

сти «Психология служебной деятельности»), то есть на что ориентировался молодой человек при выборе той или иной профессии: общественно социальная значимость данной профессии, престиж, заработок и так далее.

Существует много мнений о том, каковы условия формирования мотива выбора профессии. К условиям формирования мотивов выбора профессии относятся:

- Влияние семьи;
- Мнение друзей;
- Телевизионное;
- Книжное;
- Консультационный выбор;
- Влияние СМИ;
- Влияние учебного предмета.

Одним из условий формирования мотива выбора профессии может стать общение с друзьями и их мнение, давление со стороны. В изучении практики общения в кругу друзей, семьи, на работе, учебе обнаруживается ситуация, когда контакты носят вынужденный характер и осуществляются в положительной мотивации и в неадекватности человека, который ориентирован, при взаимодействии с другими людьми, не на желаемое, а на должное [4]. По данным исследований, на формирование мотивов выбора профессии влияют желание находиться в кругу студенческой молодежи, большое общественное значение профессии и широкая сфера ее применения в будущем, соответствие будущей профессии интересам и склонностям, ее творческие возможности.

Список литературы

1. Гриценко Д.Ю. Мотивация выбора профессии психолога: дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2003. – 217 с.
2. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
3. Миронова О. И. Компетентность руководителя в оптимизации материальных условий деятельности персонала: сущность, структура, условия и факторы развития: автореферат дис. ... кандидата психологических наук. – Тамбов, 2003. – 23 с.
4. Миронова О. И. Социально-психологическая концепция вынужденных контактов: автореферат дис. ... доктора психологических наук. – М., 2014. – 42 с.
5. Мисиров Д.Н. Трансформация мотивов выбора профессии в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. – Ростов-на-Дону, 2000. – 185 с.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Смоляр М.А.

Российский государственный социальный университет, Москва, e-mail: pack.81@mail.ru

В современном мире, наполненном нестабильностью и кризисами, все больше внимания уделяется развитию личности. Каждый человек желает минимально зависеть от обстоятельств и самостоятельно управлять своей жизнью. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею уникальны. В настоящее время наша жизнь полна экстремальных условий, которые способствуют развитию стресса. Войны, теракты, природные катастрофы и социальные изменения буквально каждый день испытывают человечество на жизнестойчивость. Именно из-за этого социальная психология уделяет повышенное внимание жизнестойкости человека и ее роли в выборе совладающего поведения, когда личность попадает в сложную жизненную ситуацию.

Термин «жизнестойкость» был введен С. Кобейсом и С. Мадди. Понятие сформировалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения (Д.А. Леонтьев, 2006). Беря во внимание междисциплинарную основу термина, Леонтьев считал, что

данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Данный подход определяет связь жизнестойкости со способами поведения людей в стрессогенных ситуациях.

Проводя исследования, С. Мадди и С. Кобейса выявили, что жизнестойкость – это некая личностная характеристика. Она является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над ее событиями, а также готовность к риску.

Рассматривая эти компоненты чуть подробнее, можно сказать, что человек, у которого развит компонент вовлеченности, способен получать больше удовольствия от собственной деятельности, так как, выполняя ее, он осознает свою значимость.

Контроль же, дает уверенность, что борьба может повлиять на исход происходящего.

А компонент принятия риска способствует уверенности человека в том, что все, что с ним происходит, дает ему новый толчок для развития и приобретения опыта.

Таким образом, высокий уровень жизнестойкости помогает оценить события как менее травмирующие и способствует более успешному совладанию со стрессом.

Надо отметить, что в зарубежной и отечественной психологии есть множество взглядов на данный феномен.

Обобщая основные подходы к термину жизнестойчивости, в отечественной психологии он трактуется как:

- конкретный ресурс;
- интегральное психологическое свойство, которое развивается на основе установок активного взаимодействия с окружающим миром и разными ситуациями;
- интегральная способность к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции.

С точки зрения же зарубежных авторов, феномен жизнестойкости связан с разными структурами психики человека на таких уровнях как:

- функционирования психофизиологических процессов;
- работы психологических процессов;
- проявления личностных образований.

Несомненно, для повышения жизнестойкости необходимо определенное поведение, которое будет способствовать готовности решать жизненные сложности. Такое поведение получило название «совладающее». Именно оно помогает приспособиться к изменяющимся обстоятельствам и справиться с эмоциональным стрессом.

Существует несколько типов совладающего поведения:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.

На данный момент актуальность совладающего поведения проявляется в возможности прогнозирования поведения человека в экстремальных ситуациях, то есть, его способности выживать.

Совладающее поведение связано с индивидуальными свойствами личности, является одним из процессов управления ресурсами – их мобилизации и оптимального использования.

Таким образом, чем выше уровень выраженности жизнестойкости, тем выше выражены такие стратегии совладания, как стратегия конфронтации, поиска социальной поддержки и планирования решения.

Список литературы

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ВЫНУЖДЕННОЙ СМЕНЫ ПРОФЕССИИ

Фордмен В.А.

*Российский государственный социальный университет,
Москва, e-mail: pack.81@mail.ru*

Современный мир так часто и быстро меняется, что подчас человеку необходимо вынужденно и очень срочно менять свою профессию. Развитие науки, технологический прогресс, открытие и внедрение новых устройств в повседневную жизнь способствует тому, что человек должен охватывать и обрабатывать куда большее количество информации, чем в прошлом веке. Мы должны быть лабильны, быстро и легко обучаемы, удобны в общении и любом другом типе взаимодействия друг с другом. Но что происходит с человеком, если он ни морально, ни физически не готов потреблять и интегрировать новые технологии в свою жизнь? С годами переживать любые изменения становится все более тяжело. Сама психология переживания была подробно изучена Ф.Е. Василюком, который дал следующее определение термину «переживание»: «Переживание – это особая внутренняя деятельность, внутренняя работа.» Он также разделил механизмы переживания на продуктивные и непродуктивные. Продуктивный способ переживания – это процесс совладания личности с трудной жизненной ситуацией, непродуктивный способ переживания – это процесс возникновения психологической защиты личности» [1]. Каждый из нас переживает определенные события по-своему, будь то вынужденная смена профессии, потеря близкого человека или наоборот стихийное ощущение счастья, такое как, например, переживание по поводу свадьбы с любимым человеком, ожидание долгожданного переезда. Переживание может быть как положительным, так и отрицательным. Суть в том, что оно всегда оставляет свой след в душевной организации любого человека. Одной из важнейших частей жизни является самореализация человека в его профессиональной деятельности, как следствие, любое вынужденное прерывание рабочей атмосферы является негативным переживанием. На данный момент существуют варианты совладания с такой трудной жизненной ситуацией как потеря работы. Это может быть либо разрешение проблем и поиск социальной поддержки, либо избегание проблем. Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Это термин был введен выдающимся американским психологом Абрахамом Маслоу (Maslow, 1987). Слово «копинг» (от англ. to cope – справиться,

совладать) означает постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними [3]. Вынужденная потеря работы потребует от человека мобилизовать свои силы быстрее, если он готов искать новое место работы. Люди по-разному переживают сам момент вынужденной смены профессиональной деятельности, кто-то опускает руки и не желает далее активных действий, требуя жалости от окружающих его близких людей, кто-то, наоборот, рвется снова найти подходящее место работы, кто-то находит для себя выход в том, что начинает осваивать новую трудовую деятельность и в конечном итоге становится даже благодарен за то, что трудная жизненная ситуация открыла в нем потенциал, о котором он сам, возможно, и не подозревал. Как отечественные, так и зарубежные ученые предлагают свои варианты выхода человека из стрессовой ситуации. Это может быть вариант применения копинг стратегий или преобразование подавленного состояния в возможное посмотреть иначе на свою неприятную ситуацию и рассмотреть вариант переживания потери работы как условие развития компетентности. А.К. Маркова пишет о неизбежности каждого человека с возрастом проходить столь кризисную ситуацию как необходимость вынужденной перемены труда и уделяет особое внимание тому, что человеку необходимо иметь такое образование, которое допускало бы широкий спектр специализации и позволило бы ему быстро осваивать новый род занятий [2]. Исследований по способам переживания вынужденной смены профессии в психологической науке не достаточно, однако, есть потребность в том, чтобы более детально и глубоко взглянуть на переживания человека, который испытывает трудности в преодолении такой негативной ситуации как вынужденная смена профессиональной деятельности. Стоит вспомнить времена перестройки и так называемые центры переподготовки кадров, когда большинство людей столкнулись с проблемой вынужденной смены профессии и часто не могли найти себе применения, что заканчивалось очень плачевно. Мы все еще не знаем, как помочь человеку, который стоит на пороге важных профессиональных изменений. Огромное количество кризисных центров предлагают услуги по устранению стресса в обыденной жизни. Но на данный момент мы каждый раз сталкиваемся с проблемой отсутствия знаний в области преодоления такой трудной жизненной ситуации как вынужденная смена профессии.

Список литературы

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Московского университета, 1984.
2. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996.
3. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе. – URL: <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml> (дата обращения 20.02.2016).

Секция «Социальные и педагогические проблемы психологии личности в современном мире»,

научный руководитель – Шабанова Т.Л., канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ФИЛОЛОГОВ

Байкина А.Ю., Шабанова Т.Л.

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород,
e-mail: baykina.anna@mail.ru*

В современных условиях жизни человек постоянно подвержен стрессу, его принято называть «бо-

лезнью 21 века» или «болезнью цивилизации». Следствием длительного пребывания в ситуациях стресса может стать ухудшение здоровья и, соответственно, снижение продолжительности жизни людей. Поэтому в настоящее время изучение механизмов возникновения стресса и совладания с ним становится одним из ведущих направлений исследования в современной психологии. Проблему стресса и сопутствующих ему эмоциональных состояний изучали Г. Селье, Р. Лаза-