

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.

Социономические профессии предполагают постоянную работу с людьми и непосредственное общение в процессе профессиональной деятельности, поэтому не удивительно, что к таким специалистам выдвигаются повышенные требования: готовность к изменениям и развитию, принятию самостоятельных решений, соотнесение своих жизненных позиций со смыслами общества и общечеловеческими ценностями. Все перечисленные выше качества – проявления целостного мировоззрения индивидуальности как высшего уровня интеграции личностно-субъектных характеристик человека. Такие специалисты способны эффективно взаимодействовать, быстро переключаться с одного вида деятельности на другой; способны прогнозировать и предвидеть; творчески реагировать, гибко мыслить, владеть навыками эмоциональной и волевой регуляции, что влияет на степень выраженности в них прокрастинации.

**Материал и методы.** В процессе написания статьи использовались теоретические методы: анализ психологической литературы, обобщение и синтез. В качестве основы были использованы работы отечественных и зарубежных психологов, изучавших данное понятие и раскрывших его суть в своих публикациях.

**Результаты и их обсуждение.** Прокрастинация как феномен, заинтересовал ученых лишь в середине 1980-х. Именно в те годы данное психологическое явление привлекло к себе внимание многих ученых. Так, зарубежные исследователи определяют прокрастинацию как черту личности, которая порождает повторяющиеся эпизоды промедления, особенно при внешнем давлении, однако единого общепринятого мнения нет. Отсутствие единого мнения также наблюдается у отечественных ученых. Прокрастинацию относят к негативным характеристикам, которые влияют на успешность деятельности специалиста любого профиля, что позволяет говорить о данном феномене, как о серьезной проблеме, затрагивающей большую часть общества.

Анализируя литературу, нами было выделено несколько важных классификаций прокрастинации. Одной из первых была классификация типов прокрастинации, предложенная Н. Милграмом, Дж. Батории и Д. Моуремом:

- бытовая или ежедневная прокрастинация. Ее суть состоит в откладывании ежедневных, регулярных бытовых дел;
- прокрастинация в принятии решений. Сюда входит принятие даже самых незначительных и маловажных решений;
- невротическая прокрастинация. Подразумевает откладывание жизненно важных решений, таких как выбор будущей профессии, семьи и т.д.;
- компульсивная прокрастинация. Данный вид характеризуется сочетанием двух видов прокрастинации: бытовой и принятия решений. Причем оба вида проявляются одновременно и у одного субъекта;
- академическая прокрастинация. В этом случае индивид откладывает учебные задания, начиная от самых незначительных и заканчивая подготовкой к важным экзаменам [1, с.175].

В большей части научных работ, посвященных данной проблеме, указано, что основными сферами проявления прокрастинации являются: профессиональная деятельность, забота о здоровье, учеба (академическая прокрастинация). Таким образом, прокрастинация, как проблема личности, все больше выходит на первый план и становится проблемой общества.

Имеются исследования особенностей прокрастинации у руководящих работников физической культуры и спорта, спортсменов высшей профессиональной квалификации, спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Прокрастинация у педагогов рассматривалась в контексте их склонности к стрессу; во взаимосвязи со степенью удовлетворенности своей работой.

По мнению Т. Тронь, одной из основных и наиболее важных функций работника, профессий социальной направленности является оценка состояния социальных объектов, управление людьми, обучение, воспитание, информационное, социально-бытовое, медицинское обслуживание людей [3, с. 90]. Следовательно, специфика социального объекта и предмета деятельности, а также различие в осуществляемых человеком функциях свидетельствуют о том, что класс социомических профессий является неоднородным и включает в себя различные типы профессий, ставящих к человеку различные психологические требования. Рассмотрим некоторые профессии социомического типа в контексте данной статьи.

Научные работы, посвященные рассмотрению профессии психолога, раскрывают вопросы мотивов выбора профессии психолога, специфические особенности его профессиональной деятельности. При этом, авторы подчеркивают, что психологу недостаточно обладать лишь психологическими знаниями, методиками, техниками. Важен мотив выбора профессии: стремление к самосовершенствованию, самореализации. Специфика профессии психолога заключается в том, что особые требования относятся также и к его личности, поскольку уровень и качество профессиональной мастерства, успешность профессиональной деятельности психолога во многом определяются не только уровнем владения психологическими знаниями, но и зависят от особенностей развития его личности. Поэтому проблема профессиональной деятельности психолога включает в себя не только вопросы, касающиеся содержания деятельности психолога, но и вопросы, связанные с изучением личностных особенностей специалиста.

Педагогическая деятельность – это специфическая деятельность. Особенностью деятельности педагога является то, что основным предметом труда выступает формирующаяся личность другого человека. Исследования педагогической деятельности свидетельствуют о ее высокой эмоциональной напряженности, потенциальной аффектогенности (С. Вершловский, Н. Кузьмина, А. Маркова, Л. Митина, А. Прохоров, В. Слостенин, М. Смирнов, А. Щербаков, В. Якунин и др.), что обусловлено наличием большого количества факторов риска, стресс-факторов, которые постоянно присутствуют в работе педагога и влияют на его самочувствие, работоспособность и качество профессиональной деятельности. По данным Всемирной организации здравоохранения, коэффициент стрессогенности педагогической деятельности составляет 6,2 балла (при максимальном коэффициенте 10 баллов).

Социальная работа как вид профессиональной деятельности требует от специалиста особых знаний, умений и навыков, а также личностных качеств, без которых осуществление социальной помощи практически невозможно. Среди значимых качеств можно выделить такие: гуманистическая направленность, личная и социальная ответственность, обостренное чувство добра и справедливости, чувство собственного достоинства и уважения к достоинству другого человека, терпимость, вежливость, порядочность, эмпатийность, готовность понять других и прийти к ним на помощь, эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, социальная адаптированность. Специалист должен обладать навыками самоконтроля, самокритичности, адекватной самооценки собственных поступков, а также стрессоустойчивостью (физическая тренированность, самовнушение, умение переключаться и управлять своими эмоциями). Эти качества помогают избежать профессиональных стрессов.

Вышеупомянутая систематизация дает нам возможность утверждать, что специалисты профессий социомического типа характеризуются определенными индивидуально-психологическими особенностями. Обобщая, можно выделить характеристики, определяющие специалиста социальной сферы, которые в большей или меньшей степени могут являться предикторами прокрастинации. Среди них обостренное чувство

ответственности, самоконтроль, стрессоустойчивость, мотивация к трудовой деятельности, перфекционизм, самосовершенствование и самореализация, адекватная самооценка.

Прокрастинаторами часто являются специалисты, которые имеют широкий спектр выраженной стрессовой симптоматики, а также негативные поведенческие деформации.

На степень выраженности прокрастинации влияет и то, как воспринимается работником его профессиональная деятельность, ее содержание, насколько значимы исполняемые им обязанности, стремится ли специалист ответственно относиться к ним или формирует установку на избежание ответственности, страх принимать решения, отсрочку начатых важных дел. Чем больше выражено недовольство работников своей деятельностью, тем больше вероятность, что такие работники будут избегать ответственности, затягивать принятие решений, при этом внешне скрывая свое недовольство. Итогом такого поведения, вероятно, будет прокрастинация. Перфекционизм также является одним из предикторов промедления специалистов. В данном случае требуется учитывать его тип: нормальный перфекционизм снижает вероятность откладывания дел, а патологический – повышает. При этом вероятность прокрастинации во взрослом возрасте значительно снижается, если человек способен рационально оценивать свои возможности и ставить перед собой высокие, но реалистичные цели. Предполагается, что прокрастинация как невыполнение задуманного в установленные сроки рассматривается как несоответствие этим стандартам. В противном случае, установление требований превышает потенциал человека, что приводит к разочарованию, негативным переживаниям и неудачам.

Прокрастинация связана с самостоятельностью: прокрастинатор будет откладывать дела в зависимости от наличия внешнего контроля.

Причиной промедления может стать неспособность быстро реагировать на изменчивость ситуации: изменение привычного уклада жизни и адаптация к изменению обстоятельств могут вызвать отложения;

Не менее важна способность адекватно оценивать результаты деятельности и поставленные цели, а также причины, которые привели к такому результату. Можно предположить, что в случае предвидения неблагоприятного исхода прокрастинатор решит даже не начинать заранее обреченную на провал деятельность.

Отметим, что склонность откладывать дела на более поздний срок может быть личным проявлением недостаточного развития саморегуляции.

**Заключение.** Итак, понятие прокрастинация появилось в научном обороте менее 100 лет назад и активно изучается в последние два десятилетия. Его рассматривают в взаимосвязи с когнитивными процессами, эмоциональными, мотивационно-поведенческими проявлениями личности, биологическими факторами, с такими особенностями поведения, как задержка поиска решения проблем со здоровьем, неорганизованность, общая поведенческая ригидность. В рамках статьи прокрастинация определена как личностная диспозиция, поскольку проявляется в деятельности и поведении, характерна для широкого круга ситуаций и влияет на разные сферы жизни. Она взаимосвязана с чертами личности, особенностями мотивации и имеет возрастные закономерности развития. Подавляющей причиной проявлений откладывания дел на более поздний срок можно назвать неспособность человека управлять своим поведением.

Рассматривая феномен прокрастинации у специалистов социальной сферы, было проанализировано несколько профессий, характерных для данной сферы. Учитывая определенные особенности профессий социономического типа, поиск предикторов прокрастинации был проведен среди профессионально значимых индивидуально-личностных черт таких специалистов и отношении к отдельным аспектам труда, наличию симптомов профессионального стресса и связанных с ним деформаций.

Были выделены личностные характеристики специалистов, влияющие на уровень выраженности прокрастинации, среди которых контроль, самореализация, тревожность.

Негативное восприятие особенностей профессиональной деятельности, высокий уровень переживания профессионального стресса влияют на уровень выраженности прокрастинации. Предиктором прокрастинации также является низкая саморегуляция, причем склонность к отсрочке связана со всеми функциональными компонентами, обеспечивающими эффективность деятельности. Выявлено, что связь прокрастинации и перфекционизма специалистов социомических профессий имеет устойчивый характер и зависит и типа перфекционизма.

Таким образом, напрашивается вывод, что понимание предикторов феномена прокрастинации у специалистов социомических профессий будет способствовать разработке эффективных способов ее преодоления в определенной категории специалистов, что и станет предметом наших дальнейших научных поисков.

**Список использованной литературы:**

1. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
2. Шамшикова, О.А. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация» / О.А. Шамшикова, И.Н. Кормачева // Развитие человека в современном мире: материалы V Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием, г. Новосибирск, 15–17 апреля 2014 г. / Мин-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. пед. ун-т.; под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. – Ч. 1. – С. 253–267.
3. Тронь, Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения. Психология / Т.М. Тронь // Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – № 2А. – С. 88–95.

**Парфененко М.А.** (Научный руководитель – Виноградова С.А.,  
ст. преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Введение.** Проблема лидерства – одна из особых проблем социальной психологии. Она является не только вопросом интеграции группы, но и психологически описывает субъекта – лидера этой интеграции.

Американский психолог Дэвид Майерс рассматривает лидерство как процесс, посредством которого определенные члены группы мотивируют и ведут за собой группу. Аналогично С.И. Самыгин и Л.Д. Столяренко под лидерством подразумевают «естественный социально-психологический процесс в группе, построенной на влиянии личного авторитета человека на поведение членов группы» [1].

Развитие лидерских качеств – это процесс преобразования своих природных задатков с появлением новообразований и развитие скрытых качеств. Любое развитие происходит путём вовлечения человека в различные виды деятельности, вне которых психическое развитие невозможно. Чтобы сформировать у человека новую черту личности необходимо создать ситуацию, в которой человек пережил бы соответствующее данной черте психическое состояние, а после закрепить это состояние и сделать его устойчивой чертой личности человека [2].

С появлением категории «эмоциональный интеллект», он был представлен как способность осознавать, понимать свои эмоции и управлять ими. Например, с его помощью возможно различать эмоциональное состояние других людей, снимать напряжение, преодолевать межличностные проблемы и разряжать конфликты [3].

Эмоциональный интеллект вырос из понятия социального интеллекта, которое характеризуется способностью идентифицировать настроение, чувства и мотивацию поступков других людей. Эмоциональный интеллект объединяет способность осознавать эмоции других людей и свои эмоции, что позволяет стимулировать себя и других и что помогает регулировать эмоциями наедине с собой, справляясь с сильными переживаниями, и при