

Применение U-критерия Манна-Уитни при сравнении смысложизненных ориентаций у верующих и атеистов позволило установить следующие статистически значимые различия:

- *цели в жизни* ($U = 825,5$ при $p = 0,003$). Наиболее значимы для верующих, нежели для атеистов. Для верующих более характерно наличие целей в будущем, направленность на временную перспективу;

- *процесс жизни* ($U = 952,5$ при $p = 0,04$). Эта субшкала более ярко проявляется у верующих, нежели у атеистов. Это говорит о том, что верующие чаще описывают свою жизнь как интересную и насыщенную эмоциями.

Статистически значимых различий по общему показателю осмысленности жизни, в ходе сравнение смысложизненных ориентаций, у верующих и атеистов выявлено не было.

Заключение. В результате исследования было установлено, что наиболее значимыми смысложизненными ориентациями как для верующих, так и для атеистов являются *цели в жизни* и *локус контроля – Я*. Наименее значимые смысложизненные ориентации также имеют сходство. Так, у обеих групп респондентов в четвертый квартиль вошел такой показатель как *процесс жизни*. Спецификой верующих людей является то, что помимо указанного, наименее значимым показателем их смысложизненных ориентаций является *локус контроля – жизнь*.

Список использованной литературы:

1. Дикая, Л.А. Смысложизненные ориентации, коммуникативные и мотивационные характеристики обучающихся центров по работе с одаренными детьми / Л.А. Дикая, В.С. Рыжова // Российский психологический журнал. – 2024. – №1. – С. 127-150.

2. Попова, Т.А. Смыслы и ценности. Структурные компоненты смысложизненных ориентаций / Т.А. Попова, М.И. Цилина // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – № 1. – С. 216 – 220.

Лапырёва А.С.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Циркунова Н.И., старший преподаватель

ЛИЧНОСТНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

Тема стресса и его личностной регуляции становится все более актуальной в условиях стремительно изменяющегося мира, где студенты сталкиваются с множеством вызовов. Ганс Селье определяет стресс как неспецифическую реакцию организма на раздражитель и выделяет три стадии его появления: тревоги, резистентности и истощения. Он также вводит понятия полезного стресса (эустресса) и вредоносного стресса (дистресса) [1]. При появлении стрессора активизируется симпатическая нервная система, выделяются гормоны адреналин и норадреналин, что вызывает физиологические и психоэмоциональные изменения [2]. Зигмунд Фрейд считал, что причиной стресса могут быть сдержанные сексуальные и агрессивные побуждения [3]. Р. Лазарус и Р. Ланьер определяют стресс как реакцию человека на его взаимодействие с окружающей средой, выделяя психологический и физиологический виды стресса. Л.А. Китаев-Смык рассматривает стресс как неспецифические проявления адаптационной активности индивида при экстремальном влиянии на организм. В.В. Суворов и П.В. Горизонтов также подтверждают, что стресс является адаптивной реакцией организма на угрозу [3].

Личностная регуляция стресса имеет огромное значение, так как позволяет эффективно справляться с жизненными вызовами. Важные механизмы саморегуляции включают два уровня – психологический и физиологический. Оптимизация обоих уровней позволяет эффективно управлять стрессовыми ситуациями, предотвращая негативные последствия для здоровья и благополучия личности [4].

Актуальность изучения личностных особенностей регуляции стрессовых состояний обусловлена тем, что понимание своих особенностей, позволяет выбирать наиболее эффективную и приемлемую для себя стратегию преодоления и регуляции стресса, с целью минимизировать его негативное влияние на психоэмоциональное состояние. Несмотря на значительные достижения в этой области, остаются нерешенные вопросы, связанные с индивидуальными различиями в восприятии и преодолении стресса. Цель работы: исследовать особенности личностной регуляции стрессовых состояний студентов.

Материал и методы. Анализ и систематизация научной литературы; методы сбора эмпирических данных: диагностика состояния стресса (степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях) (А.О. Прохоров), опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Дж. Тейлору); методы обработки и интерпретации результатов: интерпретации, обобщение и статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследование, проведенное среди студентов-психологов 1 курса (26 человек, из них 23 девушки и 3 юношей), показало, что 53,8% респондентов имеют высокий уровень стрессоустойчивости, что позволяет им лучше справляться с новыми вызовами и неожиданностями в университетской среде. 30,8% студентов обладают балансом стрессоустойчивости и эмоциональной отзывчивости, что свидетельствует об их способности эффективно справляться со стрессом, сохраняя эмоциональную открытость. У 11,5% студентов был выявлен высокий уровень тревожности, что может негативно сказываться на их учебной деятельности и благополучии. Меньшинство, 3,8% студентов, набрали от 40 до 50 баллов, что указывает на возможное развитие дистресса и необходимость предоставления поддержки таким студентам. Средний уровень стрессоустойчивости не был выявлен (рисунок 1).

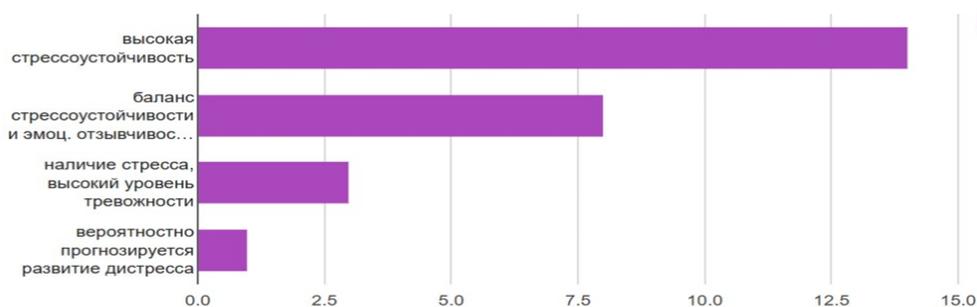


Рисунок 1 – Склонность развития стресса студентов-психологов по методике «Определение склонности к развитию стресса» (по Т.А. Немчину и Дж. Тейлору)

Кроме того, результаты исследования по методике А.О. Прохорова показали, что 92,3% студентов имеют высокий уровень регуляции в стрессовых состояниях, что свидетельствует о хороших навыках саморегуляции. 3,8% студентов показали умеренный уровень регуляции, а 3,8% – слабый уровень регуляции, что требует внимания к развитию навыков управления стрессом (рисунок 2).

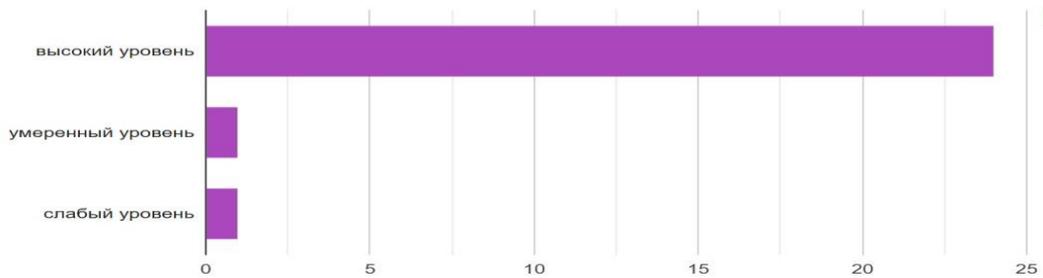


Рисунок 2 – Уровень регуляции в стрессовых ситуациях студентов-психологов по методике «Диагностики состояния стресса» (по А.О. Прохорову)

Заключение. На основании проведенного исследования с использованием методик «Определение склонности к развитию стресса» (по Т.А. Немчину и Дж. Тейлору) и «Диагностики состояния стресса» (по А.О. Прохорову) можно сделать вывод о том, что большинство студентов – психологов 1 курса имеют высокий уровень стрессоустойчивости и регуляции в стрессовых ситуациях. Однако, были выявлены некоторые студенты с признаками стресса и высоким уровнем тревожности, склонностью к развитию дистресса и слабым уровнем регуляции в стрессовых состояниях. Эти результаты подчеркивают необходимость развития навыков саморегуляции и управления стрессом и эмоциями у студентов, чтобы минимизировать негативное воздействие стресса и улучшить их психологическое благополучие и адаптацию к учебной среде. Значимость исследования заключается в выявлении актуальных проблем среди первокурсников, особенно в период их адаптации к вузу, и возможности применения полученных данных для разработки программ поддержки и консультаций, направленных на улучшение навыков управления стрессом.

Список использованной литературы:

1. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 256 с.
2. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 480 с.
3. Кутбиддинова, Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с.
4. Андреев, В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2008. – 500 с.

Лепешева М.Н.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
 Научный руководитель – Лауткина С.В., канд. психол. наук, доцент

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ПО РАЗВИТИЮ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Организация работы школьного психолога с детьми младшего школьного возраста по развитию творческих способностей подразумевает, в первую очередь, повышение познавательной и поисковой активности, развитие любознательности и умений самостоятельно и оригинально мыслить. Во время работы с детьми важнейшее условие –