

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 возможность 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-

рус, А.В. Лукасик, А.М. Прихожан, Е.И. Погорелова и другие.

Одним из наиболее распространенных видов стресса является учебный стресс, переживаемый обучающимися в разнообразных напряженных ситуациях учения. Однако в современной психологии мало работ посвящено специфике переживания учебного стресса у студентов в современных условиях обучения. Поэтому целью нашего исследования было изучение особенностей учебного стресса и преодолевающего поведения у современных студентов педагогического вуза.

В нашем исследовании принимали участие студенты второго курса факультета гуманитарных наук, филологического направления, очной формы обучения. Всего 36 человек. Использовались методики «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда, «Шкала тревожности» А.М. Прихожан и «Шкала SACS» (стратегий преодоления стрессовых ситуаций) русскоязычная версия методики С. Хобфолла, переведенная и адаптированная Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [1; 2].

На первом этапе исследования изучались показатели учебного стресса. Проявлением учебного стресса является переживание тревоги за исход различных ситуаций обучения [3]. У студентов показатели общей, самооценочной и межличностной тревожности находятся в диапазоне нормальных значений. Результаты учебной тревожности свидетельствуют о повышенном хроническом напряжении, переживаемом студентами в условиях обучения. Наиболее стрессовыми ситуациями, в которых студенты не умеют контролировать свою тревогу, являются экзамены и общение с авторитетными лицами, например, с ректором университета, родителями по поводу учебных проблем. Ситуации, которые вызывают наименьшую тревожность: невозможность справиться с домашним заданием и непонимание объяснений преподавателя.

Нами изучалась структура эмоций, определялись преобладающие эмоциональные переживания в стрессовых ситуациях. Результаты свидетельствуют о доминировании у студентов филологического направления тревожно-депрессивных эмоций (страха, стыда, вины), индекс этого показателя выше нормативного значения, тогда как, индекс положительных переживаний и индекс негативных эмоций находятся на среднем уровне.

Дефицит положительных эмоций может искажать процесс личностного и профессионального развития молодых людей. Недостаток радости может снижать толерантность к фрустрации, препятствовать проявлению альтруизма и эмпатии, ухудшать продуктивность познавательных процессов и творческих способностей. Низкая степень интереса препятствует мотивации и жизненной активности – основных показателей полноценности и здоровья личности. Неспособность переживать удивление нарушает регуляцию поведения в критических ситуациях [4]. Студенты отмечают у себя в стрессовых учебных ситуациях признаки уныния, разочарования, испуга и даже паники.

Существуют различные по эффективности модели преодолевающего поведения в ситуации стресса. Сам процесс преодолевающего поведения будет зависеть от многих особенностей, таких как: гендерные, возрастные и социальные.

Полученные нами результаты свидетельствуют, что показатели большинства преодолевающих моделей поведения находятся на среднем уровне. Наиболее высокие значения были выявлены по стратегиям избегания и агрессивных действий. Студенты-филологи в ситуациях стресса либо ведут себя агрессив-

но, либо избегают напряженных ситуаций, уходят от трудностей. Они стараются либо не замечать своих проблем, либо проявляют агрессию в общении с окружающими. Наиболее эффективная стратегия – вступление в социальный контакт – наименее используется студентами.

Таким образом, по результатам нашего исследования можно сделать следующие выводы:

- 1) у студентов филологического направления выявлены высокие показатели учебного стресса и сформировавшейся на его основе личностной тревожности;
- 2) одной из причин переживания хронического стресса является отсутствие у студентов навыков эмоциональной саморегуляции в напряженных учебных ситуациях и как следствие усиление неконтролируемых тревожно-депрессивных эмоций: страха, паники, стыда, вины;
- 3) для уменьшения действия стресса студенты предпочитают либо пассивные стратегии поведения – избегание трудных ситуаций, уход от решения проблем; или проявляют неконструктивные бурные эмоциональные реакции – агрессию, враждебность.

Важным психологическим условием регуляции стресса является развитие у студентов внутренних ресурсов стресс-толерантности. Для этого, прежде всего, необходимо включать в программу психологической подготовки будущих педагогов специальных психологических учебных курсов по психологии эмоций и эмоциональной саморегуляции.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Прихожан А.М. Психология тревожности. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
3. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие / Т.Л. Шабанова. – Н. Новгород: НГПУ им. К. Минина, 2013. – 131 с.
4. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.

ИЕРАРХИЯ ЦЕННОСТЕЙ В ОБЩЕНИИ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ПОДРОСТКОВ

Ильичева Н.А., Фомина Н.В.

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, Нижний Новгород,
e-mail: i.nad@bk.ru*

Сегодня общечеловеческие ценности являются предметом различных гуманитарных исследований: социологических, психологических, лингвокультурологических, психолингвистических. Их изучение особенно актуально у молодежи, подростков и юношей, стоящих на пороге взрослой жизни в наше довольно простое общественно-историческое время.

В разных гуманитарных предметах понятие «ценность» трактуется неодинаково. Ценностные ориентации, по оценке В.Г. Алексеевой, представляют собой наиболее гибкую, предполагающую свободный выбор, а, следовательно, и всесторонний учет индивидуальных интересов и потребностей, форму функционирования ценностей, форму включения общественных ценностей в механизм деятельности и поведения человека [1].

Любое явление находит свое отражение в языке, в том числе и ценности. Лексическая оболочка языка представляют собой форму языкового сознания как «совокупности образов сознания, формируемых и объясняемых при помощи языковых средств – слов, свободных и устойчивых словосочетаний, предложений, текстов и ассоциативных полей» [6]. Данный феномен отражается в речи и образует структуру обыденного сознания той или иной социальной группы людей, обладающей своими ментальными характеристиками.