

включает в себя не только психосоциальный компонент, но и элементы трудотерапии, способствующие восстановлению и закреплению социально-приемлемого поведения.

Среднее значение по шкале настроения у группы со сроком трезвости до 14 дней составляет $4,0 \pm 0,8$, а у группы со сроком трезвости свыше 180 дней – $5,6 \pm 0,3$. Для группы 1 характерен низкий уровень настроения, в то время, как для группы 2 – выше среднего. При прохождении программы реабилитации происходит коррекция эмоционального состояния, однако, следует отметить, что данный процесс является достаточно изменчивым и требующим дальнейшей работы над собой.

Таким образом, в процессе терциарной социализации наблюдается положительная динамика самооценки эмоционального состояния у наркозависимых: самочувствие, активность и настроение с низких уровней по прошествии работы над собой в процессе реабилитации переходят на уровни выше среднего.

Выводы.

1. Для респондентов со сроком трезвости до 14 дней характерны низкие уровни самочувствия, активности, настроения.

Для респондентов со сроком трезвости свыше 180 дней характерны выше среднего уровни самочувствия, активности, настроения.

2. В процессе терциарной социализации наблюдается положительная динамика самооценки эмоционального состояния у наркозависимых: самооценка самочувствия, активности и настроения с низкого уровня в процессе реабилитации переходит на уровень выше среднего.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Руководство по аддиктологии / В.Д. Менделевич [и др.] под общ.ред. В.Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
2. Шабанов, П.Д.: Основы наркологии / П.Д. Шабанов. - СПб.: Лань, 2002. – 269 с.
3. Эпидситуация по ВИЧ-инфекции в Республике Беларусь на 1 марта 2018 года [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.belaid.net/epidsituaciya-po-vichspid-v-belarusi/> Дата доступа: 02.05.2018.

УДК: 159.99

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ СТРЕССУ

М.А. Канищева, А.А. Канищев

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет¹,
ул. Победы, 85, 308015, г. Белгород, Россия, Mbaranova@bsu.edu.ru
Администрация Губернатора Белгородской области², пл. Соборная, 4, 308005, г. Белгород, Россия,
k_aleks25@mail.ru*

Аннотация: В статье рассматриваются подходы к исследованию особенностей построения образа будущего, а также сопротивляемости стрессу. Изложены результаты изучения представлений о будущей профессиональной деятельности в студенческом возрасте. Показаны различия в представлениях о профессиональной деятельности в группах студентов с разной степенью сопротивляемости стрессу.

Ключевые слова: образ будущего, профессиональная деятельность, стресс, стрессоустойчивость, студенческий возраст.

VISIONS OF FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY IN STUDENTS WITH DIFFERENT DEGREES TO STRESS

M.A. Kanishcheva, A.A. Kanishchev

*Belgorod National Research University¹, Pobeda Street, 85, 308015, Belgorod, Russia,
Mbaranova@bsu.edu.ru*

*Administration of the Governor of Belgorod region², Sobornaya Square, 4, 308005, Belgorod, Russia,
k_aleks25@mail.ru*

Summary: In the article approaches to studying the features of the future image construction, and also stability to stress are considered. The research results of images of future professional work in the student's age are described. The differences in the concepts of professional activity in groups of students with different degrees of resistance to stress are shown.

Key words: image of the future, professional activity, stress, stress resistance, student age.

Стрессоустойчивость рассматривается как интегративная характеристика личности, которая включает взаимодействие эмоциональных, когнитивных, мотивационных и волевых компонентов психической деятельности, обеспечивающих наилучшее достижение цели деятельности в стрессовой ситуации [1]. Вопросы, связанные с сопротивляемостью стрессу, поднимаются в исследованиях как отечественных (А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Б. Величковский, Т.О. Княжковская, Щиглинская А.В.), так и зарубежных (Р. Лазарус, Ф. Мюррей, Ч. Г. Селье, С. Фолкман) ученых.

В современном обществе, стрессоустойчивость выступает залогом психологического здоровья людей, а также условием социальной стабильности [2].

Проблема сопротивляемости стрессу в студенческом возрасте приобретает особую значимость в связи с необходимостью адаптироваться к новым условиям, возрастающими психическими нагрузками на нервную систему в период экзаменационной сессии. А также вследствие того, что именно данный возрастной период является переходным между юношеством и ранней взрослостью и связан с развитием личности как субъекта учебно-профессиональной деятельности, а также с вопросами личностных выборов и жизненного самоопределения.

Проблема становления и формирования представлений о будущем стала предметом активного изучения психологии и изучалась с точки зрения «событийного подхода» в планировании и оценке жизненных перспектив (Е.И. Головаха, А.А. Кроник), в рамках субъектного подхода в психологии (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова), с позиции планирования целей (В.И. Мудрак, И.А. Ральникова и др.). Такие зарубежные авторы, как Ф. Зимбардо, К. Левин, Ж. Нюттен, Р. Кастенбаум, Т. Коттл и др. также не оставляют без внимания данную тему [3].

Таким образом, встает вопрос о необходимости изучения особенностей образа будущего у студентов с разной степенью сопротивляемости стрессу.

С целью решения данной проблемы было проведено исследование, в котором приняли участие студенты Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета в количестве 180 человек в возрасте от 17 до 22 лет.

В результате исследования степени сопротивляемости стрессу с помощью методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т.Х. Холмса, Р. Раге было выявлено, что 27,8 % респондентов обладают высокой сопротивляемостью стрессу. Для данных студентов не свойственно тратить энергию и ресурсы на борьбу с

негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому их любая деятельность, независимо от ее характера и направленности становится эффективной. У 42,2 % респондентов пороговая степень сопротивляемости стрессу. Стрессоустойчивость таких студентов снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Следовательно, это может приводить к тому, что они вынуждены большую часть своих ресурсов и энергии тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Низкой сопротивляемостью стрессу обладают 30% респондентов. Для них свойственна высокая степень ранимости и стрессовой нагрузки.

В дальнейшем студентам было предложено в свободной форме написать, каким образом они видят свои будущее. Проективный метод, предполагающий «осуществление человеком символического переноса содержания внутреннего мира на внешние предметы... в разнообразных проявлениях активности субъекта (в творчестве, высказываниях относительно реальности, индивидуальных пристрастиях и т. п.) в той или иной мере проецируются скрытые стремления, неосознаваемые проблемы, предпочитаемые подходы к разрешению противоречий» [4, с. 131] лежит в основе написания сочинений.

Полученные эмпирические данные в дальнейшем были проанализированы, в результате чего были выделены смысловые категории образа будущего. Студенты, представляя собственное будущее, используют похожие категории, но частота обращения к той или иной категории различается между студентами с разным уровнем стрессоустойчивости.

В силу особенностей студенческого возраста особый интерес представляют описания будущей профессиональной деятельности у молодых людей с высокой и низкой сопротивляемостью стрессу. В основном представления студентов касаются выбора места трудоустройства после окончания ВУЗа, профессионального роста, желания построить карьеру. Часть респондентов – 41,3% с низкой сопротивляемостью стрессу и 30,7% высокой сопротивляемостью стрессу еще не решили, будут ли они работать по получаемой специальности, вместо этого они в своих сочинениях просто указывают на то, что в дальнейшем планируют найти работу.

Процент молодых людей с высокой стрессоустойчивостью, которые выразили желание получить работу по специальности составил 58 %, что выше показателя студентов с низкой стрессоустойчивостью 29,6 % ($\varphi=2,957$; $p<0,01$).

Некоторые респонденты ограничиваются выражениями «стану учителем физкультуры и буду работать по специальности», «работа, которую я найду надеюсь будет по специальности». Зачастую они уточняют собственные жизненные планы, которые связаны с профессиональным выбором: «буду работать в школе или детском саду, очень люблю детей и хочу с ними работать», «стану крутым профессионалом в области перинатальной психологии, это сейчас очень востребовано среди женщин», «в школе я не хотела бы работать, лучше, если устроюсь переводчиком в какой-нибудь организации».

Небольшая часть студентов выразила желание трудоустроиться не по специальности, которую они сейчас получают. Место работы чаще всего не уточняется.

Процент молодых людей с низкой степенью сопротивляемости стрессу, которым важно, чтобы работа была интересной и приносила эмоциональное удовольствие, составляет 9,3 %, что ниже процента респондентов с высокой сопротивляемостью стрессу – 22 % ($\varphi=1,824$; $p<0,05$). Мы можем предположить, что главным условием при выборе места работы для студентов с высокой стрессоустойчивостью в большей степени является заинтересованность в ней и эмоциональная включенность, чем ее соответствие получаемой специальности.

Полученные данные, говорят, о том, что студентов с низкой стрессоустойчивостью описывающих своего начальника – 3,7 %, место работы – 5,6 %, а также коллег – 1,9 % значительно меньше, чем студентов с высокой стрессоустойчивостью – 16 % ($\varphi=2,22$; $p<0,05$), 18 % ($\varphi=2,04$; $p<0,05$), и 10% ($\varphi=1,888$; $p<0,05$).

В описаниях молодых людей с высокой степенью сопротивляемости стрессу встречаются такие жизненные планы как: «у меня будет собственный небольшой, но уютный кабинет со всем необходимым для работы», «у меня будет много свободного времени, так как я быстро буду со всем справляться», «мои коллеги – это воспитанные, тактичные люди», «с коллегами мне повезет, они будут помогать мне первое время и потихоньку вводить в курс дела».

Таким образом, в результате анализа описаний будущего в сфере профессиональной деятельности студентов с разной степенью сопротивляемости стрессу было выявлено, что их представления содержат разнообразную информацию о перспективах дальнейшего трудоустройства после окончания ВУЗа. Современные молодые люди планируют в будущем иметь интересную работу с перспективой профессионального и карьерного роста.

Вместе с этим, выполненный анализ указывает на то, что студенты с высокой степенью сопротивляемости стрессу описывают собственную будущую профессиональную деятельность более ярко, детально и разнообразно. Следовательно, повышение стрессоустойчивости может выступать условием развития личности как субъекта учебно-профессиональной деятельности и стать залогом социальной стабильности и психологического здоровья молодежи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А.Бодров. – М.: ПЕР СЭ. – 2006. – 528 с.
2. Княжковская, Т.О. Психологическое сопровождение старшеклассников с разным уровнем стрессоустойчивости / Т.О. Княжковская. – // Молодой ученый. – 2016. – №11. – С. 1750-1753.
3. Канищева, М.А. Особенности образа будущего у студентов с разным уровнем субъективного контроля: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук: Ростов-на-Дону: ЮФУ. – 2016. – 22 с.
4. Горбатов, Д.С. Практикум по психологическому исследованию. / Д.С.Горбатов. – Самара: ИД «БАХРАХ-М». – 2003. – 272 с.

УДК: 796.03

ФИЛОСОФСКО-МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ЛЮБКАХ. РУССКИЕ ТРАДИЦИИ В СПОРТЕ

О.А. Лопатина, А.И. Шинакова

Доцент кафедры физического воспитания АлтГУ, Алтайский государственный университет¹, г. Барнаул, Россия, sok@asu.ru,

Студентка факультета массовых коммуникаций филологии и политологии Алтайский государственный университет², г. Барнаул, Россия, Nastia-Shinacova@yandex.ru

Анотация: В статье рассматриваются любки, как одна из традиционных русских школ воинского искусства. Прослеживается история возникновения данной школы в России, её особенности и течения на боевые любки, лечебные любки, философские любки и потешные любки. Особое внимание уделяется философско-мировоззренческому и культурному базису данного направления, а также психологическим методикам в Любках, что может быть полезным молодежи на данное направление, важно