

2. Организация исследования мотивационных особенностей и приверженности организации у менеджеров по продажам.

3. Обработка и анализ результатов исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические методы – анализ психологической литературы по исследуемой проблеме, обобщение отечественных и зарубежных исследований;

2. Эмпирические методы – тестирование;

3. Методы математической статистики для обработки и определения статистической достоверности полученных данных.

В качестве основных методик исследования использовались методика Ф. Герцберга «Мотивация к труду», методика для определения шести драйвов приверженности Е.В. Сидоренко на основе концепции Кристины Элиот.

Выборку исследования составили 50 менеджеров по продажам, 40 женщин, 10 мужчин, в возрасте от 20 до 38 лет.

**Туркова Ю.А.**

**г. Витебск, ВГУ им. П. М. Машерова**

### **К вопросу о способах психологической адаптации человека в условиях эксquisite ситуаций**

Жизнь и деятельность человека в условиях современного общества характеризуется усилением воздействия на него неблагоприятных экологических, профессиональных, социальных и других факторов, в результате которых возникает перенапряжение физических и психических функций человеческого организма. В связи с этим особенно актуальным становится исследование таких состояний, как эксquisite ситуации и связанные с ними процессы адаптации и совладения.

Эксquisite ситуации – ситуации, в которых противоречие внешнее или внутреннее в определенный момент развития предельно обострено и требует своего снятия. Психологическая характеристика таких ситуаций определяется сочетанием нарушенных полей адаптации (идентичности, временности, иерархичности, территориальности). Эксquisite ситуации дают возможность перестройки ранее сложившихся структур деятельности, общения, системы установок, отношений и выход в иное, более совершенное качество саморегуляции. [3].

Изучение копинг-стратегий как механизма преодоления эксquisite ситуаций представляет собой сложную теоретическую и эмпирическую проблему, несмотря на то, что данный вопрос находится в фокусе внимания значительного количества отечественных и зарубежных исследователей (В.А.Ташлыков, Р.К.Назыров, И.М.Никольская, П.Плутчик, Р.Лазарус, С.Фолкман, Дж.Адамс, С.К.Нартовой-Бочавер).

Общепринятое понятие «coping» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с проблемами, которые надо решить, избежать, смягчить или взять под контроль. [2]. Цель совладения — такое приспособление к действительности, которое позволяет человеку удовлетворить свои жизненные потребности.

В исследованиях копинг-поведение нередко рассматривается как понятие близкое по своему содержанию к понятию «психологическая защита». Наиболее разработанной теорией психологической защиты является психоаналитическая концепция (З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Харман), в которой психологическая защита

понимается как специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. [3].

Человек реагирует на стрессогенное воздействие либо автоматическими ответными реакциями (неосознанными психологическими защитами), либо действиями, целенаправленными и потенциально осознанными (копинг-стратегиями). Некоторыми авторами (Лазарус, Ташлыков) механизмы защиты понимаются как ригидные, приводящие к искажению реальности, стремящимися к более быстрому разрешению ситуации, в отличие от копинг механизмов, которые построены на реалистичном восприятии, рассчитаны на перспективу и обеспечивают более длительную устойчивость личности к стрессогенному воздействию.[2]. Если копинг-поведение может использоваться индивидом сознательно, выбираться и изменяться им в зависимости от ситуации, то механизмы психологической защиты неосознаваемые и в случае их закрепления становятся дезадаптивными.

Хаан Н. отмечает, что копинг и защита основываются на одинаковых, тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности - либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Лазарус рассматривает психологическую защиту как пассивное копинг-поведение, а защитные механизмы как интрапсихические формы преодоления стресса, предназначенные для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация.

Карвасарский Б.Д. указывает, что если процессы совладания (по Лазарусу Р.) направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и, особенно, защиты направлены на смягчение психического дискомфорта. Как отмечает Анциферова Л.И., люди, прибегающие к механизмам психологической защиты в проблемных ситуациях, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие в подобных, ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, оказываются: личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения. [1].

Итак, подводя итог, мы можем сделать следующий вывод: механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу "здесь и теперь". В связи с этим целесообразно обучение копинг-стратегиям, что помогает осознавать возникшие трудности, знать способы эффективного совладания именно с ситуацией данного типа и уметь своевременно применить их на практике.

Литература:

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита. \ Л.И. Анциферова\\ Психологический журнал .-1994г. №1
2. Копинг – поведение у больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: пособие для врачей. – СПб.: Изд-во СПбГХ, 1997г.
3. Маликова Т.В., Михайлова Л. А., Соломин В.П., Шатровой О.В. Психологическая защита: направления и методы: Учебное пособие .- СПб.: Речь, 2008.-231с.