

Методом корреляционного анализа удалось выявить корреляционную взаимосвязь между уровнем ощущения одиночества и проявлениями депрессивной симптоматики. Определена положительная корреляционная связь между уровнем ощущения одиночества и проявлениями депрессивной симптоматики с коэффициентом корреляции $r = 0,39$ при уровне достоверности $p = 0,011$.

Определена положительная корреляционная связь между уровнем ощущения одиночества и когнитивно-аффективной субшкалы с коэффициентом корреляции $r = 0,42$ при уровне достоверности $p = 0,005$.

Определена положительная корреляционная связь между уровнем ощущения одиночества и субшкалы соматических проявлений с коэффициентом корреляции $r = 0,39$ при уровне достоверности $p = 0,012$.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования подтверждают гипотезу о существовании взаимосвязи между ощущением одиночества и проявлениями депрессивной симптоматики. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что чем ниже уровень одиночества у студентов, тем ниже проявление депрессивной симптоматики.

УДК 159.9

Мельник К. А.

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Шеринёва Т. В.

Вся история жизнедеятельности человека связана с преодолением нагрузок, будь то физические или психологические. Наверняка, даже первобытный человек мог заметить, что у изнурительного труда, переохлаждения, кровопотери, заболевания или страха есть нечто схожее. Он не понимал сходства

реакций при нагрузках сверх его возможностей, однако инстинктивно чувствовал предел своих сил. Впоследствии человек обнаружил, что его реакции на новое и продолжительное испытание проходят по некоторому шаблону: ощущение трудности испытания, затем привыкание к нему и после – чувство усталости, истощения, позже стало ясно, что это стресс – неспецифический (общий) ответ организма на предъявленное к нему требование: физическое или психологическое [2].

Вторая половина XX-го и начало XXI века ознаменованы идеями борьбы со стрессом. Здесь вводится понятие «стрессоустойчивость» как способность переносить стрессогенные факторы и ситуации, не теряя трезвой оценки ситуации и приспосабливаясь к нагрузкам. Вопросами стрессоустойчивости, а именно изучением роли трудных жизненных ситуаций в процессе развития личности занимались Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, В. В. Собольников и др. Выделяется 4 фактора, влияющие на стрессоустойчивость личности (факторы стрессовых ситуаций):

- физиологический (пол, уровень интеллектуального развития личности, состояние эндокринной системы);
- поведенческий (коммуникативные навыки, стиль поведения);
- социально-психологический (субъективная значимость общественного мнения);
- субъективный (уровень притязаний, самооценка) [1].

Как любое другое качество личности, стрессоустойчивость формируется в деятельности. Однако адаптационный ресурс личности может истощаться, что приводит к развитию неврозов, эмоциональному выгоранию, деформациям, аффективным расстройствам [3]. Для развития уровня стрессоустойчивости необходимо выработать следующие привычки:

- планирование списка выполнимых задач на день;
- принятие решений, способствующих преодолению стрессогенных факторов;

- определение причины стресса лично для вас;
- определение значимости ситуации, обесценивание ее;
- формирование режима труда и отдыха;
- проведение дыхательной гимнастики;
- обращение за помощью к специалисту, если симптомы истощения не исчезают.

ЛИТЕРАТУРА

1. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243 – 246.
2. Селье, Г. Стресс и дистресс / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.
3. Шершнёва, Т.В. Гендерные особенности синдрома эмоционального выгорания у работников системы здравоохранения / Т.В. Шершнёва // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 22-й итог. науч. сессии Гомельского государственного медицинского университета (Гомель, 14–15 ноября 2013 года) : В 4 т. – Т. 4. – Гомель: Гомельский государственный медицинский университет, 2014. – Т. 4. – С. 211 – 214.

УДК 621.762.4

Передня В. И.

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКИ

ГГУ им. Ф. Скорины, г. Гомель

Научный руководитель: канд. психол.наук, доцент Крутолевич А. Н.

В настоящее время в психологии понятию «самоэффективность» уделяется всё большее внимание, поскольку современному обществу требуются высокоэффективные люди, способные к эффективной деятельности во всех её проявлениях и обладающих необходимым личностным потенциалом.