

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Психологии личности  
наименование кафедры

**Связь прокрастинации и эмоционального выгорания**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы

направления  
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Несудимовой Ксении Дмитриевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

к. псих. наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А. Л. Южанинова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

к. псих. наук

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е. В. Рягузова

инициалы, фамилия

Саратов 2023

## Введение

На сегодняшний день известно множество интерпретаций феномена прокрастинации, однако многие исследователи сходятся во мнении касательно того, что данный феномен имеет преимущественно негативный оттенок, поскольку откладывание выполнения работы и исполнения обязанностей на более поздний срок может приводить к таким последствиям, как, например, повышение уровня стресса из-за горящих сроков или возникновение эмоционального дискомфорта из-за осознания последствий подобного поведения. Причинность возникновения прокрастинации также разнится в зависимости от подхода, с точки зрения которого рассматривается данный феномен.

Актуальность проблемы прокрастинации и эмоционального выгорания обусловлена распространением этих феноменов. Официально феномен прокрастинации начал изучаться учеными менее полувека назад и уже успел набрать популярность среди различных психологических школ. В целом актуальность изучения прокрастинации можно подтвердить тем, что число людей, склонных к откладыванию дел, - значительно (на сегодняшний день прокрастинаторами являются 15-25 % населения Земли). Сегодня прокрастинацию принято считать феноменом с двойственной природой, а представители разных направлений стараются дополнить общее представление о нем путем компиляции даже противоречивых мнений. Актуальность изучаемой нами проблемы в первую очередь заключается в том, что жертвой эмоционального выгорания может стать абсолютно любой специалист. Выгорание опасно вначале построения своей карьеры, ведь не каждый человек сразу может понимать и осознавать синдромы данного феномена. Актуальность нашего исследования заключается в рассмотрении популярного представления о том, что прокрастинация является скорее негативным феноменом, несущим в себе личностную природу, что оказывает негативное влияние не только на поведение человека в конкретных ситуациях, но и на его жизнь в целом.

Цель работы состоит в том, чтобы выявить наличие или отсутствие связи между эмоциональным выгоранием и прокрастинацией.

**Объект исследования:** эмоциональное выгорание и прокрастинация.

**Предмет исследования:** связь между эмоциональным выгоранием и прокрастинацией.

**Гипотеза исследования:** между прокрастинацией и эмоционального выгорания существует положительная взаимосвязь.

Цель работы предполагает собой решение нескольких задач:

- 1) Изучить феномен прокрастинации;
- 2) Изучить феномен эмоционального выгорания;
- 3) Найти теоретические данные связи между этими феноменами;
- 4) Провести эмпирическое исследование на выявление связи прокрастинации и эмоционального выгорания.

Дипломная работа состоит из введения, основных четырех глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложений.

ВКР включает в себя четыре основные главы: Психологическое содержание понятия прокрастинация; Эмоциональное выгорание; Прокрастинация как следствие эмоционального выгорания; Эмпирическое исследование.

### **Основное содержание работы.**

#### **Глава 1. Психологическое содержание понятия прокрастинации**

В настоящее время на Западе существует огромное количество теорий, пытающихся объяснить данный феномен, но все они не являются универсальными.

Это один из наиболее изученных феноменов за последние десять лет. Это явление привлекает внимание исследователей различных направлений и подходов. Прокрастинация рассматривается в различных теориях, таких как поведенческая и когнитивная психологии, поведенческая психология, интегральная теория временных мотивов. Четыре теоретических подхода

являются основными для изучения феномена "прокрастинация" в последние годы жизни.

По мнению Брауна, психоанализ является одним из первых направлений в психологии, которое позволяет понять поведение человека во всей его полноте. В настоящее время психоаналитическое исследование самое раннее и широко обсуждается в психиатрии и психотерапевтическом сообществе. Когнитивно-поведенческая школа проводит исследования, направленные на изучение феномена "прокрастинация" и способов ее преодоления. Прокрастинация в 1977 году была названа психическим расстройством из-за того, что люди склонны полагать, что их поведение обусловлено рациональным мышлением. Прокрастинаторы часто говорят о том, что они всегда хорошо выполняют свою работу. Это может стать причиной негативного влияния на работу, когда человек не способен качественно и в сроки выполнить свои обязанности. Эта установка часто приводит людей к оттягиванию выполнения какой-либо важной работы, боясь ошибиться. Такие убеждения считаются рациональными из-за того, что слишком высокие требования к работе могут привести к ошибкам.

В то же время, для прокрастинаторов такое откладывание и затягивание работы может быть только на пользу, потому что допущенные ошибки потом можно объяснить ленью или нежеланием работать. Такие объяснения удобны для тех, кто убежден в том, что его работа всегда выполняется хорошо, так как исключена возможность того, чтобы он чего-то не знал. Потребность в бесполезной деятельности заменяется той, которая представляется индивиду самой подходящей и наиболее полезной. Одна из причин такого поведения заключается в том, что люди склонны отбрасывать с пути будущие успехи и сосредоточиваться на настоящем удовлетворении. Прокрастинация – это сложный психологический феномен, который не следует отождествлять со защитным механизмом или нарушением мотивационной сферы. Данный феномен требует дальнейшего исследования и более глубокого изучения, которое позволит

уточнить его природу и возможные корреляции с другими психологическими характеристиками личности.

## **Глава 2. Эмоциональное выгорание**

Первым термин «эмоциональное выгорание» (от англ. burnout) ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он обобщил изменения, которые наблюдал среди психиатров. В настоящее время одним из ведущих исследователей проблемы стресса является профессор психологии Беркли, Калифорнийский университет Кристина Маслах считает, что синдром выгорания напрямую связан с постоянной активностью. Именно это и отличает его от других эмоций. В мае 2019 года в ВОЗ были описаны признаки эмоционального истощения. Журналисты подхватили новость, не разобравшись: появились публикации о том, что выгорание официально признано заболеванием. Но это не так — эксперты не включили его в перечень медицинских диагнозов. Синдром определяют, как феномен, вызванный длительным стрессом. Это фактор, который может влиять на развитие заболеваний, но сам им не является.

Выгорание обычно изучают на примере тех профессий, которые связаны с помощью (психологи, врачи и др.), а также в других областях деятельности, где есть риск для здоровья (военнослужащие, сотрудники органов внутренних дел и другие). Состояние эмоционального истощения рассматривается как одна из основных причин физического и психического истощения. Снижение эмоционального фона может выражаться в спокойном состоянии, безразличии, а также в чувствах опустошенности и опустошенности. Выгорание проявляется в деперсонализации отношений с окружающими (появление негативного отношения к другим людям, цинизма). Контакты становятся обезличенными и формальными. Третья составляющая выгорания — редукция личностных достижений — может проявляться либо в тенденции негативно себя оценивать, занижать свои профессиональные достижения и

успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в приуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. Позиция Маслач заключается в том, что она акцентирует внимание на профессиональном характере этого синдрома, трактуя его не как психическое расстройство, а как психиатрический синдром. Фрейденберг описывает «сгорающих» как сочувствующих, гуманных, мягких, увлекающихся, идеалистов, ориентированных людей, и – одновременно – неустойчивых, интровертированных, одержимых навязчивыми идеями и легко солидаризирующихся. В. Бойко выделяет следующие психологические факторы, влияющие на развитие СЭВ: эмоциональная холодность, склонность к переживаниям негативных событий профессиональной жизни, слабое желание эмоционально отдаться работе. Исследование, посвященное структуре и содержанию синдрома "ЭВ", в большей мере было описательским. Каждый исследователь вкладывал в этот термин свой смысл, и с каждым новым исследованием границы его использования расширялись. Например, понятие «эмоциональное выгорание» могло быть использовано для описания любого феномена, независимо от того, является он тождественным или противоположным. В то же время, исследования в области эмоционального выгорания позволили выделить симптомы и их компоненты, а также показать, что эти симптомы и компонента могут возникать как одновременно, так и последовательно.

### **Глава 3. Прокрастинация как следствие эмоционального выгорания**

Выгорание может быть остановлено при выполнении нескольких важных шагов, установлении каких-то правил. Первый принцип заключается в том, что люди начинают сознательно относиться к своим рабочим задачам и ставят перед собой важные вопросы: «Что же я делаю?» Почему я делаю это? Поставив вопрос, человек ищет когнитивное искажение, которое называется перфекционизм. Ему может показаться, что

он должен сделать все на сто процентов. Кроме того, появляются и другие искажения в когнитивной сфере, такие как негативные эмоции по отношению к другим людям, которые проецируются на других. Внутреннее состояние человека проецируется на других людей, и он начинает думать, что они не так к нему относятся, не хотят ему добра. На самом деле это он сам себя винит в том, что относится к ним как к дураку. В таких случаях специалисты советуют остановиться и подумать, как вести себя в данной ситуации. Второе, это то, насколько рационально человек использует свое рабочее время. Например, когда вы сидите на работе, или работаете над проектом, или делаете что-то еще, в голове у него возникает вопрос: «Что я делаю?» Какой смысл в этом? Зачем?». И как результат – он размазывает эту деятельность. После этого вступает в действие так называемая "прокрастинация", когда человек не может увидеть плоды своего труда, и даже если они есть, но их нет, то он не ощущает никакого удовлетворения от своей работы. Такую деятельность следует планировать и допускать к ней кратковременные удовольствия. Важно также научить себя хвалить себя за то, что сделал сегодня. В противном случае, может наступить промежуточное состояние, которое называется "прокрастинацией". Не умея хвалить себя, человек начинает откладывать дела на потом. Возникает апатия. Все это говорит о том, что эмоциональные выгорания и промежуточные состояния тесно связаны друг с другом. Из первого следует второе, как следствие и последствия. И, наконец, активность должна быть не только рабочей. Когда человек думает о том, как бы ему себя наградить, он может воспользоваться ресурсной активностью. Это то, что приносит удовольствие и осознание того, что ты должен заботиться о себе сам. И заботится о себе каждый из нас может по-своему, исходя из своих предпочтений и вкусовых предпочтений. Однако психологи и психиатры рекомендуют, чтобы психическое здоровье было в норме, физические нагрузки. Для того чтобы сбросить стресс, нужно хотя бы раз в день делать небольшую зарядку или даже погулять с собакой.

Из ресурсных активностей прилагается попробовать также привнести в жизнь немного игровой активности. Важным моментом также является своего рода базис, связанный с сопротивлением к выгоранию, это еще и ценностная активность. Она заключается в том, что человеку необходимо найти то самое важное занятие, ради которого он все будет делать. Для кого-то это может быть саморазвитие или же семья, иными словами, человеку важно найти свою ценность, то, ради чего и куда он направится и для чего будет проявлять активность, что и будет как некий свет маяка, который будет направлять человека по жизненному пути.

#### **Глава 4. Эмпирическое исследование**

Было проведено эмпирическое исследование связи эмоционального выгорания и прокрастинации. Исследование проводилось среди педагогов средних общеобразовательных учреждений. Исследование было добровольным с использованием анкетирования.

**Цель исследования** – выявление наличия или отсутствия связи между эмоциональным выгоранием и прокрастинацией.

**Объект исследования:** эмоциональное выгорание и прокрастинация.

**Предмет исследования:** связь между эмоциональным выгоранием и прокрастинацией.

**Задачи исследования:**

- 1) Провести теоретический обзор научной литературы по выбранной теме;
- 2) Выбрать методы и методики исследования;
- 3) Провести эмпирическое исследование на выборке испытуемых;
- 4) Получить результаты с использованием методов статистической обработки данных и дать интерпретацию.

**Гипотеза исследования:** выявление соотношения выраженности эмоционального выгорания и прокрастинации у педагогов средних общеобразовательных учреждений.



**Выборка:** 45 человек - 39 женщин и 6 мужчин (от 25 до 73 лет).

**Методики исследования:**

1) Синдром выгорания, Водопьянова Н.Е. (МВИ) Опросник Профессиональное (эмоциональное) выгорание. Методика К. Маслач и С. Джексон. Тесты для диагностики синдрома ПВ. Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности (*Приложение 2*).

2) Методика по системе проф. Клэрри Лей из Канады

Шкала общей прокрастинации С. Н. Lay включает 15 утверждений, касающихся откладывания дел «на потом» в различных обстоятельствах. В качестве шкалы ответов предлагается 5-балльная шкала (1 – совершенно не характерно, 2 – не характерно, 3 – нейтрален, 4 – характерно, 5 – абсолютно характерно) (*Приложение 1*).

**Обработка данных и интерпретация результатов.**

Обработка данных производилась в программе SPSS.

Таблица 1.

<b>Переменная</b>	<b>Среднее</b>	<b>Стандартная ошибка среднего значения</b>	<b>Медиана</b>	<b>Среднеквадратичное отклонение</b>
<b>Возраст</b>	45,71	1,604	45,00	10,763
<b>Прокрастинация</b>	49,82	1,621	50,00	10,874
<b>Эмоциональное выгорание</b>	76,93	2,148	78,00	14,410
<b>Эмоциональное истощение</b>	30,13	1,498	33,00	10,047
<b>Деперсонализация</b>	13,87	,915	14,00	6,137
<b>Профессиональная успешность</b>	32,93	1,085	32,00	7,278

Следующие шаги были связаны с проверкой на нормальность распределения (Критерий Колмогорова-Смирнова).

Таблица 2.

		Статистика Z	Значимость
<b>Возраст</b>	5	,099	,200
<b>Прокрастинация</b>	5	,096	,200
<b>Эмоциональное выгорание</b>	5	,068	,200
<b>Эмоциональное истощение</b>	5	,139	,030
<b>Деперсонализация</b>	5	,093	,200
<b>Профессиональная успешность</b>	5	,107	,200

Поскольку  $P=0.03 < 0.05$ , поэтому мы отвергаем нулевую гипотезу о нормальности распределения для переменной «Эмоциональное истощение». Для дальнейшего анализа будут использованы непараметрические критерии.

Проверка гипотезы о взаимосвязи переменных «Возраст», «Прокрастинация» и «Эмоциональное выгорание» (Корреляция Пирсона и Спирмена).

Таблица 3.

		Прокрастинация	Эмоциональное выгорание
<b>Возраст</b>	Корреляция Пирсона	,078	,038
	Знач. (двухсторонняя)	,609	,807

<b>Прокрастинация</b>	Корреляция Пирсона	1	,095
	Знач. (двухсторонняя)		,534

По причине того, что  $P > 0.05$  для всех пар переменных, поэтому мы не отвергаем нулевые гипотезы об отсутствии взаимосвязи между переменными.

Таблица 4.

		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Профессиональная успешность
<b>Возраст</b>	Р <sub>0</sub> Спирмена	,036	,080	,002
	Знач. (двухсторонняя)	,815	,601	,992
<b>Прокрастинация</b>	Р <sub>0</sub> Спирмена	,122	,076	,057
	Знач. (двухсторонняя)	,424	,621	,708

Из таблицы 4 видно, что  $P > 0.05$  для всех пар переменных, поэтому мы не отвергаем нулевые гипотезы об отсутствии взаимосвязи между переменными.

Для дальнейшего анализа разделим опрошенных на группы по переменной «Эмоциональное выгорание» в соответствии с ключами методик

Таблица 5.

Уровень выгорания	Частота	Проценты
<b>Низкая степень</b>	4	8,9
<b>Средняя степень</b>	9	20,0
<b>Высокая степень</b>	9	20,0
<b>Крайне высокая степень</b>	23	51,1
<b>Всего</b>	45	100,0

Из таблицы следует, что крайне высокая степень эмоционального выгорания присутствует более чем у половины опрошенных. Для дальнейшего анализа не будет использована группа с крайне низкой степенью эмоционального выгорания в силу маленького размера (меньше 5 человек).

Проверка гипотезы о наличии различий в выраженности «Прокрастинации» между группами по уровню «Эмоционального выгорания» (ANOVA) привела к получению результатов, представленных в таблице 6.

Таблица 6.

	Сумма а квадратов	с т.св.	Средний дний квадрат	F	Значимость
<b>Между группами</b>	871,59 2	2	435, 796	4 ,483	,018
<b>Внутри групп</b>	3694,1 64	3 8	97,2 15		
<b>Всего</b>	4565,7 56	4 0			

Как видно из таблицы 6,  $P=0.018 < 0.05$ , поэтому мы отвергаем нулевую гипотезу о равенстве средних между группами. Для определения различий между группами проведем попарные сравнения с помощью апостериорного критерия. Для выбора апостериорного критерия проверим гипотезу об однородности дисперсий (критерий Ливиня).

Таблица 7.

Статистика Ливиня	ст.св.1	ст.св.2	Значимость
,093	2	38	,911

Данные, отраженные в таблице 7, показывают, что  $P=0.911 > 0.05$ , поэтому мы не отвергаем нулевую гипотезу о равенстве дисперсий. В качестве апостериорного критерия выберем Тьюки для однородных дисперсий.

Таблица 8.

Степень выгорания		Разность средних	Стандартная Ошибка	Значимость
низкая	средняя	-13,889	4,648	,013
	высокая	-6,353	3,877	,242
средняя	низкая	13,889	4,648	,013
	высокая	7,536	3,877	,140
высокая	низкая	6,353	3,877	,242
	средняя	-7,536	3,877	,140

Из результатов, отраженных в таблице 8, следует, что  $P=0.013 < 0.05$ , поэтому мы отвергаем нулевую гипотезу о равенстве средних между группами с низкой и средней степенью выгорания. Полученные нами результаты с применением названных методик свидетельствуют об отсутствии связи между прокрастинацией и эмоциональным выгоранием.

### **Заключение**

Теоретическое изучение понятий и феноменологии прокрастинации и эмоционального выгорания позволило сформулировать гипотезу о наличии сопряженности этих характеристик. В этой связи целью проведенного эмпирического исследования было выявление связи прокрастинации и эмоционального выгорания. Полученные результаты, однако, показали отсутствие взаимосвязи между выделенными феноменами, из чего можно сделать вывод об опровержении первоначальной экспериментальной гипотезы. Вместе с тем, можно предположить, что расширение перечня диагностических параметров обеих переменных и применения иных методических средств позволят сделать уточнения в выявленном результате.

Мы не исключаем также то, что причиной выявленных нами эмпирических данных может служить человеческий фактор, к примеру, такой как погрешности респондентов при ответах на вопросы, а также погрешности в расчетах. Возможно, что для нашего исследования привлекалась не достаточная по объему выборка.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о необходимости продолжения изучения поставленной проблемы с учетом исключения предполагаемых нами исследовательских погрешностей.