

2. Сивило С. М. Женская преступность в РФ: состояние, структура, динамика и характер. *Вестник юридического института: преступление, наказание, исправление*. 2017. № 15. С. 2.

3. Синьков Д. В. Характеристика состояния женской преступности в Российской Федерации. *Baikal Research Journal*. 2017. № 2. С. 6.

4. Labov W., Waletzky J. Oral Version of Personal Experience: Three Decades of Narrative Analysis. *Special Volume of Journal of Narrative and Life History*. 1997. Vol. 7. P. 338.

5. Антонян Ю. М., Самовичев Е. Г. Неблагоприятные условия формирования личности в детстве М. : ВНИИ МВД СССР, 1983. 168 с.

6. Журавлев В. Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях. *Социология: методология, методы, математические модели*. 2004. №3. С. 18.

7. László J. The science of stories: an introduction to narrative psychology. New York : Routledge, 2008. 241 p.

8. Сапогова Е.Е. Автобиографический нарратив в контексте культурно-исторической психологии. *Культурно-историческая психология*. 2005. № 2. С. 63–74.

9. Пикулева О. А. Самопрезентация личности в процессе социального взаимодействия. *Вестник Санкт-Петербургского университета*. 2005. №1. С. 85–91.

Получено 10.03.2019

Представлені деякі особливості особистості дівчат-делінквенток засобом діагностичної методики «автобіографічний нарратив»

Ключові слова: делінквентна поведінка, дівчата-делінквентки, ціннісні орієнтації, контент-аналіз.

УДК 159.96:796.01

Олена Михайлівна ПАВЛИК,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Харківської державної академії фізичної культури

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ СПОРТСМЕНАМИ- ТХЕКВОНДИСТАМИ

Дана характеристика стратегій подолання стресових ситуацій спортсменами. За методикою С.Хобфолла виявлено ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стресогенній) ситуації.

Таких моделей дев'ять, а саме: асертивні дії; вступ в соціальний контакт; пошук соціальної підтримки; обережні дії; імпульсивні дії; уникнення; маніпулятивні (непрямі) дії; асоціальні дії (жорстокість) та агресивні дії.

Ключові слова: стрес, спортсмени, стресогенні ситуації, моделі поведінки.

Фахівець у галузі спортивної психології Л. Д. Гіссен, пише: «В умовах спортивної діяльності поряд з фізіологічними компонентами, психічні аспекти також можуть бути сильними стресорами. Не сама ситуація є стресором, а ставлення спортсмена до неї може зробити її такою» [2, с. 38–40].

Існують різноманітні види класифікацій спортивних стресів. Згідно з однією з них всі стреси можна розділити на групи з короткочасною дією і групу з тривалою дією на організм [3].

До першої групи відносять наступні стресори:

- такі, що викликають страх (виконання вправи, при якій раніше була отримана травма, зустріч з явним фаворитом і т. д.);
- такі, що викликають неприємні фізіологічні відчуття (біль, втома, погані метеорологічні умови і т. д.);
- темп і швидкість (необґрунтовано завищені установки на рекордний результат);
- відволікання уваги (тактичні маневри супротивника, побоювання за здоров'я, сімейні та побутові труднощі і т. д.);
- невдачі (невдалий старт, помилка в техніці руху і т. д.).

До другої групи (тривалої дії) відносять стресори, пов'язані:

- з ризиком і небезпекою (альпінізм, стрибки з трампліну, хокей, мотоспорт);
- з тривалим навантаженням (тривале виконання вправ на фоні фізичної і психічної втоми);
- з боротьбою (тривалі змагання);
- з ізоляцією (відрив від дому та сім'ї під час змагань) [2, с. 38–40].

Стати успішним спортсменом без самоконтролю – завдання не здійсненне. Без контролю власних емоцій успішний виступ на змаганнях неможливо. Самоконтроль спортсмена виконує регулюючу функцію і є об'єктом вольової регуляції в стресових ситуаціях спортивної діяльності. Використовуючи прийоми і методи розвитку самоконтролю та саморегуляції спортсмени можуть досягати оптимального психоемоційного стану, що сприятиме підвищенню спортивних результатів [4].

У дослідженні стратегій подолання стресових ситуацій прийняли участь спортсмени тхеквондисти в кількості 20 чоловік. Це чоловіки

віком від 20 до 22 років, студенти Харківської державної академії фізичної культури.

Для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій спортсменами ми обрали методику (SACS) С. Хобфолла [1, с. 251–253]. Методика призначена для виявлення бажаних стратегій подолання стресових ситуацій. С. Хобфолл розглядає таку поведінку як сукупність когнітивно-поведінкових дій, що залежать від ситуаційного контексту.

Отримані у ході проведення методики дані свідчать (рис. 1), що у досліджуваних спортсменів найбільші показники набрали такі стратегії подолання стресових ситуацій, як агресивність, асертивні дії, манипулятивні дії, соціальні та жорстокість. Найменше – уникнення та обережні дії. Тобто, спортсмени частіше обирають активні стратегії подолання стресових ситуацій.

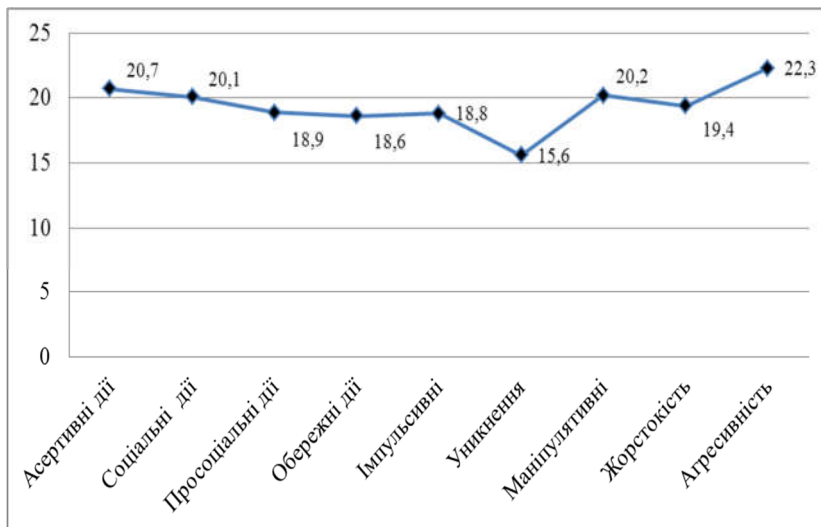


Рисунок 1 – Середні показники стратегій подолання стресових ситуацій спортсменами (Хср.)

Причому, досліджуваним спортсменам у стресових ситуаціях вірогідно більше притаманна агресивність у порівнянні зі стратегією уникнення стресової ситуації ($p \leq 0,05$), а також вони вірогідно частіше обирають асертивні, соціальні та манипулятивні 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 спортсмени 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. Вони не прагнуть віддалитися від конфліктної ситуації, не відкладають рішення виниклої проблеми.

Згідно даної методики конструктивна стратегія, тобто «здорове» подолання стресових ситуацій повинно бути і активним і про-соціальним. Активне подолання в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (конструктивних комунікацій) підвищує стресостійкість людини [1, с. 251–253]. У випадку з нашими досліджуваними бачимо, що вони обирають активні стратегії, але у більшості випадків не про-соціальні.

Список бібліографічних посилань

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М., 1990. 192 с.
3. Наугольник Л. Б. Психология стрессу. Львів, 2015. 324 с.
4. Павлик О. М., Маренич Г. В. Ступінь конструктивності стратегій подолання стресових ситуацій юних тхеквондистів // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 жовт. 2018 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2018. С. 233–235.

Одержано 21.03.2019

Дана характеристика стратегий преодоления стрессовых ситуаций спортсменами. За методикой С. Хобфолла выявлена степень преобладания той или иной модели поведения в сложных (стрессогенных) ситуаций. Таких моделей поведения девять: асертивные действия; вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки; осторожные действия; импульсивные действия; избегание; манипулятивные (непрямые) действия; асоциальные действия (жестокость) и агрессивные действия.

Ключевые слова: стресс, спортсмены, стрессогенные ситуации, модели поведения.