



Рисунок 1 – Результаты исследования ценностных ориентаций в карьере

Заключение. Таким образом, проведенное нами исследование карьерных ориентаций студентов колледжа показали, что по методике «Якоря карьеры» не было выявлено отсутствия показателей карьерных ориентаций. В группе студентов зафиксирован высокий показатель по шкале «стабильность места работы», «автономия», «служение»; в самой меньшей степени выражен показатель по шкале «стабильности места жительства».

Список использованной литературы:

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2008. – 432 с.
2. Психология самоактуализации и становления профессионала в условиях современного образования: монография / Под.науч. ред. Проф. Е.Ф. Яценко. – СПб.: Элви-Принт, 2016. – 194 с.
3. Михневич, А.Е. Культурные основы инновационного мышления / А.Е. Михневич // Социология. – 2018. – № 4. – С. 49–60.

Хребтова А.Ю. (Научный руководитель – Каратерзи В.А., старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время многочисленные исследования в области психологической теории и практики посвящены проблеме формирования и развития личности. Установки формируются на основе слов, установок и мнений, высказываемых авторитетными взрослыми, кумирами, значимыми лицами. Их мнения могут восприниматься как истина, не подлежащая оспариванию и переходит в уровень стойкого убеждения.

В связи с этим иррациональные установки тесным образом связаны со стрессом, но и стресс является частью повседневной жизни. Без стресса жить невозможно и даже вредно.

Каждый человек по-разному реагирует на внешний стрессор. В этом проявляется его индивидуальность. Таким образом, можно сказать и о стрессоустойчивости, которая представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях.

В современном обществе работа и учеба студентов, с одной стороны, связана с повышенной ответственностью за правильность учебных действий, с другой стороны, отличается высоким уровнем эмоциональных и психофизических перегрузок. Например, в теории рационально-эмоционального поведения Эллиса указывается на тот факт, что по мере роста иррациональных убеждений учебный стресс, депрессия, тревога и общий стресс становятся более заметными [1].

Основатель Рационально-эмотивной терапии (РЭТ, 1955г.) Альберт Эллис – американский когнитивный терапевт, утверждал, что все люди склонны к построению нелогичных, иррациональных мыслительных комбинаций. Фактически все проблемы человека – это результат мышления, подчинения многочисленным "следует", "нужно" и "должен". [2]. Поэтому, условием возникновения иррациональной установки личности выступает ее оценочное отношение и конкретное психическое состояние (настроение).

Таким образом можно сделать вывод о том, что для каждой личности характерен свой определенный уровень переживания волнения и страха, который вызывает негативные эмоции и является предпосылкой к возникновению иррациональных установок.

Материал и методы. Изучение теоретических основ стрессоустойчивости и иррациональных установок, опрос, анализ, синтез, методика диагностики иррациональных установок А.Эллиса, тест на определение уровня стрессоустойчивости Усатова, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного опроса среди студентов было установлено, что большинство испытуемых имеют средний уровень стрессоустойчивости (70% или 28 человек), т.е. уровень стрессоустойчивости соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Ситуации оказывают немалое влияние на жизнь студентов, и они не очень им сопротивляются. У 15% или 6 человек уровень стрессоустойчивости выше среднего. Это говорит о том, что студенты уверены в себе, сильные потрясения воспринимаются как урок в жизни и у них включаются механизмы самооценки и значимости. У 13% или 5 человек выявлен уровень стрессоустойчивости ниже среднего. Это свидетельствует о том, что у студентов проявляются цепные реакции физических и умственно-психических нарушений, и вынужденную часть своих ресурсов нужно тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями.

Также хотелось бы привести результаты исследования иррациональных установок. По шкале фрустрационная толерантность личности большинство студентов (80% или 32 человека) имеют наличие иррациональной установки по этой шкале, т.е. характеризуется такими словами-маркерами как «что, если», «а вдруг» и т.п. У 10% или 4 человек выявлено ярко-выраженное и отчетливое наличие иррациональной установки, что представляет собой тенденцию верить в то, что ожидания негативного развития событий оправдаются. У 10% или 4 человек иррациональная установка отсутствует.

По шкале долженствования в отношении других выявлено, большинство студентов (85% или 34 человека) имеют наличие иррациональной установки по этой шкале, т.е. характеризующейся словами-маркерами: «должен» («должно», «должны», «не должен» и т. п.), «обязательно», «во что бы то ни стало», «кровь из носу». У 12,5% или 5 человек отсутствует иррациональная установка. У 2,5% или 1 человека имеется ярко-выраженное наличие иррациональной установки, т.е. есть восприятие того, как другие люди должны вести себя со студентами, как говорить в их присутствии, что делать.

Для выявления взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и иррациональными установками был применён коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

1. Выявлена обратно-пропорциональная, средняя корреляционная связь между иррациональными установками и уровнем стрессоустойчивости ($r = -0,537$, $p \leq 0,01$). Полученные результаты между вышеперечисленными характеристиками свидетельствует о том, что чем выше будет иррациональная установка, тем ниже будет уровень стрессоустойчивости. И наоборот.

2. Выявлена обратно-пропорциональная, средняя корреляционная связь между шкалой «Оценка фрустрационной толерантности личности» и уровнем стрессоустойчивости ($r = -0,548$, $p \leq 0,01$).

3. Выявлена обратно-пропорциональная, средняя корреляционная взаимосвязь между шкалой «Самооценка и рациональность мышления» и уровнем стрессоустойчивости ($r = -0,389$, $p \leq 0,05$). Результаты свидетельствуют о средней взаимосвязи выраженности данных качеств у испытуемых.

Таким образом, с помощью Ранговой корреляции Спирмена была установлена взаимосвязь стрессоустойчивости с различными аспектами иррациональных установок.

Заключение. Таким образом, иррациональные установки формируются из наших субъективных интерпретаций внешнего мира и то какой мы личностный смысл в эти события вкладываем. Если мы придаем слишком большой смысл происходящему, на этом фоне может возникнуть и стресс и тревожность. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что наблюдается существенная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и различными аспектами иррациональных установок.

Список использованной литературы:

1. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 32 с.

2. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис; под ред. В.А. Чулкова. – Санкт-Петербург: Сова, 2002. – 272 с.

Хребтова А.Ю. (Научный руководитель – Каратерзи В.А., старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

НАЛИЧИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТОВ

Интерес к изучению иррациональных структур отдельной личности и общества связан социальными изменениями и явлениями, происходящими в общественной жизни, необходимость осмысления которых закономерно требует обращения к идеалам, нормам, установкам и культурным смыслам.

Одной из главных особенностей данного периода является установка на поиск своих ценностно-смысловых и смысложизненных оснований, ориентация на индивидуализацию собственного поведения. Как элемент структуры личности ценностно-смысловые установки характеризуют внутреннюю готовность к совершению определенной деятельности по удовлетворению потребностей и интересов.

Поэтому можно заметить, что установка предполагает определенный стиль деятельности и направляет деятельность и активность человека [1].

Важно представить определение установки, которое сформулировано Д.Н. Узнадзе: «Установка выступает целостным динамическим и субъективным состоянием, состоянием готовности к заданной активности, состоянием, обусловленным двумя факторами: потребностью самого субъекта и соответствующей объективной