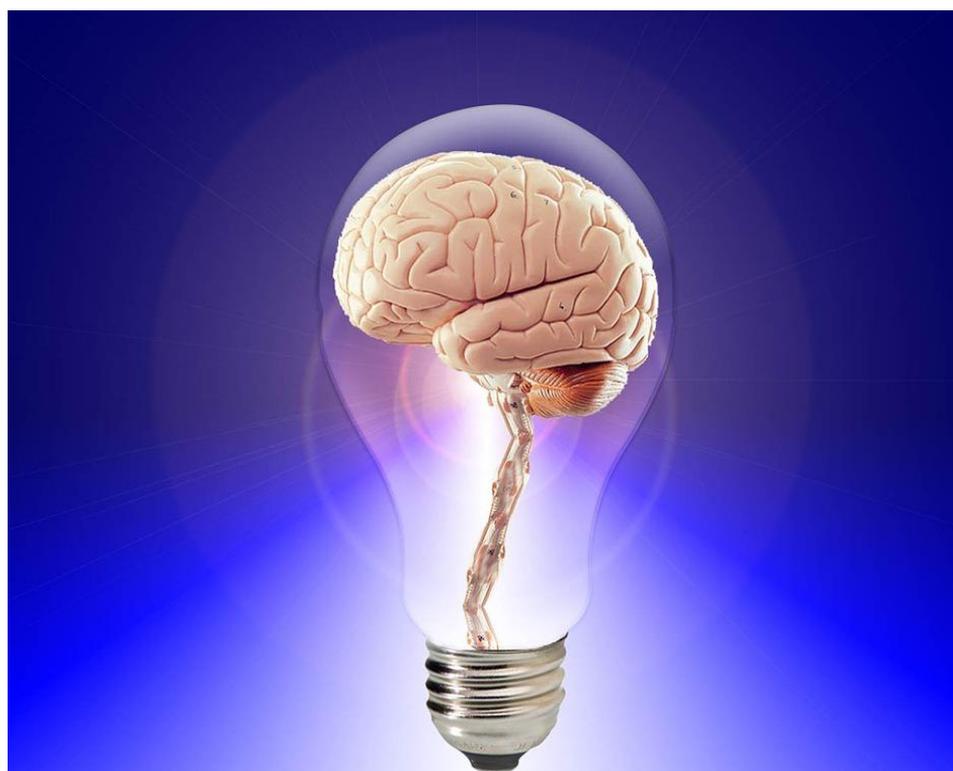


Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Сборник материалов

III Региональной научно-практической конференции
студентов и магистрантов



Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2022

УДК 159.9 (082)
ББК 88я431
П 86

Рецензенты:

профессор кафедры социальной работы
ГУО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат психологических наук, доцент
Е. И. Медведская

доцент учреждения образования
ГУО «Брестский государственный технический университет»
доцент, кандидат педагогических наук,
П. Н. Резько

Редакционная коллегия:

кандидат психологических наук, доцент **А. В. Северин**

П 86 **Психология труда** и здоровья личности : материалы III Рег. науч.-
практ. конф. студентов и магистрантов, Брест, 28 апр. 2022 г. / Брест.
гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: А. В. Северин. – Брест : БрГУ,
2022. – 35 с.

Представленные в сборнике материалы посвящены решению актуальных проблем в области психологии труда и здоровья личности.

Издание адресовано студентам высших учебных заведений, аспирантам, специалистам системы образования.

Ответственность за содержание и языковое оформление материалов несут их авторы и научные руководители.

УДК 159.9 (082)
ББК 88я431

© УО «Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина», 2022

А. Е. АЛЕХИНА, А. Р. АЛХУТОВА, студенты 1 курса,
физико-математический факультет,
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы, связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи. Оздоровительная физическая культура, спорт, туризм занимают видное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отмеченных отрицательных факторов в физиологических системах организма, но повышают работоспособность.

Основными факторами, существенно влияющими на здоровье человека, являются: на 50 % образ жизни (условия труда и быта, стресс, урбанизация, питание, вредные привычки); на 20 % наследственность; на 20 % окружающая среда; на 10 % состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта.

Формирование здорового образа жизни не может представлять собой процесс, который имеет завершение. Стоит отметить, что важным индикатором состоянием общества, является здоровье молодых людей. При этом именно на студенческие годы приходится рост количества заболеваний. Однако большинство молодых людей понимают необходимость ведения здорового образа жизни, они обладают недостаточно высокой степенью информативности в этой области.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. С помощью взрослого ребенок начинает осознавать: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

П. А. АРСЕНОВИЧ¹, Е. В. ВИКТОРЕНКО²

¹учащийся 11 «А» класса ГУО «Средняя школа № 9 г. Бреста»,

²педагог социальный

ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние абсолютного физического, душевного и социального благополучия. Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает в себя теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью и практические умения их грамотного применения в жизни, а также следование принципам сохранению и укреплению своего здоровья. Увеличение количества курящих людей, злоупотребляющих алкоголем, наркозависимых, нерациональное питание, хронический стресс приводят к ухудшению здоровья отдельного человека и общества в целом. Главными причинами, которые негативно влияют на состояние здоровья учащихся, являются: неправильный образ жизни, который выражается в гиподинамии; нерациональное питание; отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Важным является вопрос сохранения, укрепления и развития здоровья учащихся, формирование ценностного отношения к жизни и здоровью, осознанное ведение здорового образа жизни.

Проводятся тематические недели, информационные и классные часы, внеклассные мероприятия по формированию здорового образа жизни с приглашением специалистов Центра дружественного подросткам «Вместе» УЗ «Брестская городская поликлиника № 1», УЗ «Брестский областной наркологический диспансер», посещение Центра наглядной профилактики. Реализуются мероприятия в рамках Международного дня борьбы со СПИДом, Международного дня борьбы с наркоманией, Всемирного дня без табака, Международного дня отказа от курения, Всемирного дня здоровья. Учащиеся-волонтеры равного обучения проводят тренинговые занятия, раздают буклеты и памятки, пропагандирующие здоровый образ жизни.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

П. А. АРСЕНОВИЧ¹, Е. В. ВИКТОРЕНКО²

¹учащийся 11 «А» класса ГУО «Средняя школа № 9 г. Бреста»,

²педагог социальный

ПОМОЩЬ УЧАЩИМСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ

Выбор профессии – важное решение, которое необходимо принять в подростковом возрасте. К сожалению, многие подростки недостаточно знают о конкретных особенностях каждого вида деятельности и не всегда учитывают свои профессиональные интересы и склонности, выбирая профессию.

Работа играет важную роль в жизни каждого человека и оказывает большое влияние на его состояние и самочувствие. Удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, сокращает частоту физических и психических проблем. Поэтому так важно для человека, вступающего в мир профессий, сделать правильный выбор. Все существующие профессии можно разделить на пять больших групп – в зависимости от того, на что в конкретном случае направлена активность человека. При этом можно выделить пять предметов труда (по Е.А. Климову): природа, техника, человек, знак (символ), художественный образ.

Профориентационная работа с учащимися проводится по следующим направлениям: диагностика и анкетирование; беседы экскурсии в учебные заведения и на предприятия г. Бреста для учащихся 9–11-х классов в рамках Единых городских дней открытых дверей и по запросу учащихся; встречи со специалистами на классных часах, проведение тематических вечеров, круглых столов, предметных недель, размещение актуальной информации по профориентации на стендах и сайте школы. В ходе данных мероприятий учащиеся могут изучить свои личностные особенности, интересы и склонности; получить подробную информацию об учебных заведениях и различных профессиях; получить информацию о правилах выбора профессии; определиться в выборе будущей профессиональной деятельности.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

К. Е. АСЕЕВА, студент 4 курса,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – С.Л. Ящук, канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ НА ПРЕДПРИЯТИИ

Работник, или сотрудник, – субъект трудового права, физическое лицо, работающее по трудовому договору у работодателя и получающее за это заработную плату.

Любая организация не может существовать и исполнять свои социальные функции без той или иной степени внутренней напряженности, межличностных и межгрупповых столкновений, т.е. без конфликтов и, следовательно, деятельности по их разрешению.

Питательной средой конфликтного противостояния могут быть: условия хозяйствования, стечение неблагоприятных для деятельности организации обстоятельств; проблемы трудовой мотивации, связанные с оплатой труда, содержанием и престижностью работы, отношениями в коллективе между отдельными лицами и группами; структурные нестыковки, обрывы в коммуникативных связях, недовольство работников решениями администрации; эмоциональные всплески, вызываемые различиями в темпераменте, характере и манере поведения совместно работающих людей, их возрасте и жизненном опыте, уровне образования и общей культуры, убеждениях и нравственных ценностях.

В интересах эффективности функционирования коллектива руководителю не следует втягиваться во всевозможные внутриколлективные конфликты, принимая ту или иную сторону. Лучше всего в данной ситуации будет, если руководитель выступит третьей стороной, в роли медиатора и поможет разрешить конфликт. В случае, если конфликтная ситуация на рабочем месте решена конструктивно, можно говорить о сплочении коллектива и о результатах улучшения совместной деятельности работников. Это происходит потому, что при конструктивном завершении конфликта каждый из участников был услышан, его потребности были удовлетворены, а значит, эмоциональная сфера людей приходит в норму и ничего не мешает работе производства.

Следует отметить, что конструктивное разрешение конфликтной ситуации выводит предприятия на новый уровень развития.

В результате человек не только улучшает работу производства за счет отсутствия конфликтов и удовлетворения потребностей, но и

осваивает навыки эффективного взаимодействия, возможных форм завоевания авторитета.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

А. А. БАСАЛАЙ, магистрант,
психолого-педагогический факультет,
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

В настоящее время происходит активное внедрение информационных технологий во все сферы жизни человека. Для молодежи часто появляются социальные риски из-за увлеченности интернетом и информационными технологиями, что может приводить к нарушению их социализации, появлению игровой зависимости и др.

В то же время виртуальное общение уже рассматривается как неотъемлемая часть жизни современной молодежи. В виду этого и было проведено анкетирование современной молодежи. Для исследования виртуального общения использовалась анкета «Виртуальное общение» (А. В. Юхник, А. В. Северин).

Были получены следующие результаты:

У всех респондентов есть своя страничка в социальных сетях. Самым популярным мессенджером среди респондентов является Telegram его используют 82,69 %. Следующий по популярности у респондентов является Instagram им пользуется 75 %. После Instagram строчку занимает белорусский мессенджер Viber им пользуется 65,38 % респондентов. 51,92 % респондентов используют Вконтакте в качестве мессенджера. Самая молодая платформа для просмотра видео и общения TikTok используют 21,15 % респондентов. WhatsApp используют 5,77 % испытуемых. Не пользующийся общественными симпатиями Facebook и Одноклассники используют 3,85 % и 1,92 % респондентов.

Среднее время, которое уделяют виртуальному общению респонденты составляет 3,5 часа в сутки этот показатель является адекватным и не способствует зависимости от виртуального общения.

В позитивной стороне общения респонденты выделяют: поиск друзей, быстрота общения, можно общаться с людьми из разных городов, легко и быстро получать и передавать информацию другому пользователю.

В негативной стороне виртуального общения респонденты выделяют: невозможность встретиться с человеком, недостаток

зрительного контакта, низкая безопасность в сети Интернет (шантаж, мошенничество, оскорбления, личные данные), зависимость от Интернета и респонденты выделяют такую негативную сторону виртуального общения как деградация общества.

Средняя продолжительность времени, которое участники исследования могут провести без виртуального общения, составляет 24 часа.

88,46 % респондентов считает важным общение посредством сети Интернет. Другие 11,54 % считают, что общение посредством сети Интернет не является важным в жизни человека и тратят на него очень мало времени в день.

Респондентов, которые отдали бы предпочтение виртуальному общению 15,38 % а испытуемых, которые выступают за непосредственное общение 84,62 % это свидетельствует о том, что респонденты не готовы полностью переходить на виртуальное общение и им нужен контакт лицом к лицу, они должны видеть собеседника и наблюдать за его жестами и мимикой так как это свидетельствует об эмоциях, которые испытывает собеседник в ходе общения. Непосредственное общение сближает людей лучше, чем виртуальное. Во время непосредственного контакта получаемые визуальным путем данные позволяют понять уровень интереса у собеседника. Более точно регулировать продолжительность разговора.

78,85 % респондентов советуют создавать страницу в социальных сетях для того чтобы больше общаться с разными людьми, находить новых друзей, узнавать что-то новое. Респонденты 21,15 % которые не советуют заводить страницу в социальных сетях сопоставляют это с тем что у человека сам решает, что ему делать и считают, что их мнение не повлияет на это.

Респондентов, которые достигли целей при помощи виртуального общения 69,23 %. Примеры целей у респондентов: нашли друзей, свободно выражают свою точку зрения, быстро общаются с людьми. 30,77 % респондентов не достигли намеченных целей при помощи виртуального общения.

Таким образом, большинство молодежи считают важным общение посредством сети Интернет. Большинство испытуемых советуют создавать страницу в социальных сетях для того, чтобы больше общаться с разными людьми, находить новых друзей, узнавать что-то новое и достигли своих целей при помощи виртуального общения.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

А. Ю. БЫЛИНСКАЯ, студент 2 курса,
юридический факультет,
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Важнейшей деятельностью человека на протяжении всей его жизни является межличностное общение, которое предусматривает взаимодействие между людьми разного пола, возраста, социального положения, уровня образования, материального благосостояния и пр. Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, черты характера, мнение и многое другое, что отличает его от других. Неумение правильно общаться, навязывание воли и взглядов одного человека другому приводит к межличностному конфликту.

Мужчины и женщины отличаются многими сферами – в познавательном развитии, в физиологическом становлении, в составе ума, в привычках, волевой и эмоциональной сфере, следовательно, сложившиеся жизненные ситуации они решают по-разному, что, возможно, связано с разным восприятием и оценкой ими окружающей действительности. Согласно Е. П. Ильину, женщины в большей мере ориентированы на партнерскую систему взаимодействия, а мужчины на – систему доминирования. Это объясняется тем, что существующие в обществе нормативные представления о мужественности ориентируют на проявление таких особенностей поведения, как активность, напористость, целеустремленность, сила, выраженный волевой потенциал, уверенность в себе, умение добиться своих целей, настоять на своем, для чего допускается проявление агрессивности и директивности. Представления же о женственности поощряют проявлять в отношениях с другими людьми уступчивость, мягкость, деликатность, скромность, застенчивость, отзывчивость, умение понять и простить другого, жертвенность и заботливость. Изучая стратегии поведения при психологической защите, В. И. Журавлев выявил, что у женщин разрыв между тремя тактиками избегание, агрессия и миролюбие минимален, в то время как у мужчин наблюдается либо избегание, либо агрессия.

Важными для формирования личности мужчины и женщины являются периоды становления их личности – дошкольный возраст, младший школьный, подростковый и юношеский периоды. Продолжение формирования индивидуальности, укрепление привычек, умений и навыков происходит в юношеском возрасте, что связано с поступлением в

высшее учебное заведение. Высшее учебное заведение является той микросредой, в которой молодые люди без необратимых негативных процессов, личностной деформации могут перейти от детской несамостоятельной жизни к взрослой самостоятельной. В ВУЗе изменяется социальная среда пребывания индивида, появляются новые роли, новые члены коллектива и т. п., поэтому важно уметь находить с окружающими общий язык, достигать взаимопонимания и выбирать конструктивные способы поведения при решении противоречивых и конфликтных ситуаций.

Целью настоящего исследования являлось выявление стратегий поведения в конфликте юношей и девушек ($n = 100$), обучающиеся в ВУЗе на разных специальностях. В качестве диагностического инструментария были использованы: опросник К. Томаса «Предпочитаемые стратегии поведения в конфликте», адаптированный Н. В. Гришиной; оценка стратегий поведения в конфликте по методике Дж. Скотта.

Результаты диагностики «Предпочитаемые стратегии поведения личности в конфликте» показали, что у девушек и юношей преобладает партнёрская линия поведения в конфликте. Из 50 студенток 18 чаще всего в отношениях идут на компромисс, 10 девушек готовы к сотрудничеству, 8 девушек прибегают к приспособлению в межличностном взаимодействии и 6 девушек выбирают поведение по типу соперничества, то есть любое возникшее противоречие в межличностных отношениях решают в терминах борьбы.

Из 50 опрошенных юношей, 10 испытуемых выбирают тактику компромисс, 10 – избегания, 11 – тактику приспособления. Оценка стратегий поведения в конфликте по методике Дж. Скотта демонстрирует, что у юношей и девушек выражен смешанный стиль в конфликтном взаимодействии. Это свидетельствует о том, что респонденты действуют в зависимости от того, в какой ситуации они находятся и кем являются партнеры по общению.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что студенты выбирают стратегии поведения в конфликте в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и от внешних обстоятельств. Различия стратегий поведения в конфликте в зависимости от половой принадлежности у респондентов не зафиксированы: и студенты и студентки в конфликтной ситуации ориентируются преимущественно на партнерскую линию взаимодействия.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

В. Ю. БЫЦКО, студент 5 курса,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель: С. Л. Яшук, канд. психол. наук, доцент

ПОДРОСТКИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Будущим Беларуси являются проживающие в республике дети. Необходимо дать всем детям возможность реализовать в полной мере свои возможности и стать здоровыми в физическом и в нравственном плане взрослыми, обладающими энергией, навыками и чувством ответственности, которые так необходимы в современном мире.

Актуальным стоит вопрос сохранения здорового образа жизни у учащейся молодежи. В связи с этим нами было проведено исследование подростков по вопросам здорового образа жизни. Проведено анкетирование, которое выявило следующее: более 60 % учащихся курили. 2 % учащихся были связаны, косвенно, с наркотическими веществами, более 80 % учащихся пробовали алкоголь и из них 40 % продолжали это делать, занимались физической активностью всего 30 % учащихся, а о вопросах правильного питания почти никто не думал.

Совместно с психолого-педагогической службой школы была создана программа сопровождения учащихся в формировании верных, правильных представлений о здоровом образе жизни.

В рамках реализации нашей программы психолого-педагогического сопровождения была по иному задействована сфера питания, реорганизован шестой школьный день для всех учащихся, переоптимизированы перемены между занятиями, занятия физической культурой приобрели большую значимость и были поставлены на контроль, где к обычным занятиям в зале и на улице, были добавлены занятия в бассейне и на уличных спортивных площадках. Были сформированы лекторские группы, еженедельные мероприятия по профилактике вредных привычек и формированию представлений о здоровом образе жизни и многое другое

Исходя из результатов, выявлено следующее: процент курящих учащихся стал ниже на 25 %, употребляющие алкогольные напитки на 34 %. Учащиеся показали 100 % высокий уровень знаний в вопросах просвещённости передачи ВИЧ, СПИД, вопросах безопасности во время полового акта. Также сместился возраст, с которого, по мнению респондентов, можно заниматься интимной близостью (с 17 лет по согласию, против предыдущих 13–15 лет).

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

Е. А. ВАСИЛЬЕВА, студент 3 курса,
психолого-педагогический факультет,
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: С. Л. Яшук, канд. психол. наук, доцент

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

Первые систематические исследования проблемы буллинга принадлежат скандинавским ученым, среди них: Д. Олвеус, П. П. Хайнеманн, А. Пикас, Е. Роланд. Д. Олвеус и сегодня остается самым авторитетным исследователем проблемы буллинга. Любой ребенок может стать жертвой буллинга. Часто ребенок как жертва буллинга терпит унижения, принимая их как должное или обвиняя себя в происходящем. Высокий уровень тревожности в совокупности с низкой самооценкой и низким индексом удовлетворенностью в общении препятствует обращению за помощью к старшим товарищам, учителям и родителям. Низкий социометрический статус в классе еще больше усугубляет положение «жертвы».

Инициатор и идейный вдохновитель травли, подстрекает ребят «помогать» ему преследовать жертву. Зачастую с ним есть группа детей, от нескольких человек до всего класса, которую лидер направляет и активно вовлекает в процесс. Чаще становятся агрессорами дети с выраженным стремлением быть лидером, завышенной ли заниженной самооценкой, желанием привлечь к себе внимание любыми способами. Стоит заметить, что порядка 50 % школьных агрессоров сами являются истязаемыми в настоящем времени, подвергаются жестокому обращению в собственной семье. Необходимо остановить преследователей и их помощников. Как правило, требуется работа с семьей ребенка. В буллинге всегда есть группа детей, которые остаются на нейтральной стороне. Они могут переходить как в разряд преследователей, так и в разряд защитников. Чаще всего такие дети боятся отстаивать собственное мнение, готовы идти на поводу у большинства, боятся стать или раньше были жертвой буллинга, очень тревожны, пугливы им свойственна неуверенность в себе. Обычно наблюдатели не склонны открыто проявлять агрессию. Иногда в этом групповом процессе, может выделиться еще одна роль защитника. Этот человек активно выступает за ребят-жертв травли. Чаще всего у этого человека развито сопереживание другим и понимание причин поведения, он остро реагирует на несправедливость, имеет активную позицию, а не плывет по течению, у него адекватная или немного завышенная самооценка. Ошибкой будет считать буллинг только

проблемой жертвы или агрессора. Насилие в группе – это всегда проблема самой группы.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

М. С. ГУТ, магистрант,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Н. В. Былинская, канд. психол. наук, доцент

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИСТАНЦИЯ В БРАКЕ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СТАЖЕМ СУПРУЖЕСТВА

Психологическая дистанция является важной характеристикой в описании взаимоотношений людей. При этом, наличие границ, которые регулируют дистанцию между членами семьи, – основа общего семейного счастья, сохранить которое нелегко, так как у каждого человека представление о желаемой близости с другим индивидуально. Психологическая дистанция внутри семьи – гораздо более важная характеристика, чем близость между чужими людьми, поскольку члены семьи находятся в сильной взаимной зависимости, они синхронизируют свои поступки и вырабатывают стабильные приемы взаимодействия.

Целью настоящего исследования являлось изучение психологической дистанции в браке у мужчин и женщин (50 семейных пар). В качестве диагностического инструментария были использованы: опросник «Психологическая дистанция» Ю. В. Курбаткиной; тест на удовлетворенность браком Е. Ю. Алешиной, Л. Я. Гозмана.

В результате исследования психологической дистанции в браке было установлено, что у мужчин с увеличением стажа брака показатель психологической дистанции увеличивается, что свидетельствует об увеличении близости с супругой. А у женщин с повышением супружеского стажа этот показатель значительно снижается, хотя в первые годы брака он был на достаточно высоком уровне. Это может быть связано как личностными особенностями респондентов, так и с особенностями протекания кризиса середины жизни, который приходится на стаж супружества более 10 лет. Данный кризис характеризуется переоценкой всего, что было достигнуто до этого момента жизни. Женщина понимает, что все свои силы и молодость отдала мужу и семье, она испытывает неудовлетворенность своей жизнью, старается найти выход в реализации своего потенциала вне семьи и пережить новые эмоции и ощущения, в то время как муж уже реализовал себя в карьере и направляет свое внимание

на семью. Результаты исследования удовлетворенности браком демонстрируют, что у мужчин этот показатель принимает достаточно высокие значения по мере увеличения стажа супружества. Это говорит о том, что удовлетворенность браком у мужчин стабильно высокая. Удовлетворенность браком у женщин претерпевает значительные изменения. Так, в первый год брака показатели выше среднего, в период 1–5 лет – показатели увеличиваются, со стажем брака 5–10 лет показатели приняли высокие значения, что говорит о наиболее высокой удовлетворенности браком у женщин. Однако к следующему этапу, где стаж брака переходит отметку более 10 лет, удовлетворенность брака снижается до уровня показателей первого года супружеских отношений.

Таким образом, результаты исследования показали, что с увеличением стажа супружества показатели удовлетворенности браком и психологической дистанции изменяются у обоих супругов. У мужчин возрастают степень удовлетворенности браком и показатель психологической близости с супругой. У женщин с увеличением стажа супружества возрастает психологическая дистанция с супругом, а показатели удовлетворенностью браком носят нестабильный характер.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

А. С. ДМИТРУК, студент 4 курса,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Д. Э. Синюк, канд. психол. наук, доцент

ВЫРАЖЕННОСТЬ ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Качество жизни современного человека зависит не только от объективных обстоятельств, но и от субъективных переживаний, которыми сопровождаются и оцениваются различные события. Человек может иметь все и в то же время быть несчастным. А возможна и обратная ситуация: человек живет достаточно скромно, во многом нуждается, но при этом достаточно счастлив.

Мы провели исследование, направленное на определение выраженности позитивных и негативных эмоций у 30 студентов от 18 до 22 лет с помощью методики «Шкала дифференциальных эмоций». Обнаружено, что позитивные эмоции (интерес, радость, удивление) у респондентов выражены в основном на среднем и низком уровне, высокий уровень встречается реже. Это свидетельствует об умеренной

выраженности позитивных эмоций по выборке в целом. Негативные эмоции (горе, гнев, отвращение, презрение) преимущественно находятся у респондентов на низком уровне. Это свидетельствует о преобладании позитивных эмоций над негативными по выборке в целом. Тревожно-депрессивные эмоции (страх, стыд, вина) в основном находятся у респондентов на низком уровне. Мы выяснили, что выраженность тревожно-депрессивных эмоций преобладает над негативными, но уступает позитивным эмоциям, и это свидетельствует об относительном эмоциональном благополучии большинства респондентов. Также мы определили общий индекс позитивных, негативных и тревожно-депрессивных эмоций у обследованных студентов (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Результаты методики ШДЭ

Эмоции	Выраженность							
	сильная		выраженная		умеренная		слабая	
	п	%	п	%	п	%	п	%
ПЭМ	2	6	6	20	16	54	6	20
НЭМ	7	24	8	26	11	38	4	12
ТДЭМ	6	20	10	34	13	43	1	3

Как следует из данной таблицы, по общему индексу негативные и тревожно-депрессивные эмоции выражены у респондентов примерно в равной и степени и превосходят позитивные эмоции, что свидетельствует о неблагоприятном эмоциональном фоне жизни многих студентов.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

А. Д. ЕВДОКИМОВА, студент 1 курс,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Е. С. Коверец, ст. преподаватель

СУЕВЕРНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Несмотря на то, что образ жизни современного человека претерпел многочисленные радикальные изменения (такие как цифровизация, компьютеризация и т.д.), суеверия по-прежнему остаются огромной частью нашей жизни. Хотя научные знания доступны как никогда раньше, люди по-прежнему верят в гороскопы, приметы, заклинания и амулеты. Р. Г. Ардашев называет суеверием «форму психического отражения окружающего и

внутреннего мира, что не требует никаких логических доказательств и довольствуется любым предлагаемым решением».

Следует подчеркнуть, что суеверие – это не врожденная черта характера, а социально сформированная тенденция. Основными механизмами, благодаря которым усваивается суеверность, являются внушение, эмоциональное заражение, подражание, суеверные представления носят императивный характер. Эта тенденция усваивается в межличностном и культурном общении в детстве, прежде чем концептуальное мышление прививается ребенку в школе. Поскольку в младшем школьном возрасте мышление еще не обладает достаточной критичностью и самостоятельностью для оценки прививаемых социумом убеждений, суеверность «актуализируется в ситуациях, требующих безотлагательного, без раздумий, принятия важного решения, становясь, таким образом, побудителями поведения и деятельности».

Что касается влияния суеверий на личное благополучие, Ю. В. Саенко определила такие положительные аспекты, как повышение удовлетворенности жизнью и собой, усиление чувства безопасности, снижение уровня страха и тревоги. Кроме того, суеверие определяет регуляцию бессознательного поведения посредством персонификации социальных и моральных норм и поощрения общественно полезных качеств характера. Суеверия в современном мире можно рассматривать как способ бегства от реальности наряду со злоупотреблением психоактивными веществами, чтением художественной литературы и компьютерными играми, которые помогают людям убежать от объективно или субъективно неразрешимых проблем. В вопросе негативных аспектов Ю. В. Саенко называет высокую внушаемость, низкую критичность мышления, интеллектуальную пассивность и ригидность, отсутствие независимости. Суеверие также демобилизует психическую адаптивность, блокирует активность и препятствует объективному познанию мира. Суеверные люди легко теряют чувство контроля над своей жизнью, что делает их объектом манипуляций и мошенничества. Это приводит к снижению самооценки и неуверенности в себе. Важно отметить, что суеверия не только учат социально одобряемому поведению, но и предосудительным знаниям и навыкам и культивируют чувства зависти и неполноценности.

Несмотря на то, что суеверное мышление сопровождается чувством общей удовлетворенности жизнью и повышением безопасности, оно приводит к пассивности и застою. Это препятствует личностному росту и способствует ограничению познания мира. Необходимо развивать более здоровые способы психологической компенсации и снятия стресса, например физическую активность, творческую работу и самовыражение,

волонтерство, ведение дневника и т. д., чтобы способствовать личностному развитию, улучшению качества жизненного опыта и общего уровня жизни.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

Д. А. ЗУБРИЦКАЯ, слушатель ИПК,
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Н. В. Былинская, канд. психол. наук, доцент

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НЕЗАПЛАНИРОВАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Незапланированная беременность – распространенное явление в современном мире. В Республике Беларусь ежегодно около 20 % беременностей заканчиваются абортами. Немногочисленные исследования и статистические данные неоднократно выявляли повышенную частоту неблагоприятных исходов беременности у женщин с незапланированной беременностью. Целью настоящего исследования являлось изучение представлений о незапланированной беременности у молодых женщин в возрасте от 18 до 24 лет ($n = 30$). В качестве диагностического инструментария были использованы: методика «Рольевые ориентации деторождения» (М. Н. Родштейн); анкета «Незапланированная беременность» (Н. В. Корчакова).

Результаты исследования показали, что участницы исследования относятся положительно к возможности проживания в незарегистрированном браке. Более двух трети опрошенных положительно относятся к добрачным связям, не осуждают их. При этом, по их мнению, наступление незапланированной беременности может как побудить партнеров к заключению брака, так и стать причиной разрыва отношений.

Молодые женщины высоко ценят свою свободу, ставя ее выше таких ценностей, как семья, любовь, карьера, материальное благополучие и дети. Тем не менее, надо отметить, что свобода, семья и любовь находятся в иерархии ценностей молодых женщин достаточно близко, значительно опережая такие ценности, как материальное благополучие и карьера. Дети для респондентов не являются значимой ценностью, материнство большинством откладывается «на потом», поскольку предпочтение отдается свободе.

Вероятность рождения ребенка при незапланированной беременности респондентами не превышает 44 %. Возможность сохранения беременности от случайного партнера составляет всего 24 %.

Эта возможность почти в два раза возрастает в случае, если отцом ребенка является пусть и не супруг, но любимый человек. Такой результат говорит о том, что наличие постоянного партнера, любимого человека, даже при незапланированной беременности намного повышает вероятность рождения ребенка. Интересно, что почти в 15 % случаев женщины рассматривают возможность рождения ребенка от насильника. Согласно респондентам, даже в этой сложнейшей ситуации возможно реализовать материнство.

Практически все участницы исследования готовы сообщить о незапланированной беременности партнеру и три четверти из них примут во внимание его мнение и совет. Также практически все респонденты (кроме одной) считают, что наступление беременности в результате изнасилования не является однозначным стимулом к ее прерыванию. 60 % полагают, что с большей или меньшей долей вероятности, они приняли бы решение о рождении ребенка даже если бы любимый человек отказался бы создать семью. Это указывает на то, что большая женщин на первое место ставят ребенка, а не семью. 60 % молодых женщин готовы принять решение о рождении и воспитании ребенка несмотря ни на что; 40 % женщин готовы к прерыванию беременности. К отказу от родившегося ребенка не готова ни одна участница исследования.

По итогам исследования можно сделать вывод, что незапланированная беременность – это кризисная ситуация, вызывающая у женщины стресс, страх, испуг, ощущение растерянности и неопределенности. Факторами сохранения беременности для респондентов являются наличие поддержки, любви и взаимопонимания, материального благополучия, хорошего здоровья. Факторами прерывания беременности выступают: отказ отца ребенка участвовать в его воспитании, осуждение родных и близких, отсутствие средств, наличие других планов.

В то же время большинство женщин полагают, что наступившая даже в результате изнасилования беременность не обязательно должна быть прервана, так как и в этой ситуации можно родить и воспитать ребенка. Участницы исследования отмечали, что незапланированная беременность влечет рост ответственности как за себя, так и за отношения в паре и за зародившуюся жизнь. Принимая решение, молодые женщины предпочли бы посоветоваться либо с любимым человеком, либо с родителями, однако в конечном итоге готовы взять ответственность за принятие решения на себя.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

Д. А. КАПУЗА, студент 2 курса, факультет иностранных языков
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОРОНАВИРУСА

Пандемия COVID-19 во многих европейских странах была вызвана распространением коронавируса SARS-CoV-2.

Так, 30 января 2020 года ВОЗ объявила вспышку заболеваемости вирусом чрезвычайной ситуацией, имеющей международное значение, а 11 марта того же года – пандемией. По состоянию на 1 марта 2022 года зарегистрировано свыше 437 млн. случаев заболевания по всему миру; подтверждено более 5,9 млн. летальных исходов заболевания, что делает пандемию COVID-19 одной из самых смертоносных в истории.

Опросы людей, перенесших COVID-19, показывают наличие психологических последствий от перенесенного заболевания вирусом.

К таким последствиям относят следующие: снижение доверия к людям и к миру в целом; повышение агрессивности людей и представлений о мире как о враждебном и непредсказуемом; появление чувства трудно контролируемой угрозы и сдвига в сторону консервативных ценностей и авторитарных установок; возрастание требовательности и жесткости в оценках, в том числе по отношению к власти; картина мира становится черно-белой, без полутонов; когнитивное снижение эффективности работы психических процессов и функций (ухудшение эмоционального состояния, оскудение выражения и переживания эмоций и чувств, снижение волевого компонента в поведении, снижение эффективности памяти и мышления, внимания и др.); снижение работоспособности и целеполагания и др.

В связи с этим мы полагаем, что людям, перенесшим COVID-19, необходима не только социальная и медицинская, но и психологическая поддержка и сопровождение, коррекция психических процессов, эмоционального состояния и поведения.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

М. А. КОБАК, студент 2 курса, факультет иностранных языков
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Важной для современного цивилизованного общества является и задача по сохранению подрастающего поколения, поскольку будущее наций определяется состоянием здоровья и качеством жизни новых поколений. Состояние здоровья находится в прямой зависимости от ряда факторов. Согласно данным ВОЗ: 50 % определяется здоровым образом жизни человека, 20% состоянием экологической среды, еще 20 % зависит от наследственных факторов и 10 % от влияния медицины. Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является основой здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» имеет множество трактовок. Мы придерживаемся понятия «здоровый образ жизни», которое согласно В. И. Дубровскому, трактуется как многоплановое понятие, охватывающее как активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья, так и профилактику вредных привычек и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социо-природных условий и факторов образа жизни.

Современная система образования призвана обеспечить качественный образовательный процесс. Главное богатство любой страны – это ее люди. Вот почему так важно воспитать не только образованное поколение, но и поколение с осознанным желанием и внутренней потребностью вести здоровый образ жизни и охранять природу. Среди множества существующих вузовских проблем можно выделить и нежелание определенной части студентов заботиться о собственном здоровье даже при наличии специализированной базы для его укрепления. Развитие «активно положительного» отношения к своему здоровью у будущих специалистов становится возможным в условиях гуманистической направленности образования, обращенного к личности.

Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов.

Осознание педагогами важности формирования здорового образа жизни позволит вырастить здоровое поколение, которое бережно относится к своему здоровью. Если педагог станет вести здоровый образ

жизни и пропагандировать его обучающимся, то это качественно скажется на всем процессе образования, ведь учащиеся приобретут самое главное – крепкое здоровье и достойный пример образа жизни.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

М. А. КОБАК², студент 2 курса, факультет иностранных языков
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

КОМНАТА ОТДЫХА ДЛЯ СТУДЕНТОВ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ИХ ДОСУГА

Под досугом понимается свободное время, которое имеется у студентов вне учебной деятельности.

Такие формы досуга, как объединения по интересам – научные, спортивные, культурные – являются благоприятной средой для осознания себя. В процессе коллективного досугового времяпрепровождения происходит упрочение чувства товарищества, усвоение норм поведения в университете, студенческой группе и в обществе.

Досуг может как стать стимулом для развития личности, так и превратиться в силу, калечащую, деформирующую сознание и поведение человека, ограничивающую духовный мир, что может привести молодого человека к пьянству и другим формам асоциального поведения.

Проблема состоит в том, что большинство студентов не могут правильно организовать свой досуг и также многие из них не имеют достаточно свободного времени для саморазвития и самопознания из-за учебных или спортивных перегрузок.

На наш взгляд, одной из форм организации их досуга может послужить создание и использование «комнаты отдыха студентов» в вузе или общежитии. Комната отдыха должна быть предназначена собственно для отдыха студентов. Для этого в помещении планируется установка мягких кресел-мешков, удобных лавочек. Вниманию студентам будет представлена полка с настольными играми, библиотека с книгами и журналами, теннисный стол. Функциональная зона будет представлять собой зону, в которой несколько рабочих столов с розетками, чтобы студенты могли работать на своих компьютерах, а так несколько стационарных компьютеров с доступом WiFi.

Известно, что активный отдых быстро восстанавливает физиологические и психические функции человека. Студент, наслаждаясь движением, сменой эмоциональных воздействий, общением с

одногоруппниками быстрее снимает утомление, которое накопил за время усвоения знаний в стенах университета.

Ответственное использование свободного времени может повлиять на формирование жизненной позиции личности. Высшее учебное заведение может и должно опираться в своей работе на способность воспитывать у студентов требовательность к себе, формировать потребность в саморазвитии именно через сферу досуга. Для этого надо хорошо представлять себе интересы и потребности современных студентов. Только в этом случае можно повлиять на повышение эффективности развития и воспитания, обучения студенческой молодежи.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

С. А. КОРОЛЬ, студент 2 курса, физико-математический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ О ДОПИНГЕ

История допинга всегда проходила нитью через Олимпийские игры. Есть записи, в которых сообщается о том, что спортсмены употребляли инжир для улучшения своих результатов. В 19 веке начинается развитие фармакологии и на смену инжиру приходит бесконтрольное употребление лекарственных препаратов. Допинг еще не находится вне закона, поэтому сохранилось много упоминаний о том, на что шли спортсмены ради победы. Борьба за чистый спорт началась тогда, когда после таких экспериментов над собой спортсмены умирали.

Сегодня в XXI веке допинг выходит на новые высоты: гормональная терапия, гемотрансфузия, геновая инженерия и др. Самые передовые способы, нередко даже не прошедшие клинические испытания, могут использоваться некоторыми спортсменами. Не редко спортсмены становятся жертвами незнания или корыстности своих тренеров, которые не взирая на здоровье спортсмена, настраивают его на употребление запрещенных средств, чтобы успешно выиграть соревнования.

Был проведен анонимный опрос молодых белорусских спортсменов. Результаты показывают, что большинство спортсменов (86 %) против использования допинга в спортивных состязаниях. Небольшая часть призналась в однократном или трехкратном употреблении допинга (14 %).

Причинами употребления допинга для них послужили следующие: неуверенность в себе и низкая самооценка, высокая тревожность, убеждения в достижении победы любой ценой, рассмотрение спорта как самой высшей ценности в жизни, отсутствие навыков и интересов вне

спорта, убежденность в применимости допинга всеми спортсменами, кризисы в спортивной карьере и в жизни вне спорта, настоятельные убеждения в принятии психоактивных веществ и допинга со стороны тренера или более опытных товарищей по команде.

Психологи утверждают, что существуют психологические последствия от применения допинга: психологический дискомфорт в связи с пониманием неправомерности собственных действий; изменения в психической сфере у использующих допинг спортсменов (повышение агрессивности, психическая неустойчивость, частая смена настроения); формирование психологической зависимости от приема допинговых препаратов по типу формирования наркотической зависимости.

Следует помнить, что отношение спортсменов к допингу тесно связано с их личностными особенностями и от общения с тренером. Следует не только контролировать спортсменов на применение допинга, но и стараться выявлять проблему в течение тренировочного процесса, проводить курсы для тренеров по работе со спортсменами с целью развития нравственно-эмоциональной устойчивости и психологической подготовленности к стрессовым нагрузкам и преодолению неудач и достижению успеха в соревнованиях.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

О. В. КОСИК, студент 3 курс,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Т. В. Васильева, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современных студентов, требуют определенных адаптационных способностей. Это связано со многими факторами: учебными, информационными, социально-экономическими, природными. Период студенчества в основном приходится на юношеский возраст, в ходе которого возникают разного рода стрессовые ситуации. Попадая в них молодым людям необходимо вырабатывать определенные стратегии поведения для совладания с ситуацией.

Для преодоления стрессовых ситуаций человек на протяжении своей жизни вырабатывает копинг-стратегии. Первоначально понятие «копинг-стратегии» использовалось в психологии стресса и было определено как

сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.

В нашем исследовании мы будем придерживаться классификации копинг-стратегий Фрайденберг и Льюис, которая состоит из трех возможных стилей совладания: продуктивные, которые характеризуются сбалансированным использованием соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных проблем – разрешающих и направленных на поиск социальной поддержки; непродуктивные, характеризующиеся повышенным удельным весом в структуре копинг-поведения не соответствующих возрасту инфантильных копинг-стратегий, неустойчивостью, изменением мотивации с достижение успеха на избегание неудачи, обращением к другим людям за поддержкой, будь это родители, сверстники или кто-то еще.

Нами было проведено исследование с целью определения особенностей копинг-стратегий современной студенческой молодежи. Мы использовали методику «Юношеская копинг-шкала» в адаптации Л. Т. Крюковой. Выборку исследования составил 51 респондент в возрасте от 18 до 23 лет.

Мы выявили, что продуктивные копинги более чем у половины респондентов находятся на высоком уровне (57,9 %), что подразумевает направленность действий на решение проблемы. Большая часть испытуемых демонстрирует средний уровень выраженности социальных копинг-стратегий (60,8 %), что может свидетельствовать о ситуационном применении стратегии совладания данного вида. И, наконец, непродуктивные копинги у данной выборки имеют среднюю выраженность у большинства респондентов (60,8 %).

Таким образом, мы можем отметить что в период студенчества предъявляются требования, для совладания с которыми люди могут выбирать разного рода стратегии. Наиболее эффективным вариантом совладания является использование продуктивных копинг-стратегий. Средняя выраженность социальных и непродуктивных копингов может свидетельствовать о ситуационном применении.

Полученные данные позволяют обозначить общую тенденцию реагирования на требования, предъявляемые к молодым людям в период студенчества.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

А. В. КОСТЮШЕВСКИЙ, студент 4 курс,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: В. Ю. Москалюк, канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАННЕЙ ЮНОСТИ

Вопрос исследования уровня развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте является актуальным. Это, во-первых, обусловлено запросом, предъявляемым обществом к уровню общего интеллектуального развития молодых людей. Во-вторых, перечень современных востребованных профессий предъявляет высокие требования к уровню коммуникативной компетентности, частью которой является также эмоциональный интеллект.

Результаты исследования учащихся 10-11 классов с помощью опросника эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д. В. Люсин) показали, что учащиеся лучше понимают эмоции окружающих, нежели управляют ими. Способность распознавать эмоции других людей выявлена фактически у половины учащихся, что обеспечивает их успешность во взаимодействии с другими людьми: сверстниками, учителями, родителями и другими значимыми лицами. У остальных учащихся значения свидетельствуют об умеренной выраженности способности к анализу эмоций окружающих. Все респонденты способны к управлению чужими эмоциями в той или иной степени: каждый третий учащийся очень успешно способен влиять на других людей, вызывать или сдерживать их эмоции; две трети учащихся успешны в сфере управления эмоциями других людей на среднем уровне.

Понимание собственных эмоций у респондентов развито лучше, чем управление ими. Понимание собственных желаний и собственного эмоционального отклика на свои действия, цели, интересы, мотивы хорошо развито у каждого четвертого учащегося, что позволяет им учитывать свои эмоциональные состояния при взаимодействии с окружающими, при управлении своим поведением с учетом переживаемых эмоций. У остальных учащихся способность к интерпретации собственных эмоций выражена умеренно. Управление своими эмоциями явно выражено у каждого третьего учащегося, две трети респондентов способны к контролю своих эмоциональных проявлений на среднем уровне. Большинство учащихся способны к управлению экспрессивной составляющей эмоций на среднем уровне, каждый шестой учащийся испытывает большие трудности с контролем содержания и степени проявления своих эмоций.

Таким образом, уже в ранней юности можно говорить не только об определенном уровне развития эмоционального интеллекта, но и о разной степени понимания и управления эмоциональной сферой личности.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

О. А. КОТОВИЧ, студент 2 курса,
физико-математический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Проблема мотивации обучения является как никогда актуальной в современной психологии. Развитие личности напрямую связано с мотивацией. Одной из центральных проблем современной школы является формирование мотивации учения в старшем школьном возрасте. Из этого следует вывод о необходимости у старшеклассников самостоятельного приобретения знаний и познавательных интересов.

Для реализации данной воспитательно-образовательной цели, необходимо соблюдать ряд психологических и педагогических условий, с помощью которых можно обеспечить образовательную среду: сохранив индивидуальность учащегося, будет способствовать всестороннему развитию ученика. Одним из важнейших условий является формирование у ученика учебной мотивации. Поэтому перед школой стоит задача: сформировать у обучающихся положительную мотивацию к учебной деятельности.

Отсутствие мотивации к учению – это психологическая и педагогическая проблема. В связи с этим, крайне важно, чтобы школа реализовывала свое главное предназначение – помогала в социализации учащихся, приобщала их к положительным образам, выработанным в обществе, а это можно сделать только через воспитание личности, учете индивидуальных особенностей учащихся.

Старший школьный возраст характеризуется потребностью в жизненном самоопределении и обращенностью планов в будущее, стремлением к осознанию себя как целостной личности, своих возможностей в выборе профессии, формированием способности к целеполаганию. Учебная мотивация и ее структура являются важным психологическим фактором учебной успешности.

Формирование мотивации к изучению предмета – сложная задача, от решения которой зависит эффективность учебной деятельности

школьников. В педагогике и психологии разработаны общие подходы к формированию мотивации у обучающихся. Установлено, что мотивация к учебной деятельности проявляется как к содержанию учебного материала, так и к организации познавательной деятельности. Как утверждают психологи, активизация познавательной деятельности способствует развитию мотивации.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

Д. И. ЛУКАШУК, студент 4 курс,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: В. Ю. Москалюк, канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ В ЮНОСТИ

Изучение временной перспективы заслуживает особого внимания при рассмотрении ситуации восприятия будущего, прогнозирования предстоящих планов, выдвижения целей и подбора способов их достижения, особенно в юности. Не случайно в последнее время проблема временной перспективы все чаще становится объектом научных исследований психологов.

Изучение временной перспективы студентов с использованием методики Ф. Зимбардо позволило установить, что респонденты сосредоточены на негативном прошлом, гедонистическом настоящем, позитивном прошлом и будущем. Показатель «фаталистического настоящего» не встречается как преобладающий у респондентов.

Негативное прошлое у 29 % респондентов выделено как основная временная перспектива. У 41 % студентов значения показателя являются высокими. Такие респонденты с пессимизмом относятся к своему прошлому. В прошлом у них могли быть неприятные или травматичные события, о которых они не хотели бы вспоминать или же они могли вспоминать как негативные нейтральные события из прошлого. Такое отношение может свидетельствовать о низкой самооценке, о трудностях в межличностных отношениях.

Позитивное прошлое как основная временная перспектива выделена у 24 % респондентов, представлена у большинства респондентов в среднем уровне (60 %), Юношам и девушкам со средним уровнем концентрации на позитивном прошлом оно нравится, связано с приятными воспоминаниями, они стремятся к построению близких отношений, но при этом не стремятся к широкому кругу общения, интровертированы.

Гедонистическое настоящее у 29 % студентов выделено как основная временная перспектива. У 65 % респондентов значения являются средними, у 35 % – высокими. Эти студенты беззаботно относятся к жизни и ко времени, живут в свое удовольствие, не задумываясь о будущем, склонны к риску и поиску острых ощущений, с трудом прогнозируют свое будущее, но при этом они энергичны и активны, участвуют в большом количестве разных дел

Будущее, как основная временная перспектива выделено у 18 % студентов, у 85 % респондентов представлен средний уровень концентрации на этом показателе. Эти студенты в целом ориентированы на достижение поставленных целей, умеют планировать, прогнозировать, учитывать последствия своих действий в будущем, организованы и амбициозны, добросовестно относятся к тому, что делают, поведенчески и эмоционально устойчивы, ради успеха в будущем готовы жертвовать удовольствием в настоящем.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

Н. В. НАКРЕПЛЕННАЯ, студент 3 курс,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Т. В. Васильева, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПОДРОСТКОВ О ВНЕШНЕЙ КРАСОТЕ ЧЕЛОВЕКА

Одной из основных проблем подросткового возраста является восприятие собственной внешности. Подросткам характерен процесс поиска эталона, с которым бы они могли соотносить собственные представления как о своей внешности, так и о внешности окружающих. Для изучения этого процесса нами было проведено исследование, целью которого является выявление представлений подростков о внешней красоте человека.

Для достижения цели исследования был использован модифицирован тест «Семейная социограмма», в котором подросткам предлагалось вписать в ячейки, размещенных на полях круга, 6 человек, которых он считает красивыми, при этом указать одного человека, которого подросток считает наиболее красивым. С целью выявления характера самооценки подростков собственной внешности использовалась методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн с использованием шкалы «красивый – не красивый».

Полученные результаты позволяют выделить несколько групп людей, внешность которых подростки исследуемой выборки считают

самыми красивыми. Наиболее часто к этой группе подростки относили своих родителей (38,71 % респондентов). Четвертая часть респондентов (25,8 %) как самую красивую выбрали свою персону. Пятая часть респондентов (19,35 %) в группу самых красивых людей отнесли своих друзей. Следующая по численности группа ответов (16,13 %) – выборы респондентами фигур брата и сестры, как самых красивых людей. Эти данные указывают на то, что для подростков наиболее важным источником формирования представлений о красоте человека являются те люди, с которыми у них установлена эмоциональная связь.

Нами была произведена попытка установить связь между характером самооценки красоты своей внешности и выбором респондента категории людей, которых он считает самыми красивыми. В ходе анализа было выявлено, что респонденты, которые самими красивыми считают себя, имеют высокий (37,5 %) и завышенный уровень (62,5 %) уровень самооценки. Это указывает на эгоцентризм многих подростков в восприятии собственной внешности и отсутствие у них осознанных эталонов красоты, а также может указывать на принятие себя.

Данные результаты могут свидетельствовать о том, что в подростковом возрасте важным условием для формирования эталона является не физические критерии внешнего образа, а именно глубинные проявления эмоциональной связи и проявление ее в отношении самих подростков. Так же для подростков в процессе формирования чувства взрослости имеет важное значение наличие непосредственной связи с человеком, который является источником эталонов поведения.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

А. И. ПТАШНИК, студент 3 курс,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Т. В. Васильева, ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Юношеский возраст – это поистине уникальный период, ведь в данном возрасте человек уже пережил второе рождение личности и перешел к следующему этапу – формированию идентичности, в том числе и личностной. Важным моментом развития личности в юношеском возрасте является и формирование мировоззрения, которое является центральным личностным образованием, его ядром. Кроме того, юноша или девушка в норме должен был научиться контролировать свое

поведение и эмоции в подростковом возрасте, что является благоприятным исходом подросткового кризиса, и важным достижением для перехода на следующий возрастной этап. Однако при этом, у молодых людей еще присутствует полярность настроения – от грусти до веселья и наоборот. Но в целом юношеский возраст характеризуется наличием сформированной способности к саморегуляции поведения и эмоций. Однако стоит заметить, что даже во взрослом возрасте не все люди освоили данные ценные навыки и не всегда могут контролировать себя.

Какие же особенности саморегуляции присущи при демонстрации юношами и девушками агрессивного поведения? Для ответа на этот вопрос нами было проведено исследование среди юношей и девушек, обучающихся на первых и вторых курсах университета, в котором изучалась взаимосвязь локуса контроля как одного из аспектов саморегуляции и агрессивности, враждебности, цинизма. Для этого использовалась методика «Диагностика враждебности (по шкале Кука-Медлей)» и тест «Локус контроля».

В ходе проведения были получены следующие данные. Чаще всего у студентов как первого, так и второго курса выявлялся средний уровень агрессии (100 % респондентов первого курса и 95 % – второго) при экстермальном локусе контроля (78 % первого курса и 77 % – второго). Была выявлена устойчивая взаимосвязь между этими двумя переменными (78 % среди студентов первого курса и 68 % – среди второго). Средние показатели цинизма и враждебности также соответствовали экстеральному локусу контроля (78 % студентов первого курса и 68 % соответственно). При этом средние показатели по шкале цинизма демонстрируют 94,5 % студентов первого курса и 91 % студентов второго курса по шкале цинизма, а по шкале враждебности – 95 % студентов первого курса и 82 % студентов второго курса. Таким образом, студенты, которые приписывают результаты своей деятельности внешним факторам, а не собственному поведению, имеют достаточно высокий уровень агрессии. Важным является и тот факт, что студентов с высоким уровнем саморегуляции (интернальным локусом контроля) оказалось намного меньше, чем с низким уровнем.

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод о взаимосвязи между характером локуса контроля и проявлениями агрессивного поведения в юношеском возрасте. Дальнейшие исследования могут быть посвящены изучению взаимосвязям склонности к агрессивному поведению и другими особенностями личности в юношеском возрасте, такими как рефлексивные способности, ценностные ориентации, особенности образа Я и др.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

П. А. ПУЗИНАС, студент 4 курс,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: В. Ю. Москалюк, канд. психол. наук, доцент

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА СТУДЕНТАМИ

Современные русскоязычные исследования одиночества рассматривают его как социальный, социально-психологический феномен, описывают положительные и отрицательные аспекты влияния одиночества на личность.

Представим анализ изучения разных аспектов переживания одиночества студентами с использованием методики Е. Манакова.

В целом, каждый второй студент (52 %) характеризуется низким уровнем переживания одиночества, что можно трактовать как положительную тенденцию, 32 % студентов – средним уровнем, 16 % студентов – высоким уровнем переживания одиночества. Анализ значений по шкалам показал, что у студентов данной выборки часто фиксируемыми особенностями в переживании одиночества являются переживание одиночества как отрицания и переживание одиночества как временного вынужденного явления.

Переживание одиночества как отрицания у 76 % студентов характеризуется средними значениями, что связано с периодическим отсутствием социального интереса и стремления к включению в социальные контакты, к уединению. Переживание одиночества как временного вынужденного явления свойственно людям, которые полагают, что если что-то не получается, то не стоит прикладывать усилия на реализацию этого дела, У большинства студентов (80 %) этот аспект переживания одиночества представлен средними значениями. В состоянии одиночества у них иногда присутствует стремление уйти от решения проблем и сосредоточиться на своих волнениях.

Также фактически у 44 % студентов зафиксирован средний уровень по шкале «негативное чувство»: они периодически могут испытывать беспокойство и дискомфорт в ситуации одиночества. У 42 % студентов выявлен низкий уровень значений по шкале, что свидетельствует об их субъективном благополучии. По шкале «страх ответственности» у 60 % студентов значения находятся на среднем уровне: они могут испытывать переживания разной степени интенсивности, связанные со страхом быть ответственным за тех, с кем взаимодействуют, они избегают длительных отношений, устанавливают жесткие границы в общении. Шкала «духовное одиночество» трактуется как отсутствие поддержки, понимания: 58 %

студентов периодически могут ощущать непонимание, непринятие своих мыслей, целей и ценностей со стороны окружающих. Одиночество вследствие внешней непривлекательности относится к шкале «физическое одиночество», у каждого второго студента (46 %) переживание одиночества может сопровождаться состоянием ощущения своей непривлекательности.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

С. П. УСАЧЕВА, студент 3 курса,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: С. Л. Ящук, канд. психол. наук, доцент

ПРИНЯТИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Феномен перфекционизма несёт в себе негативный оттенок и большинство авторов пишут о его дезадаптивной природе, мы можем предположить о том, что перфекционизм отрицательно влияет на принятие своего тела, формируя негативный образ физического Я, посредством навязанных стандартов и завышенных требований.

Общая неудовлетворенность собой, вытекающая из невозможности достичь тех нереалистичных стандартов, которые предъявляют окружающие, сочетающаяся с потребностью в одобрении, может привести к генерализованному ощущению непринятия себя, несогласия со своей личностью, которая не способна всегда соответствовать ожиданиям других, чтобы заслужить их одобрение. Таким образом, непринятие себя у перфекционистов может быть следствием кажущегося непринятия их другими людьми.

Существует статистически значимая взаимосвязь между феноменами «перфекционизм» и «принятие тела». Перфекционизм, ориентированный на других связан с ориентацией на внешний вид. Юноши и девушки, которые предъявляет высокие требования к другим, а так же и к себе, стараются и сами соответствовать по внешнему виду, ухаживая за собой. Социально предписанный перфекционизм имеет обратную корреляцию с оценкой собственной внешности, кроме того и удовлетворённостью отдельными частями тела. Это означает, что юноши и девушки, склонные предъявлять высокие требования к себе, ниже оценивают свою внешность. Общий уровень перфекционизма, а также ориентированный на себя и других коррелирует с ориентацией на внешний вид. Чем выше уровень общего перфекционизма личности и двух последних факторов, тем выше активность и интенсивность ухода за внешностью.

Социально предписанный перфекционизм связан с ситуативной неудовлетворенностью собственным телом. В обычных жизненных ситуациях люди формируют генерализованное убеждение или ощущение, что другие предъявляют к ним завышенные и нереалистичные требования в отношении их тела, которым трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить одобрение и принятие и избежать негативной оценки от окружающих людей.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

В. Н. ЧАПЛИНСКАЯ, студент 4 курса,
психолого-педагогический факультет
Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: Д. Э. Синюк, канд. психол. наук, доцент

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ДВУСМЫСЛЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Толерантность к двусмысленности как способность противостоять переменам помогает людям оградить себя от стресса в тех ситуациях, в которых они наиболее уязвимы. Мы провели исследование, направленное на определение сформированности толерантности к двусмысленности у 60 юношей и девушек от 17 до 20 лет.

Обнаружено, что высоким уровнем толерантности к двусмысленности обладает всего 3,3 % опрошенных, которые спокойно относятся к отсутствию ясных ответов, обладают умением владеть собой в ситуациях, когда неизвестна суть происходящего, не определены цели, когда начатое дело не завершено. Значительная часть респондентов (41,6 %) характеризуются средним уровнем толерантности к двусмысленности, что является нормотипичным. В то же время, более чем половина опрошенных (55 %), обладают низким уровнем толерантности к двусмысленности, так как нуждаются в четких и ясных правилах, предпочитают знакомое незнакомому, отличаются повышенной ригидностью установок, стремлением к категоризации. А среди черт личности у интолерантных людей наблюдаются следующие: тревожность, ригидность, авторитаризм, тенденция реагировать гневом на внешние объекты в ситуации фрустрации, агрессивность.

Далее сравним выраженность толерантности к двусмысленности. Юношей с высоким уровнем развития изучаемого признака мы не выявили, при этом незначительная часть девушек характеризуется высоким уровнем развития толерантности к двусмысленности. Примерно

четверть юношей (23,2 %) и большая часть девушек (60 %) демонстрируют средний уровень терпимости к двусмысленности. Большинство юношей (76,6 %) и третья часть девушек обнаруживают низкий уровень развития толерантности к непредсказуемости. Мы выявили, что обследованные юноши по сравнению с девушками значимо чаще характеризуются низким уровнем толерантности к двусмысленности. Девушки же по сравнению с юношами значимо чаще демонстрируют средний уровень развития изучаемого признака. Полученные данные свидетельствуют о том, что девушки по сравнению с юношами более спокойно относятся к отсутствию понятных и четких ответов, проявляют самообладание в неопределенных ситуациях, когда исход дела неизвестен.

[К СОДЕРЖАНИЮ](#)

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Алехина А. Е., Алхутова А. Р. Проблемы обеспечения здоровья и здорового образа жизни молодежи</u>	3
<u>Арсенович П. А., Викторенко Е. В. Формирование у учащихся культуры здорового образа жизни</u>	4
<u>Арсенович П. А., Викторенко Е. В. Помощь учащимся в профессиональном самоопределении</u>	5
<u>Асеева К. Е. Особенности конфликтных ситуаций на предприятии</u>	6
<u>Басалай А. А. Особенности виртуального общения молодежи</u>	7
<u>Былинская А. Ю. Стратегии поведения в конфликте у юношей и девушек</u>	9
<u>Быцко В. Ю. Подростки и здоровый образ жизни</u>	11
<u>Васильева Е. А. Психологические особенности участников школьного буллинга</u>	12
<u>Гут М. С. Психологическая дистанция в браке у мужчин и женщин с разным стажем супружества</u>	13
<u>Дмитрук А. С. Выраженность позитивных и негативных эмоций у современных студентов</u>	14
<u>Евдокимова А. Д. Суеверность в современном мире</u>	15
<u>Зубрицкая Д. А. Представления о незапланированной беременности у молодых женщин</u>	17
<u>Капуза Д. А. Психологические последствия коронавируса</u>	19
<u>Кобак М. А. Здоровый образ жизни студентов</u>	20
<u>Кобак М. А. Комната отдыха для студентов как форма организации их досуга</u>	21
<u>Король С. А. Представления молодых спортсменов о допинге</u>	22
<u>Косик О. В. Особенности копинг-стратегий у современных студентов</u>	23
<u>Костюшевский А. В. Особенности эмоционального интеллекта в ранней юности</u>	25
<u>Котович О. А. Проблемы повышения учебной мотивации у учащихся старших классов</u>	26
<u>Лукашук Д. И. Особенности временной перспективы в юности</u>	27
<u>Накрепленная Н. В. Особенности представлений подростков о внешней красоте человека</u>	28
<u>Пташник А. И. Особенности саморегуляции агрессивного поведения в юношеском возрасте</u>	29
<u>Пузинас П. А. Переживание одиночества студентами</u>	31
<u>Усачева С. П. Принятие собственного тела у лиц юношеского возраста с разным уровнем перфекционизма</u>	32
<u>Чаплинская В. Н. Толерантность к двусмысленности у юношей и девушек</u>	33