

предположить, что между двумя этими явлениями не может быть ярко выраженной связи, или же существует прямо пропорциональная зависимость.

**Заключение.** В ходе изучения темы было проведено исследование с целью изучения ситуации экзаменационного стресса у старшеклассников, в результате которого определены наиболее эффективные методы профилактики экзаменационного стресса. Разработаны рекомендации для эффективной помощи учащимся старших классов в ситуации экзаменационного стресса.

Результаты исследования и рекомендации для учащихся и педагогов были размещены в классных уголках нашей школы, тиражировались для преподавательского состава нашего учебного заведения с целью информирования о мерах психологической профилактики. Наша работа позволит сократить процент учащихся, подверженных экзаменационному стрессу, а следовательно, улучшить психологическое состояние старшеклассников, поможет повысить успеваемость, создать благоприятные условия для сдачи выпускных экзаменов.

**Список использованной литературы:**

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г.Селье – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
2. Любимова, Н.В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум) / Н.В. Любимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Данилова, Ж.Л. Развитие конфликтологической компетентности учащихся посредством медиации / Ж.Л. Данилова // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 73-й Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 279–282.

**Орлова О.Л.** (Научный руководитель – Данилова Ж.Л.,  
ст. преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ТОРГОВЫХ УСЛУГ**

**Введение.** Проблема профессионального выгорания приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность в связи с ростом социальной, экономической, техногенной нагрузки на личность в повседневной жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Сохранение профессиональных качеств специалистов, по мнению Р. Лазаруса, связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций [1].

Нами рассмотрено профессиональное выгорание специалистов сферы торговых услуг. По мнению Д.Р. Мерзляковой, «профессиональная деятельность специалистов сферы торговых услуг – это один из наиболее напряженных в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего ее можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию феномена профессионального выгорания» [цит. по 2, с. 55].

Целью исследования является выявление взаимосвязи стадийности выгорания и трудового стажа выгорание специалистов сферы торговых услуг.

**Материал и методы.** Проанализировав научную литературу по теме исследования, нами были выбраны следующие эмпирические методы: Метод опроса (анкетирование); методика «Профессиональное выгорание» – вариант для специалистов сферы торговых услуг (автор Н.Е. Водопьянова); методика «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку); методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан). Определена

группа респондентов, которую составили 27 специалистов ЗАО «Патио». Проведен качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам анализа проведенного анкетирования специалистов по анализу социально-демографических аспектов деятельности, было выявлено, что стаж работы специалистов сферы торговли составляет от 3 до 21 года, возраст работников, принимавших участие в исследовании, составляет от 35 до 55 лет. Взаимосвязь стажа работы со стадиальностью профессионального выгорания на этом этапе исследования не прослеживается. На основе анализа результатов проведенного исследования по выявлению степени выраженности эмоционального выгорания специалистов сферы торговых услуг, определено 3 группы респондентов, отличающихся уровнем развития симптомов эмоционального выгорания.

В первую экспериментальную подгруппу вошли специалисты сферы торговых услуг в количестве 12 человек с показателями, которые соответствуют высокому и крайне высокому уровню эмоционального выгорания, составившие 44 % от общей выборки. Во вторую подгруппу были включены специалисты со средним уровнем выгорания, которые составили 36% от общей выборки, в количестве 10 человек. Третью группу составили специалисты сферы торговых услуг с низкими показателями эмоционального выгорания. В число респондентов данной группы вошли специалисты в количестве 5 человек, что соответствует 20% от общей выборки.

Данные, полученные с помощью методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка отражены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Данные результатов методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

Как видно из диаграммы, отражающей результаты методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, высокий уровень тревожности наблюдается у 17% от общего количества опрошенных. У большинства респондентов 54% наблюдается низкий уровень фрустрации. По шкале агрессивности всего 13% респондентов показали высокий уровень. Сильно выраженная ригидность у 63% опрошенных специалистов сферы торговых услуг.



Рисунок 2 – Результаты методики «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

Как видно из данных диаграммы, отражающей результаты методики «Индикатор копинг-стратегий», на высоком уровне выраженности стратегия разрешения проблем свойственна 57% опрошенных. Для эффективного решения проблемы 61% опрошенных специалистов сферы торговых услуг обращаются за помощью и поддержкой к семье, друзьям, другим значимым людям, к избеганию проблем прибегают 46% испытуемых. При детальном анализе по стратегиям мы обнаружили, что по шкале «Разрешение проблем» показатели распределились следующим образом: очень низкий уровень отсутствует, низкий уровень использования этой стратегии отмечен у 4% испытуемых, средний – у 39%, высокий уровень, как уже говорилось выше, присутствует у 57%. Шкала «поиск социальной поддержки»: очень низкий уровень характеризует 9% респондентов, так же у 9% отмечен низкий уровень, на среднем уровне данную стратегию применяют 22%, на высоком – 61%. Шкала «избегание проблем»: очень низкий уровень у 7% испытуемых, низкий уровень отсутствует, средний – у 48%, высокий – у 46% респондентов.

В целом, специалисты сферы торговых услуг, принимавшие участие в исследовании, склонны оценивать выполняемую работу как эмоционально и умственно напряженную, связанную с принятием ответственных решений. Также следует отметить, что исполняемая профессиональная деятельность в торговой сфере не относится ими к разряду носящих монотонный и однообразный характер.

**Заключение.** В процессе проведенного исследования нами не выявлена зависимость трудового стажа и стадиальности профессионального выгорания специалистов торговой сферы, что обусловило проведение исследования по определению индикатора копинг-стратегий. Риск профессионального выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста, удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

**Список использованной литературы:**

1. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Электронный ресурс] / Р.Лазарус. – Режим доступа: <https://www.livelib.ru/work/1002375125-neopredelennost-i-odnoznachnost-v-proektivnyh-metodikah-richard-lazarus>.
2. Мерзлякова, Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» и метаиндивидуальность педагога / Д.Р. Мерзлякова // Психологическая наука и образование, 2009. – Том 14. – № 1. – С. 55–61.

**Павлова Е.С.** (Научный руководитель – Циркунова Н.И.,  
ст. преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ПРОКРАСТИНАЦИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ**

**Введение.** Феномен прокрастинации в современном мире является довольно распространенным явлением, вызывающим интерес исследователей. Однако только в последние десятилетия эту проблему стали активно изучать. Появились теории, методики диагностики уровня прокрастинации, техники ее преодоления. Прокрастинация (от латинского языка pro- вместо, впереди и crastinus- завтрашний) означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел [1, с. 174]. Часто прокрастинация понимается как тенденция сознательного откладывания дел «на потом» [2, с. 255].

Социономические профессии-это профессии, направленные на решение проблем, связанных с социальными отношениями в обществе. Их содержание направлено на развитие, регуляцию, исследование социальных тенденций, и сохранение трансформации исторически определенных и принятых в обществе форм культуры и традиций на всех уровнях социального взаимодействия – психолог, педагог, социальный педагог, журналист, политолог, социолог, юридические профессии и тому подобное.