

пределенных индивидуально-психологических и личностных особенностей может оказывать влияние на выбор человеком профессии, связанной с риском для здоровья и жизни.

Результаты данного исследования могут быть использованы психологами при проведении профориентационной работы, профотбора, составления профессиограмм (психограмм) экстремальных профессий, а также для разработки системы психологического обеспечения формирования профессионально важных качеств сотрудников предприятий экстремального профиля.

Список использованной литературы:

1. Ганкович, А.А. Теоретические аспекты психологии экстремальных ситуаций / А.А. Ганкович // Психология экстремальных ситуаций: проблемы теории и практики : материалы респ. науч.-практ. конф., Витебск, 17 мая 2011 г. / [редкол.: А.П. Солодков, И.М. Прищепа, В.П. Вишневская [и др.]. – Витебск, 2011. – С. 30–33.
2. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / сост. В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007. – 855 с.
3. Стандарт ГПО «Белэнерго» СТП 09110.12.101-11 Требования к работе с персоналом. – Минск, 2011.
4. Методическое руководство по организации психологического мониторинга персонала электроэнергетической отрасли Республики Беларусь: пособие. – Минск, 2013. – 38 с.

Каплич Д.А. (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ОПТИМИЗМА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Изучение стрессоустойчивости личности является актуальным на протяжении многих лет. Стрессоустойчивость рассматривается как гибкое поведение, не всегда обусловленное исключительно биологическими факторами, а детерминированное надситуативной активностью (В.А. Петровский), поисковой активностью (В.С. Ротенберг), жизнестойкостью (С. Мадди). Также современные авторы рассматривают стрессоустойчивость как эмоциональную устойчивость (В.Л. Маришук, В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов, Т.Е. Косаревская), готовность человека к деятельности в напряженных ситуациях (П.Б. Зильберман) [2; 3].

В структуре стрессоустойчивости как сложного личностного конструкта можно выделить такие компоненты, как конструктивная активность, позитивное мироощущение и жизнерадостность в трудных жизненных ситуациях, которые требуют сохранения стойкости и веры в их положительное разрешение. Они могут быть описаны в категории оптимизма.

В отечественной психологии не существует четкого определения понятия оптимизма, поскольку это весьма емкое и многозначное понятие. В современной зарубежной литературе выделяют два основных подхода: 1) исследование диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер, М. Шейер и др.); 2) исследование оптимизма как атрибутивного стиля (М. Селигман, К. Петерсон и др.) [1].

Студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебному процессу. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности. Становятся актуальными проблемы преодоления стресса, и необходимы знания о возможностях и способах поведения, которые можно получить с жизненным опытом.

Цель работы – исследовать взаимосвязь стрессоустойчивости и оптимизма в юношеском возрасте.

Материал и методы. Объектом исследования является стрессоустойчивость личности. Исследование проводилось на базе Витебского государственного университета им. П.М. Машерова и Витебского государственного медицинского колледжа, в нем приняли участие 30 человек – юноши и девушки в возрасте от 18 до 25 лет. Для изучения стрессоустойчивости использовали тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых. Для выявления оптимизма – шкала оптимизма и активности Н.Е. Водопьянова, М.В. Штейн. Полученные результаты исследования обрабатывались с помощью описательной статистики и корреляционного анализа Пирсона.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования стрессоустойчивости выяснили, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются большие учебные нагрузки (85%), излишне серьезное отношение к учебе (72%), стеснительность, застенчивость (55%), строгость преподавателей (60%).

Стресс, который студенты связывают с учебой, проявляется в спешке, ощущении постоянной нехватки времени (91%), плохом сне (94%), головной боли (73%), повышенной отвлекаемости (71%), страхе, тревоге (67%), плохом настроении (61%). Чаще всего студенты отмечали у себя следующие признаки экзаменационного (учебного) стресса это учащенное сердцебиение (56%), скованность, дрожание мышц (40%), головную или иные боли (40%).

Средний показатель экзаменационного волнения составляет 6,76; данный показатель свидетельствует о наличии волнения перед экзаменом, но незначительным, с которым студенты могут справиться.

Респонденты отмечали следующие приемы снятия стресса: вкусная еда (80%), перерыв в работе (60%), сон (83%), общение с друзьями (93%), физическая активность (63%) и прогулка (63%).

В ходе исследования оптимизма выявлены следующие психологические типы:

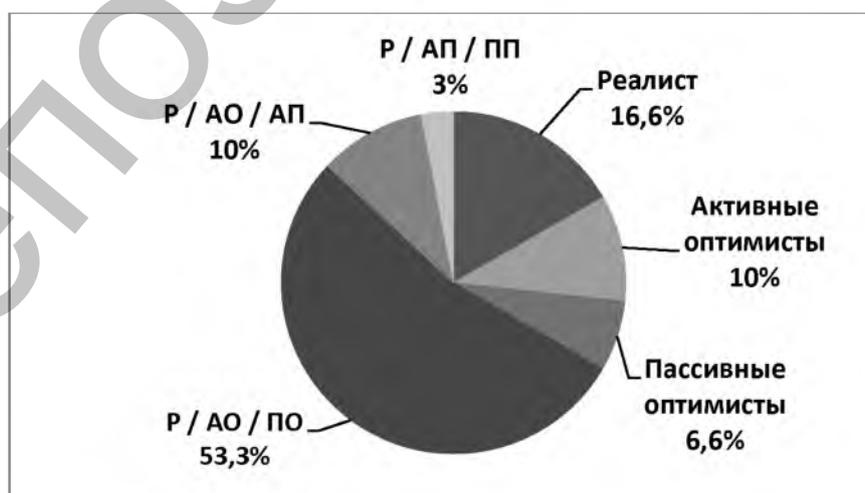


Рисунок 1 – Данные по шкале оптимизма и активности (в процентах).

Реалисты («Р») – 16,6%, адекватно оценивают текущую ситуацию, исходя из своих сил (возможностей) и не пытаются прыгнуть «выше головы»;

Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст») – 10%, характеризуются тем, что верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия, чтобы добиться желаемых целей;

Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй») – 6,6%, уверены, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий, умеют даже в плохом находить что-то хорошее, надеются больше на удачу, чем на собственные силы, склонны пассивно ждать или откладывать принятие решений.

Также у некоторых испытуемых не выявлено определенного психологического типа. Выявлены следующие сочетания типов: Реалисты / Активные оптимисты / Пассивные оптимисты – 53,3%; Реалисты / Активные оптимисты / Активные пессимисты – 10%; Реалисты / Активные пессимисты / Пассивные пессимисты – 3,3%.

Результаты расчета коэффициента корреляции Пирсона: величина коэффициента корреляции равна -0,1732, что говорит об обратной пропорциональной зависимости, которая статистически не значима.

Заключение. В ходе проведенного исследования поставленная цель – исследовать взаимосвязь стрессоустойчивости и оптимизма в юношеском возрасте – была достигнута. Проведен теоретический анализ литературы по изучению в юношеском возрасте стрессоустойчивости и оптимизма. Исследованы основные причины, проявления и приемы снятия стресса; личностные факторы, способствующие стрессоустойчивости: оптимизм и активность.

Список использованной литературы:

1. Зайцева, Е.Ф. Феномен оптимизма и пессимизма / Е.Ф. Зайцева // Психологический журнал. – 2012. – № 3–4. – С. 33–40.
2. Мандель, Б.Р. Психология стресса / Б.Р. Мандель. – М.:Флинта. – 2014. – 252 с.
3. Психология индивидуальности: ресурсы деятельности / Т.Е. Косаревская [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 128 с.

Каратерзи К.Г. (Научный руководитель – Каратерзи В.А., старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Минск, МГЭИ имени А.Д. Сахарова БГУ

ИЗУЧЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ТИПА «А» У ПОДРОСТКОВ

Введение. Психосоматика уже давно признавала за определённым типом личности склонность к определённым заболеваниям. В 1974 г. вышла книга М. Фридмана и Р. Розенмана «Поведение А-типа и ваше сердце», первое и наиболее значительное исследование взаимосвязи стресса и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Было выделено два полярных типа поведения и соответственно группы людей, у которых преобладает один из двух вариантов поведения: тип А или тип Б. К первому типу относится поведение, ориентированное на успех и жизненные достижения. И именно этот тип поведения значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и скоростной смерти [11, с. 241].

В лабораторных условиях было показано, что оба типа по-разному реагируют на информационную нагрузку. Характер этих реакций согласуется с преобладанием