

Емоційний стан людини також може впливати на ефективність спілкування. Емоції людини служать одним з головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки. Вони здатні різко посилити або послабити скутість, боязкість у спілкуванні.

Майбутнім тренерам з футболу контрольної групи необхідно вчитися контролювати власні емоційні стани, розвивати такі індивідуальні комунікативні якості як толерантність, витримка, доброзичливість, ввічливість, емпатія, впевненість у собі, які допоможуть їм запобігати конфліктних ситуацій з іншими суб'єктами професійної комунікативної діяльності.

Список бібліографічних посилань

1.Ивашов А. Н., Заика Е. В. Методика исследования коммуникативных установок личности.*Вопр. психол.* – 1991. № 5. С. 162–166.

2.Павлик О. М., Василенко І. С. Комунікативні та організаторські схильності як важливі складові професійних здібностей тренера. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2017. № 2. С. 59-65.

Павлик Олена Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Харківської державної академії фізичної культури

Маренич Ганна Владиславівна,

студентка 2-го курсу Харківської державної академії фізичної культури

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ЮНИМИ ТХЕКВОНДИСТАМИ

Стрес присутній у житті кожної людини, наявність стресових імпульсів в усіх сферах людської діяльності безперечна, і спортивна діяльність тут не

виключення. У кожному виді спорту спортсмен піддається великому стресу, що може негативно вплинути як на його здоров'я в цілому так і на його змагальну діяльність. Особливо схильні до такого стресу спортсмени контактних видів спорту, до якого і відноситься тхеквондо.

Тхеквондо означає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, а також характеризується кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками і ногами для поразки одного або декількох суперників [1].

Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а контактні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності безпосередньо у контактних видах спорту. Це пов'язано і з екстремальними руховими режимами (максимальна швидкість, сила, витривалість, складно координаційні дії з елементами ризику та травмами), і з нервово-емоційними напруженнями, пов'язаними з соціальним статусом змагань і їх престижністю [2].

Успішність подолання стресу залежить від ресурсів людини — чим їх більше й чим вони різноманітніші, тим ліпше. Зовнішні ресурси можуть включати соціальну підтримку, грошове винагородження, плин часу, а також інші життєві події, які мають більш радісний характер. Внутрішні ресурси складаються з двох речей: властивого стилю подолання стресу й внутрішніх особистісних якостей, наприклад, таких як оптимізм чи песимізм. Тому, головна задача спортивного психолога, активізувати внутрішні ресурси спортсмена щодо профілактики та подолання спортивного стресу [3, С.251-253].

Для дослідження стратегій подолання стресових ситуацій юними тхеквондистами ми обрали методику (SACS) С. Хобфолла [4]. Методика призначена для виявлення бажаних стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій. С. Хобфолл розглядає таку поведінку як сукупність когнітивно-поведінкових дій, що залежать від ситуаційного контексту. Конструктивна стратегія, тобто «здорове» подолання (копінг) повинно бути і

активним і просоціальним. Активне подолання в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (конструктивних комунікацій) підвищує стресостійкість людини.

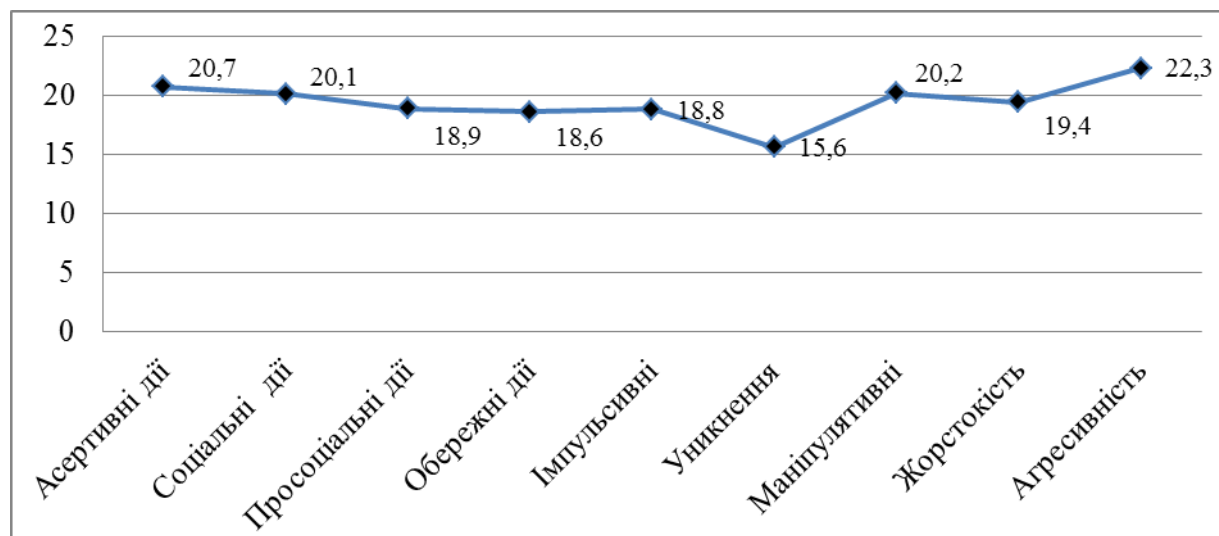


Рис. 1. Середні показники стратегій подолання стресових ситуацій юними тхеквондистами (Хср.)

Отримані у ході проведення методики дані свідчать (рис.1), що у юних тхеквондистів найбільші показники набрали такі стратегії подолання стресових ситуацій, як агресивність, асертивні дії, маніпулятивні дії, соціальні та жорстокість. Найменше – уникнення та обережні дії.

Тобто, юні спортсмени частіше обирають активні стратегії подолання стресових ситуацій. Причому, досліджуваним вірогідно більше притаманна агресивність у порівнянні зі стратегією уникнення стресової ситуації ($p \leq 0,05$), а також вони вірогідно частіше обирають асертивні, соціальні та маніпулятивні дії у порівнянні зі стратегією уникнення стресової ситуації ($p \leq 0,05$). Асертивні дії, вказують що досліджувані активно і послідовно відстоюють свої інтереси, відкрито заявляють про свої цілі і наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих. Соціальні дії вказують, що юні тхеквондисти намагаються вступати в соціальний контакт для того, щоб спільними зусиллями з іншими більш ефективно вирішити критичну ситуацію. Маніпулятивні дії це навмисні і приховані спонукання іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконання дій, необхідних для досягнення ініціатором своїх власних цілей.

Найменше досліджуваним притаманна стратегія уникнення стресової ситуації, тобто вони не намагаються уникати рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.

Згідно даної методики конструктивна стратегія, тобто «здорове» подолання стресових ситуацій повинно бути і активним і просоціальним. У випадку з нашими досліджуваними бачимо, що вони обирають активні стратегії, але у більшості випадків не просоціальні.

Список бібліографічних посилань

1. Энциклопедия Таэквон-до ITF в 15 томах.URL :taek-won-do.ru/dokumenty/112-yenciklopediya-tayekvon-do15-tomov.html(дата звернення : 11.02.2018).
2. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Из-д. центр «Академия», 2010. 368 с.
3. Павлик Е. М., Маренич А. В. Особенности выраженности сознательного контроля тхэквондистов // Матеріали науково-практичної конференції «Харківський осінній марафон психотехнологій», 28 жовтня 2017 року, Харків.
4. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов М. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.

Петренко Олена Ігорівна,

студентка 3-го курсу факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ

МІСЦЕ ЕМПАТІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Умови сьогодення й особливості суспільного життя ставлять жорстокі вимоги до компетентності, професіоналізму, поведінки, рівня культури і мислення психолога-практика, а тому й до його рівня професійної та