

Хвостенко Светлана Юрьевна,
магистрант 2 курса направление 37.04.01 «Психология»,
ФГБОУ ВО «Херсонский технический университет»
Khvostenko Svetlana Yurevna,
2nd-year master's student
specialty 04/37/2011 «Psychology»,
Kherson Technical University

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА ЛИЧНОСТНЫХ
ДЕЗОРГАНИЗАТОРОВ ВРЕМЕНИ У ЖЕНЩИН
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ
PROFESSIONAL SPECIFICITY OF PERSONAL TIME
DISORGANIZERS IN WOMEN WITH DIFFERENT
LEVELS OF SELF-EFFICACY**

Аннотация. В статье на основе эмпирического исследования 70 женщин 18–55 лет (преимущественно работников образования) анализируется взаимосвязь личностных дезорганизаторов времени и уровня самоэффективности. Выявлена отрицательная корреляция: высокая самоэффективность связана с меньшей выраженностью дезорганизаторов, особенно в организационной и эмоциональной сферах.

Abstract. The article analyzes the relationship between personal time disorganizers and self-efficacy levels based on an empirical study of 70 women aged 18–55, predominantly employed in the education sector. A negative correlation was identified: higher self-efficacy is associated with lower severity of time disorganizers, particularly in organizational and emotional domains.

Ключевые слова: Самоэффективность, личностные дезорганизаторы времени, саморегуляция деятельности, профессиональное выгорание, организационная психология.

Keywords: Self-efficacy, personal time disorganizers, self-regulation of activity, women in helping professions, professional burnout, organizational psychology.

Введение

Профессиональная жизнь женщины в современном мире связана с высокими эмоциональными и физическими нагрузками из-за необходимости балансировать между карьерой, семьей и саморазвитием, в связи с чем вопросы саморегуляции и управления временем являются приоритетными. Тенденции эмоционального истощения, выгорания, депрессии, в условиях многозадачности и эмоциональной включенности женщин, реализующихся в помогающих профессиях, в частности, в сфере образования или социальной деятельности, свидетельствуют о необходимости контроля личностных факторов, мешающих организации времени. В результате, личностные дезорганизаторы времени – это не просто привычки, а глубинные психологические барьеры, которые подрывают профессиональную эффективность и семейное благополучие современной женщины.

Проблемы самоэффективности отражены в научных трудах А. Бандуры, Дж. Маддукса и М. Шеера, В. И. Моросановой, О. В. Кузьминой, Архангельским Г.А., Маслач и др.

Актуальность темы обусловлена растущим числом женщин, совмещающих функции специалиста, родителя, супруги, в условиях высокой эмоциональной и физической нагрузки, а также ограниченности ресурсов, в частности, временных. Вследствие чего, дезорганизаторы времени, такие как мотивационный дефицит или эмоциональная апатия, усиливаются, особенно ярко проявляясь в условиях низкой самоэффективности.



Цель статьи – выявить профессиональную специфику личностных дезорганизаторов времени у женщин с разным уровнем самооффективности.

Для достижения поставленной цели, нам необходимо решить следующие **задачи**:

- осуществить анализ теоретических подходов к исследованию данной темы;
- провести эмпирические исследования уровня самооффективности женщин;
- выявить профессиональную специфику личностных дезорганизаторов времени у женщин с разным уровнем самоорганизации.

Объект исследования – женщины в возрасте 18-55 лет, педагогические работники, административные работники сферы образования, работники помогающих профессий (психологи, социальные работники), офисные работники и фриланс.

Предмет – взаимосвязь самооффективности и дезорганизаторов времени в жизни современной социально активной женщины.

Новизна исследования заключается в анализе профессиональной специфики современных тенденций эмоционального выгорания социально активных женщин, связанных с уровнем самооффективности и дезорганизаторов времени.

Самооффективность, по определению А. Бандуры, «это убеждение человека в своей способности эффективно (успешно) действовать в той или иной ситуации, в определенных условиях, вера в успех этих действий, что сопровождается предпочтением более сложных задач, постановкой достаточно трудных целей и проявлением упорства, настойчивости при их достижении» [6; с.123]. В организационной психологии самооффективность выступает детерминантой саморегуляции – процесса, где человек сознательно управляет своим поведением для достижения определенных целей. Сегодня существуют и активно используются различные инструменты, позволяющие определить уровень самооффективности человека, некоторые из них, на наш взгляд, являются наиболее информативными, из них методика Дж. Маддукса и М. Шеера, адаптированная А.В. Бояринцевой, направленная на исследование уровня оценки потенциала испытуемой по двум шкалам: предметной деятельности и общения, что является инструментом оценки способности добиваться целей и решать поставленные задачи [7]. Опросник В.И. Моросановой, в свою очередь, раскрывает стили саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, оценку результатов, гибкость и самостоятельность, которые напрямую не связаны с какой-либо профессиональной деятельностью, но в повседневной жизни, могут способствовать развитию высокой самооффективности, что приведет к реализации приобретенных навыков и в профессиональной деятельности [4]. Методика О. В. Кузьминой, позволяющая провести измерение выраженности внутренних барьеров, препятствующих эффективной самоорганизации во временном пространстве. Подход О.В. Кузьминой исходит из положения: «Время не уходит само по себе – мы его теряем из-за внутренних причин» [1, с.1].

Наблюдение показало, что женщины с высоким уровнем самооффективности реже поддаются прокрастинации, что свидетельствует о связи самооффективность с дезорганизаторами времени или, как отмечала Кузьмина О.В. – личностные показатели, обуславливающие результативность деятельности человека [1, с.3].

Понятие «дезорганизация» (desorganisation) в переводе обозначает нарушение порядка, расстройство. Личностные дезорганизаторы времени – характеристики личности, приводящие к неэффективному использованию времени и непродуктивной организации деятельности. Результатом действия личностных дезорганизаторов времени является разбалансированное во времени поведение человека [1, с.2]. В итоге, они приводят к снижению продуктивности, особенно в профессиях с высокой эмоциональной нагрузкой.



Гендерный аспект также способствует снижению уровня самооффективности, что связано с особенностями гормональной системы женщины, большей восприимчивостью, подвижностью эмоционального фона, а также повышенной нагрузкой при совмещении профессиональной реализации и социальной роли (матери, жены, «хранительницы очага»). Совмещение ролей усиливает мотивационные дезорганизаторы, когда цели размываются между карьерой и домашними обязанностями. Еще, гендерные различия в саморегуляции, кроются в социокультурных ожиданиях: женщины чаще ориентированы на отношения, что усиливает эмоциональные дезорганизаторы. В помогающих профессиях, данный аспект проявляется в перегрузке эмпатией, что со временем может способствовать развитию выгорания и апатии. Данные журнала «Вестник науки» (2022) показывают, что современные женщины чаще мужчин сталкиваются с выгоранием как в семье, так и в работе.

Исследования подтверждают, что дезорганизаторы коррелируют с выгоранием, а К. Маслач, отмечает – эмоциональное истощение доминирует [3]. Указанные исследования позволяют выявить связь самооффективности с дезорганизаторами, т.е.: низкий уровень уверенности в своих силах усугубляет дезорганизаторы, создавая замкнутый круг.

Профессиональная деятельность помогающих профессий, например, работа в сфере образования, лишь добавляет нагрузку: постоянные изменения в образовательных программах, взаимодействие с детьми, родителями, администрацией организации, указания вышестоящих органов власти, проверки, огромное количество отчетной документации и т.д. усиливают ценностно-смысловые дезорганизаторы, когда суть деятельности – передавать знания, умения и навыки – поглощается, размывается рутинной, что способствует выгоранию в профессиональной деятельности.

Нами было проведено исследование при участии 70 женщин от 18 до 55 лет (средний – возраст 34 года). Род профессиональной деятельности испытуемых:

1. Педагогические работники – 45 % (32 чел.).
2. Административные работники сферы образования – 25 % (18 чел.).
3. Работники помогающих профессий (психологи, социальные работники) – 20 % (14 чел.).
4. Офисные работники и фрилансеры – 10 % (6 чел.).

При проведении исследования были использованы следующие методы: тест Маддукса–Шеера (самооффективность) [7], опросник В.И. Моросановой (саморегуляция) [4], методика О.В. Кузьминой (дезорганизаторы) [1]. Период исследования: 2025 – 2026 календарный год. Обработка – SPSS (расчет средних значений, корреляционный анализ).

В результате проведенного исследования были получены следующие показатели:

Педагогические работники: самооффективность в деятельности ниже средней (средний балл 49,8 при максимуме 90, что составляет примерно 55 % от максимального показателя). Это свидетельствует о повышенной выраженности организационных дезорганизаторов (35,2 %) и эмоционального напряжения (31,5 %), что усиливает риск выгорания и снижает эффективность в условиях постоянных проверок и отчетности.

Административные работники сферы образования: средний уровень самооффективности (средний балл 58,4, около 65 % от максимума) с умеренными мотивационными дезорганизаторами (22,1 %), что позволяет лучше справляться с управленческими задачами и планированием загруженности.

Работники помогающих профессий (психологи, социальные работники): самооффективность в общении (средний балл 26,5 из 35, около 75 %), однако ценностно-смысловые (28,4 %) и эмоциональные дезорганизаторы (33,7 %) преобладают из-за эмпатичной нагрузки и риска вторичной травматизации.



Офисные работники и фрилансеры: высокий уровень самоэффективности (средний балл 72,1, около 80 % от максимума) и низкие показатели дезорганизаторов (16,5 %), что способствует высокой продуктивности и гибкости в управлении временем.

Корреляционный анализ. Средняя самоэффективность в деятельности по выборке составила 53,1 (SD=15,7), в общении – 19,0 (SD=5,0). Общий уровень саморегуляции – 42,2 (SD=10,1). Высокая самоэффективность коррелирует с планированием ($r=0,45$) и гибкостью ($r=0,55$). У женщин с низкой самоэффективностью саморегуляция слабее (средний балл 32,5), особенно у педагогов. Дезорганизаторы времени показали отрицательную корреляцию с самоэффективностью ($r= -0,35$ для деятельности и напряжения, $r= -0,55$ для апатии).

Таким образом, профессиональной спецификой личностных дезорганизаторов времени у женщин с разным уровнем самоэффективности является доминирование организационных и эмоциональных дезорганизаторов, особенно характерных для профессий с высокой эмоциональной включённостью и многозадачностью. Данная ситуация способствует образованию замкнутого круга: низкая самоэффективность усиливает влияние дезорганизаторов, что увеличивает риски выгорания.

Выявленная в ходе исследования взаимосвязь показала, что наиболее уязвимой группой являются педагогические работники и специалисты помогающих профессий, где высокая эмоциональная нагрузка сочетается со сниженной самоэффективностью в деятельности. Административные работники и офисные сотрудники демонстрируют более высокие показатели самоэффективности и меньшую выраженность дезорганизаторов. Полученные данные подтверждают необходимость дифференцированного подхода к развитию временной компетентности с учётом профессионального контекста и уровня веры в собственную эффективность.

Список литературы:

1. Кузьмина О. В. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. (2011. (№ 6(20). (С. 12. (URL: <https://psystudy.ru>
2. Маслач К. Профессиональное выгорание. (М.: Смысл, 2009. (256 с.
3. Маслач К. Burnout Inventory. (Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986. (20 p.
4. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения». (М.: Психологический институт РАО, 1995. (12 с.
5. Моросанова В. И. Психология саморегуляции. (М.: Психологический институт, 2015. (200 с.
6. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. (1982. (Vol. 37. (P. 122–147.
7. Maddux J. E., Scheer M. Self-Efficacy Scale // Journal of Psychology. (1982. (Vol. 114. (P. 257–262.

