

Я. В. Музыченко
Науч. рук. **В. Н. Дворак**,
канд. пед. наук, доцент

АДАПТАЦИЯ К СТРЕССУ У СПОРТСМЕНОВ

Актуальность исследования обусловлена наличием в современном обществе действия различных стрессогенных факторов: социальных, психологических, физических, экологических, информационных, что приводит к резкому увеличению числа психических и психосоматических заболеваний, снижению адаптивных функций личности.

Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немыслим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач – всего того, что составляет понятия «стресс».

Понятие «стресс» в настоящее время получило чрезвычайно широкое распространение. Основной причиной такой экстраординарной популярности является то, что концепция стресса претендует на объяснение многих явлений жизни: реакций человека на психотравмирующие ситуации, опасные работы, различные конфликты и заболевания. Впервые стресс как неспецифическая генерализованная реакция организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия (голод, усталость, холод, угроза, боль и др.)

Проблемы психического стресса занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов

Чтобы понять соотношение и взаимосвязь личностных факторов и факторов стресса в спортивной деятельности, нужно оценить место стресса во внутренней структуре деятельности вообще. При этом стресс надо рассматривать не просто как внешний сбивающий фактор, порождаемый экстремальностью ситуации, а как систему напряжений, цементирующую любую целенаправленную активность личности.

Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба. Постоянный рост спортивных результатов, престижность высоких побед и достижений, ответственность за качественную подготовку к выступлениям в соревнованиях увеличивают психическую напряженность и предъявляют высокие требования к психологической подготовке спортсменов.

Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания спортсменов.

М. В. Назарова
Науч. рук. **А. Н. Крутолевич**,
асс. кафедры психологии

РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Для совладания со стрессовыми

ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемые копинг-стратегии.

Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий. Они подчеркивают, что копинг – это изменчивый процесс, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние («постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности») [1].

Еще в исследовании Р. МакКрая и П. Косты было установлено, что использование более эффективных (субъективно) стратегий совладания связано со счастьем и удовлетворенностью жизнью.

Наиболее эффективными для решения проблемы испытуемые считали веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор, тогда как враждебность, нерешительность и уход в фантазию расценивались как наименее эффективные «для дела».

К субъективному снижению стресса приводили вера, саморазвитие в результате стресса, поиск поддержки, юмор. Напротив, к усилению стресса приводили самообвинение, нерешительность и враждебность [2, с. 400].

Литература

1 Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17) – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n317/493rasskazo#e3> – Дата доступа: 01.04.2017.

2 MacCrae, R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. MacCrae, P. Costa // Journal of Personality. – 1986. – Vol. 54, № 2. – P. 385–405.

К. Г. Некрашевич

Науч. рук. Н. Г. Новак,

канд. психол. наук, доцент

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ У ЛИЧНОСТИ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора становления личности ребёнка. Большинство значимых социальных проблем, к которым относится и аддиктивное поведение детей и подростков, связано с ситуацией семейного неблагополучия [1].

Проблема аддиктивного поведения привлекает внимание специалистов с 80-х годов XX века. Аддиктивным поведением были заинтересованы многие учёные: З. Б. Абросимова, Д. В. Адамчук, Е. В. Баранова, В. С. Битенский, В. А. Глушко и другие.

Семья играет существенную роль не только в происхождении и поддержании аддиктивного поведения ребёнка, но и в его профилактике такого поведения. Аддиктивное поведение – это одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путём изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых предметах или активностях, что сопровождается развитием интенсивных эмоций.