

Те, кто проводит в сети меньше часа, уделяют подготовке больше 3 часов, а тем, кто проводит в сети больше 3 часов, на подготовку остаётся меньше часа свободного времени. Также мы обнаружили, что девушки проводят в интернете намного больше времени, чем парни, следовательно, подготовка занимает у них меньше времени. Своё свободное время первокурсники тратят на сон, интернет, общение с друзьями. Нашлись и такие, чьи увлечения занимают значительную часть свободного времени и ограничивают время посещения социальных сетей. Среди них занятия йогой, postcrossing, танцы, спорт и др. В перечень предметов, которым студенты уделяют больше внимания, входят технические дисциплины, такие как физика, высшая математика, инженерная графика, химия. Меньше внимания уделяется гуманитарным наукам: идеологии, культурологии, естествознанию, экологии.

Таким образом, посещение социальных сетей у студентов первого курса занимает большую часть свободного времени, а это приводит к ухудшению успеваемости вследствие недостатка времени на подготовку к занятиям. Поэтому студентам следует подумать о влиянии на них социальных сетей, а также научиться разумно и рационально использовать своё свободное время.

УДК 159.922.8

Козыренцева Л.С.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК
В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ
СОВЛАДАНИЯ
С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИ**

БГПУ им. М. Танка, Минск

Научный руководитель: Гончарова С.С.

В докладе рассматриваются психологические типы («активные оптимисты», «активные пессимисты», «пассивные оптимисты», «пассивные пессимисты», «реалисты») юношей

и девушек в контексте личностных ресурсов совладания с трудными ситуациями.

Основные психологические исследования раннего юношеского возраста направлены преимущественно на рассмотрение познавательных процессов и личностных свойств. Что касается ресурсной сферы юношей и девушек в возрасте 15-18 лет, а в частности сведения об их личностных ресурсах совладания с трудными ситуациями, то эти аспекты изучены в меньшей степени. В связи с этим нами было проведено исследование, в котором приняли участие 113 человек в возрасте 15-18 лет (42 учащихся 10-11 классов государственного учреждения образования «Гимназия № 3 г. Минска» и 71 учащийся 10-11 классов государственного учреждения образования «Гимназия №11 г. Минска»). *Цель исследования* заключалась в том, чтобы изучить личностные ресурсы совладания с трудными ситуациями в раннем юношеском возрасте.

В качестве *диагностических методик* нами были использованы: методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы – Н. Эндлер, Д. Паркер, адаптация – Т. Крюкова); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (авторы – Н. Водопьянова, М. Штейн); «Шкала оптимизма и активности» (авторы – И. Шуллер, А. Комуниани, адаптация – Н. Водопьянова, М. Штейн).

Согласно полученным по методике «Шкала оптимизма и активности» результатам, большинство юношей и девушек (55%) являются «активными оптимистами» («энтузиастами»): они верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимая активные действия для того, чтобы добиться желаемых целей. Они бодры, жизнерадостны, в основном не подвержены унынию и плохому настроению, легко и стремительно «отражают» удары судьбы, как бы тяжелы они ни были.

Было выявлено, что некоторые испытуемые (21%) относятся к «реалистам»: они адекватно оценивают текущую ситуацию

по своим силам (возможностям) и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют, они устойчивы к психологическому стрессу.

Полученные результаты также свидетельствуют о том, что часть юношей и девушек (20%) являются «пассивными пессимистами» («жертвами»). Они характеризуются преобладанием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, отсутствием веры в свои силы. Попав в трудную ситуацию, считают себя жертвой обстоятельств.

Было выявлено, что некоторые юноши и девушки (16%) являются «пассивными оптимистами» («лентяями»). Их девизом можно считать слова: «Все как-нибудь само образуется». Такие люди уверены в том, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее, однако их отличительной чертой является недостаток активности. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы. Склонны к пассивному ожиданию или откладыванию принятия решений.

Было обнаружено, что меньшинство учащихся юношеского возраста относятся к «активным пессимистам» (6%). Для «активных пессимистов» («негативистов») свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер. Такие люди, вместо того чтобы созидать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные способы совладающего поведения.

Результаты исследования между психологическим типом и стратегиями совладания с трудными ситуациями в раннем юношеском возрасте (Таблица 1) (методики «Шкала оптимизма и активности» и «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях») показали, что вне зависимости от того, к какому психологическому типу относятся юноши и девушки, все они, столкнувшись с трудностями, предпочитают проблемно-ориентированные способы совладания. Однако если человек

в раннем юношеском возрасте относится к «пассивным пессимистам», то помимо решения проблемы ему свойственно еще на нее и эмоционально реагировать.

Таблица 1 – Результаты исследования между психологическим типом и стратегиями совладания с трудными ситуациями в раннем юношеском возрасте (в процентах, %)

	АО	Р	ПО	АП	ПП
ПОК	58	58	61	57	50
КОИ	42	21	22	43	0
ЭОК	0	21	17	0	50

Примечания:

АО – «активные оптимисты»; Р – «реалисты»; ПО – «пассивные оптимисты»; АП – «активные пессимисты»; ПП – «пассивные пессимисты»; ПОК – проблемно-ориентированный копинг; КОИ – копинг, ориентированный на избегание; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг.

Жирным шрифтом выделены преобладающие результаты.

Полученные данные между психологическим типом и уровнем ресурсности в раннем юношеском возрасте (Таблица 2) (методика «Шкала оптимизма и активности» и опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов») свидетельствуют о том, что «активные оптимисты», «пассивные оптимисты», «активные пессимисты» обладают высоким уровнем ресурсности. Если человек относится к «реалистам», то для него характерен средний уровень баланса потерь-приобретений ресурсов. Что касается «пассивных пессимистов», то для них свойственен как средний уровень ресурсности, так и низкий.

Таблица 2 – Результаты исследования между психологическим типом и уровнем ресурсности в раннем юношеском возрасте (в процентах, %)

	АО	Р	ПО	АП	ПП
В	69	33	61	57	0
С	29	50	39	29	50
Н	2	17	0	14	50

Примечания:

АО – «активные оптимисты»; Р – «реалисты»; ПО – «пассивные оптимисты»; АП – «активные пессимисты»; ПП – «пассивные пессимисты»; В – высокий уровень ресурсности; С – средний уровень ресурсности; Н – низкий уровень ресурсности.

Жирным шрифтом выделены преобладающие результаты.

Результаты исследования между уровнем ресурсности и стратегиями совладания с трудными ситуациями в раннем юношеском возрасте (Таблица 3) (опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» и методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях») показали, что если человек в возрасте 15-18 лет обладает высоким или средним уровнем баланса потерь-приобретений ресурсов, то столкнувшись с трудной ситуацией, для него характерны стратегии, ориентированные на решение задачи, проблемы; если низким уровнем – то эмоционально-ориентированные способы совладания.

Таблица 3 – Результаты исследования между балансом потерь-приобретений ресурсов и видом совладания с трудными ситуациями в раннем юношеском возрасте (в процентах, %)

	В	С	Н
ПОК	59	60	43
КОИ	39	30	0
ЭОК	2	10	57

Примечания:

В – высокий уровень ресурсности; С – средний уровень ресурсности; Н – низкий уровень ресурсности; ПОК – проблемно-ориентированный копинг; КОИ – копинг, ориентированный на избегание; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг.

Жирным шрифтом выделены преобладающие результаты.

Таким образом, среди юношей и девушек есть как «энтузиасты» и «реалисты», так и «жертвы», «лентяи», «негативисты». Однако «энтузиастов» большинство, которые попав

в трудную ситуацию, характеризуются использованием проблемно-ориентированного копинга и наличием высокого уровня ресурсности. Это свидетельствует о том, что оптимизм как позитивная жизненная установка в сочетании с активностью – это психологический ресурс устойчивости личности к жизненным стрессам, который способствует совладанию с трудными ситуациями и тем самым препятствует развитию негативных стресс-синдромов, таких, например, как синдром психического выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Гончарова, С.С. Совладающее поведение: теория, диагностика и результаты исследований: учеб.-метод. пособие / С.С. Гончарова, В.И. Слепкова. – Минск: БГПУ, 2010. – 200 с.

УДК 158.1

Кузнецова Л.С.

ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: Лобач И.И.

Понятие «*характер*» означает совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в деятельности и проявляющихся в типичных для данного человека деятельности и формах поведения. *Характер* – это подструктура личности, образуемая индивидуально своеобразной совокупностью устойчивых личностных особенностей. Характер человеческой личности всегда многогранен. Главное условие образования характера – наличие жизненных целей.