

Выявление различия, возможно, связаны с личностными особенностями исследуемых женщин – возможно профессия преподавателя, предполагает определенный склад личности, а возможно, сама (профессия) и структура отношений (четко регламентированных) накладывают отпечаток на личность и как следствие – на межличностные отношения.

Выявленные особенности, возможно, объясняются характером и структурой деятельности женщин, которая является жестко регламентированной и соответственно регламентированы отношения внутри группы. Возможно, регламентирование деятельности и четко определенные структурные взаимоотношения (уставом) диктуют проявление выявленных тенденций поведения. В пользу этого предположения свидетельствуют и те особенности, которые обнаружены у женщин, работающих в АНО МОСИ – они диаметрально противоположны.

Таким образом, мы выяснили, что различие в женских коллективах существуют, и при разработке плана по работе с коллективом необходимо учитывать не только гендерные особенности, но и социальный статус, возраст, семейное положение, уровень образования.

*Зайцева А.С., студентка
факультет психологии и педагогики
УО «Гомельский государственный
университет им.Ф. Скорины»
angelinka_zajceva@inbox.ru
г. Гомель, Республика Беларусь*

**Роль пессимистического стиля атрибуции
в возникновении психосоматических заболеваний у студентов**

**The role of the pessimistic attribution style in the occurrence
of psychosomatic diseases in students**

Аннотация. В данной статье приводится теоретическое и эмпирическое обоснование необходимости учеба пессимистического стиля атрибуции как фактора психосоматических заболеваний. На основании полученных результатов разработана и представлена коррекционно-развивающая программа

по формированию оптимистического стиля атрибуции как предиктора субъективного ощущения счастья и психофизического благополучия студентов.

Ключевые слова: психосоматические заболевания, оптимизм, стиль атрибуции, оптимистический стиль атрибуции, пессимистический стиль атрибуции.

Abstract. This article provides a theoretical and empirical justification for the need to study the pessimistic style of attribution as a factor of psychosomatic diseases. Based on the results obtained, a correctional and developmental program for the formation of an optimistic attribution style as a predictor of subjective feelings of happiness and psychophysical well-being of students has been developed and presented.

Keywords: psychosomatic diseases, optimism, attribution style, optimistic attribution style, pessimistic attribution style.

Из-за ускоренного ритма жизни современное общество часто сталкивается с ежедневными стрессовыми ситуациями, соматическими и психологическими нагрузками. Не каждый индивидуум способен быстро адаптироваться к подобным условиям, и потому расплачивается хроническим эмоциональным стрессом, а затем соматическими и психическими расстройствами.

Сегодня число больных психосоматическими заболеваниями, нередко приводящими к снижению качества жизни, дезадаптации, инвалидности и даже смерти лиц молодого и трудоспособного возраста, стремительно растет. Зачастую они становятся причиной нереализованных планов, остановки в развитии или потери смысла жизни, видоизменения восприятия себя и окружающего мира в целом.

В связи с этим становится необходимым разрешение проблемы психологических предикторов, детерминирующих возникновение и развитие соответствующих расстройств.

На так давно в зарубежной и отечественной психологии началось активное изучение связи атрибутивного стиля с психофизическим благополучием личности. Проведя многочисленные исследования, М. Селигман и его единомышленники (Abramson, Metalsky, Alloy, 1989; Nolen-Hoeksema, Girgus, Seligman, 1992; Seligman, Nolen-Hoeksema, 1987; Peterson, Bossio, 1991) пришли к тому, что люди, руководствующиеся оптимистическим стилем объяснения, отличаются лучшим психическим и физическим состоянием здоровья, а также долголетием, нежели обладатели пессимистического атрибутивного стиля [1].

На основании этого с целью выявления характера связи стиля объяснения и психосоматических заболеваний у студенческой молодежи, нами было

организовано и проведено эмпирическое исследование, в котором приняло участие 87 первокурсников в возрасте от 17 до 23 лет (из них 15 парней и 72 девушки).

Для регистрации у респондентов отдельных жалоб или комплекса жалоб, а также оценки их интенсивности, был использован Гиссенский опросник соматических жалоб (Е. Брюхлер и Дж. Снер в адаптации В.А. Абабкова, С.М. Бабина, Г.Л. Исуриной и др.) [2].

Оказалось, что среди испытуемых преобладают физические недомогания, непосредственно связанные с болями в различных частях тела или ревматическим фактором (38 %), эмоциональная окрашенность или интенсивность которых составила 54 %.

Для диагностики степени выраженности у студентов оптимизма и пессимизма, был применен тест атрибутивных стилей, разработанный Л.М. Рудиной [3].

Исследование показало, что большая часть студенческой молодежи руководствуется пессимистическим стилем объяснения (59 %), приписывая неблагоприятным жизненным событиям стабильные, широкие и внутренние причины, а благоприятным – временные, случайные и внешние обстоятельства. Оказалось, что 40 % испытуемых с выраженными соматическими жалобами балансируют между умеренной надеждой (20 %) и умеренной безнадежностью (35 %), с преобладанием последнего, и только 5 % из них чувствуют себя абсолютно беспомощными перед лицом жизненных испытаний.

Процентное соотношение психосоматических заболеваний и пессимистического стиля атрибуции среди студентов с физическими недомоганиями составило 95 %, что свидетельствует о наличии между этими двумя феноменами связи, силу и направление которой позволил нам выявить коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Так, между болями в различных частях тела и шкалой «время неудач» корреляционная взаимосвязь не выявлена ($r = 0,085$, $p \leq 0,432$), однако удалось обнаружить достоверную обратно пропорциональную взаимосвязь между ревматическим фактором и параметром «время успеха» с коэффициентом корреляции $r = - 0,290$, при $p \leq 0,006$. Респонденты, которые убеждены в постоянстве благоприятных событий, меньше всего испытывают физические недомогания алгического или спастического характера. Высокие значения по данной шкале будут свидетельствовать об отсутствии веры в их стабильность.

Алгического или спастического характера страдания также не проявили себя во взаимосвязи с такими параметрами атрибутивного стиля как «широта

неудачи» ($r = - 0,037$, $p \leq 0,734$), «широта удачи» ($r = - 0,056$, $p \leq 0,610$), «Я – неудача» ($r = 0,181$, $p \leq 0,093$) и «итог по неблагоприятным событиям» ($r = 0,100$, $p \leq 0,355$). Тем не менее, была определена надежная отрицательная взаимосвязь между болями в различных частях тела и шкалами «Я – успешность» ($r = - 0,207$, $p \leq 0,055$) и «итог по благоприятным событиям» ($r = - 0,235$, $p \leq 0,028$). Из этого следует, что студенты, объясняющие позитивные события постоянными, универсальными и внутренними причинами, в большинстве своем не испытывают жалоб, имеющие ревматическую обусловленность.

Опираясь на результаты эмпирического исследования, а также работы Р. Дафта, Е.П. Ильина, Н.В. Самоукиной, М. Селигмана, Ю.А. Рокицкой, О.А. Сычева, Н.Б. Сорокиной, И.А. Погаратой и другими, нами была разработана коррекционно-развивающая программа с целью формирования у студентов оптимистического стиля атрибуции как надежного предиктора субъективного ощущения счастья и психофизического благополучия их личности.

Достижение поставленной цели напрямую зависит от решения следующих стратегических задач:

- формирование представлений о роли оптимизма для психофизического здоровья и личностного благополучия;
- содействие в актуализации положительной внутренней мотивации к формированию и развитию оптимистического взгляда на жизнь;
- освоение конкретных психологических методов, техник и приемов по формированию оптимистического стиля мышления;
- раскрытие собственных психологических ресурсов и развитие личной самооэффективности.

При проведении тренинговых занятий мы руководствовались следующими методами и приемами работы: лекции, индивидуальные беседы, психогимнастические упражнения, ролевые игры и индивидуальные домашние задания.

Срок реализации программы составляет 1 месяц (4 недели). Она может быть использована в работе с группой студентов (10-15 человек) разных возрастов и профилей профессиональной подготовки.

Программа включает в себя упражнения, направленные не только на изменение стратегического мышления или восприятия ситуаций студенческой молодежью, но и на обучение их различным способам саморегуляции, навыкам преодолевающего поведения, и повышение личной самооэффективности.

Помимо тренинговой и семинарских занятий, она также подразумевает выполнение студентами самостоятельной работы в виде индивидуальных домашних заданий, которые в паре с актуализированной внутренней мотивацией, являются необходимым условием для формирования оптимистического стиля объяснения.

Таким образом, пессимистический стиль атрибуции как фактор риска для психического и физического здоровья, можно считать одной из существенных психолого-педагогических проблем, требующей своевременного решения. Именно юношеский возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования и развития основных показателей оптимизма (Т.П. Авдулова, Ю.В. Андреева, Т.Л. Крюкова), потому это обуславливает необходимость развития у студентов оптимизма, но преимущественно реалистичного, во избежание недооценки ими потенциально опасных ситуаций [4].

Библиографический список:

- 1 Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
- 2 Карвасарский Б.Д. Клиническая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2004. 553 с.
- 3 Рудина Л.М. Тест на оптимизм: Метод определения атрибутивных стилей. М.: Наука, 2002. 24 с.
- 4 Рокицкая Ю.А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков: монография. Челябинск: Цицеро, 2017. 185 с.

*Заранко И.А., студент
социально-педагогический факультет
УО «Брестский государственный университет им.А.С. Пушкина»
rita.dostoevskaya@mail.ru
г. Брест, Республика Беларусь*

**Роль эмоционального интеллекта в развитии
способностей социального взаимодействия**

**The role of emotional intelligence in the development
of social interaction abilities**

Аннотация. В данной статье раскрывается понятие «способности», сущность способностей и ее непосредственное отношение к социальным контактам. Также раскрыта сущность понятия эмоциональный интеллект, его компоненты,