

- упрямство;
- агрессия;
- страхи; тики, заикание, навязчивости и др.;
- частая смена настроения;
- задержка речевого и психического развития;
- кризисные ситуации;
- трудности в общении со сверстниками и (или) взрослыми;
- возбудимость или апатичность;
- подготовка к детскому саду / школе и период адаптации;
- потеря родительского контроля над ребенком, непослушание;
- застенчивости и неуверенность в себе;
- агрессивность;
- гиперактивность.

Таким образом, арт-терапия – превосходный метод работы с детьми с различными способностями, поскольку он позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть принятым. Представленный метод необходимо использовать для развития навыков общения. Он является идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе, оказывает влияние на становление ребенка как личности, способствует сохранению и укреплению психического здоровья детей, развивает творческое начало и может помочь ребенку выразить свои эмоции и чувства. Также методы арт-терапии повышают адаптационные способности ребенка к повседневной жизни, снижают утомление, негативные эмоциональные состояния, трудности в общении, застенчивость и неуверенность в себе.

Список использованной литературы

1. Волженцева, И. В. Психология музыкального воздействия : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений специальности «Психология» / И. В. Волженцева. – Макеевка : МЭГИ ; Донецк : Норд-Пресс, 2011. – 348 с.
2. Использование методов арт-терапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/01/09/ispolzovanie-metodov-art-terapii-v-rabote-s-detmi>.
3. Использование методов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2019/03/17/iz-opyta-raboty-ispolzovanie-metodov-art-terapii-v-rabote-s.

С. Л. ЯЩУК

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК СПЕЦИФИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Термин «прокрастинация» впервые упоминается в 1977 г. в двух научных статьях, а анализ данного феномена был осуществлен в 1992 г. Н. Милграмом в работе «Прокрастинация: болезнь современности», в результате которого был сделан вывод о том, что данная проблема была известна с древнейших времен и остается актуальной по сей день.

В отечественной науке феномен прокрастинации стал предметом психологического изучения лишь в конце 1990-х гг. в исследованиях Н. Шуковой, Е. Михайловой, Я. Варваричевой и др. В то же время изучение литературы позволяет сделать вывод, что отечественных исследований такого рода сегодня недостаточно.

Обратившись к определению понятия «прокрастинация», можно выделить следующие аспекты, на которые обращали внимание исследователи: «...склонность к постоянному откладыванию на потом неприятных мыслей и дел» (Оксфордский словарь), «...откладывание со дня на день, промедление (Я. И. Варваричева), «...тенденция в поведении человека... откладывать выполнение дел “на потом”» (Д. Перри), «...человек медлит даже тогда, когда полностью уверен в необходимости действий. И у него нет никаких сомнений в том, что это нужно, полезно и задуманное должно быть сделано еще вчера» (Е. П. Ильин).

Обобщая представленные подходы, можно сделать вывод о том, что прокрастинация представляет собой специфическое поведение, заключающееся в стремлении постоянно откладывать выполнение значимых дел на более поздний срок без достаточных причин, приводящее к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. Человека, склонного к такому типу поведения, называют прокрастинатор.

По данным различных исследований, на сегодняшний день с трудностями выполнения необходимых дел в срок сталкиваются до 70 % людей, вследствие чего появляются другие жизненные проблемы и трудности. Широкая распространенность данной проблемы делает очевидной необходимость ее научного осмысления, выявления причин и разработки способов коррекции. Это и обуславливает актуальность изучения прокрастинации как психологического феномена.

Цель исследования – обнаружение взаимосвязи между уровнями прокрастинации, субъективного благополучия, волевой саморегуляции личности и ее возрастом.

Исследование проводилось в марте 2021 г. Выборка состояла из 50 человек в возрасте от 21 до 60 лет (31 женщина и 19 мужчин).

В соответствии с поставленными задачами исследования были подобраны три методики: «Шкала общей прокрастинации» (General Pro-

crastination Scale), «Шкала субъективного благополучия» (адаптированная М. В. Соколовой), тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Одной из задач нашего эмпирического исследования являлось выявление взаимосвязи уровня прокрастинации с возрастом. Так, сравнивая полученные результаты двух исследуемых возрастных групп (молодость и взрослость), мы выявили существование тенденции снижения уровня прокрастинации с возрастом.

Рассмотрим полученные данные более подробно. 14 человек из 19, имеющих высокий уровень прокрастинации, принадлежат к молодой возрастной группе. Во взрослой, в свою очередь, почти в два раза больше обладателей среднего уровня прокрастинации (15 человек из 23). Из всего небольшого количества исследуемых с низким уровнем прокрастинации (8 человек) пять относятся ко второй возрастной группе.

Для оценки статистически значимых различий по трем уровням прокрастинации двух исследуемых возрастных групп нами был использован критерий Стьюдента. В результате использования данного критерия мы определили, что статистически значимыми являются различия только в высоком уровне прокрастинации двух исследуемых групп ($t = 4,9$), различия в среднем и низком уровнях не являются значимыми.

Анализ результатов данных позволяет сделать следующие выводы:

- 84 % исследуемых имеют средний (46 %) или высокий (38 %) уровень прокрастинации, что свидетельствует о распространенности данного феномена;

- склонность к прокрастинации с возрастом, как правило, снижается (в период молодости преобладает высокий уровень, а в период взрослости – средний);

- наименьшую склонность к откладыванию дел имеет небольшой процент людей, что не является статистически значимым.

Распределение баллов по методике «Шкала субъективного контроля»: у 64 % всех исследуемых (32 человека) преобладает средний уровень субъективного благополучия, при этом среди двух групп баллы распределились равномерно (по 16 человек). Низкие баллы набрали представители первой возрастной группы – три человека, что в среднем составляет только 6 % от общего числа исследуемых. Еще 30 % набрали высокие баллы, свидетельствующие об умеренном эмоциональном комфорте.

Обращает на себя внимание тот факт, что у исследуемых с высоким уровнем прокрастинации преобладает средний уровень субъективного благополучия (15 человек) и только у трех – низкий. Ни один человек с высоким уровнем прокрастинации не имеет высокого уровня эмоционального

(субъективного) благополучия. У лиц с низким уровнем прокрастинации (8 человек) абсолютно у всех высокий уровень субъективного благополучия.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующий вывод:

– чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже склонность личности к прокрастинации;

– чем ниже уровень субъективного благополучия, тем выше уровень прокрастинации;

– средний уровень субъективного благополучия свидетельствует о существенной склонности к прокрастинации.

По результатам диагностики уровня саморегуляции следует отметить, что низкий и высокий уровни волевой саморегуляции встречаются практически в равном количестве с небольшим преобладанием низкого (23 человека – низкий, 20 – высокий, остальные 7 исследуемых – средний).

Исходя из полученных данных, можем отметить преобладание низкой волевой саморегуляции при высоком уровне прокрастинации (15 человек). При среднем уровне прокрастинации (представлен наиболее часто) возможен любой уровень волевой саморегуляции. При низком уровне прокрастинации преобладает высокий уровень волевой саморегуляции: 7 человек показали высокие результаты по тесту волевой саморегуляции, только один человек набрал среднее количество баллов, ни одному из исследуемых не свойственен низкий уровень.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующий вывод:

– низкий уровень волевой саморегуляции предопределяет наличие склонности к прокрастинации и исключает возможность ее отсутствия;

– при высоком уровне волевой саморегуляции уровень прокрастинации может варьироваться от низкого к высокому, но чаще находится в пределах среднего уровня и ниже.

С. Л. ЯЩУК, К. Е. АСЕЕВА

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Эмоциональный интеллект рассматривается как способность человека распознавать свои эмоции и эмоции окружающих его людей, а также способность управлять ими.

Д. В. Люсин связывает эмоциональный интеллект с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью