інформаційне суспільства. Ці процеси неминучі й стрімкі, вони тісно пов'язані з процесами глобалізації. Великі міста являють собою арени цивілізаційних зрушень суспільства. Життя людини на теренах великих міста або міст-мегаполісів розгортає чимале поле психологічної проблематики. За умов постійних змін сучасного суспільства, трансформуються звичні загальноприйняті моральні норми та цінності, зростає мобільність, особистості