

входило посредством описанных плановых действий создать предпосылки, направленные на повышение мотивации на успех в спортивной деятельности и актуализации личности спортсмена-единоборца, формирование у него устойчивой непоколебимой веры в свои потенциальные возможности, адаптацию спортсмена к стрессогенным условиям тренировочной и соревновательной деятельности. Другой целью было повысить до необходимого предела степень направленной контролируемой агрессии и передать спортсменам необходимый методологический инструментарий, посредством которого они самостоятельно смогут корректировать свои личностные профессионально важные качества.

Выводы. Во-первых, разработка и дальнейшее применение программы развития профессионально важных качеств личности спортсмена-единоборца требует как учета специфических особенностей, в которых происходит тренировочно-подготовительная деятельность в спортивных видах единоборств, так и целого комплекса индивидуально-типологических особенностей, присущих конкретному человеку.

Во-вторых, на основании повторного проведения психодиагностических методик и наблюдения за ростом общего уровня спортивного мастерства в исследуемых группах после проведения формирующего эксперимента, мы можем констатировать положительное влияние предлагаемой нами программы на развитие профессионально важных качеств личности спортсмена-единоборца.

## **ОСНОВНЫ ПРИЧИНЫ СТРЕССА И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Ковальчук А. Д., студент 4 курса з/о отделения «Психология» ОНУ им. И.И.Мечникова**

Наиболее широкоупотребительным определением понятия стресс является следующее: «Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое».

В настоящее время все больше людей во всем мире испытывают стресс. Это связано с большими эмоциональными нагрузками,

которые возникают при разных жизненных ситуациях. Стресс испытывают разные возрастные группы: дети, начиная с дошкольного возраста, школьники, студенты и люди более старшего возраста. Одна из причин стресса у детей - ожидания наказания со стороны родителей за различные провинности и плохую успеваемость в школе. Стресс у детей может быть вызван плохой адаптацией среди сверстников. У студентов чаще всего стрессовое состояние вызвано со сдачей экзаменов. Человек подвергается стрессу по разным причинам. Это могут быть экстремальные ситуации, к которым относятся всевозможные техногенные аварии, природные катаклизмы, попадание человека в места лишения свободы, физическое, психологическое и сексуальное насилие; семейные проблемы, трудности на работе, проблема одиночества, выход на пенсию. У человека, испытывающего постоянный стресс, со временем могут возникнуть психосоматические заболевания. Поэтому в области психологии проводятся исследования, направленные на выявление стрессовых ситуаций, их классификация и предотвращение этих ситуаций, с учетом характера человека, выявление внутренних ресурсов личности для совладания со стрессом.

Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности несомненно. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, и лишь чрезмерный стресс создает проблемы для человека. Нулевой стресс невозможен.

Стресс - состояние нарушения (дезорганизации) жизненных функций организма под влиянием факторов, нарушающих привычный образ жизни и деятельности. По мнению доктора биологических наук Щербатых Ю.В., нарушения психомоторики могут проявляться: в избыточном напряжении мышц, дрожании рук, изменении ритма дыхания, дрожании голоса, уменьшении скорости сенсомоторной реакции, нарушении речевых функций, нарушении почерка.

Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства,

тревоги, ухудшается сон. Аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные – замкнутыми. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства.

Не проявляясь в каком-то конкретном заболевании, хронические стрессы могут приводить к постоянному подавленному настроению. Плохая работоспособность, вялость, пассивность, бессонница – все это следы деятельности дистресса. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

Именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье – одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Распространенная прежде фраза, что «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стрессов». И не без основания. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше.

Влияет стресс и на возникновение аллергических заболеваний. Напряжение мышц, связанное со стрессом, вызывает различные патологические симптомы: головные боли, боли в пояснице, мышцах шеи. Типичной «мишенью» стресса является кожа.

Для того, чтобы снять неблагоприятное воздействие стресса, целесообразно пользоваться помощью других людей. Они могут ободрять нас, призывать к порядку и даже делить с нами радость по поводу наших успехов. Обратная связь с другими людьми важна, потому что, распоряжаясь своими собственными жизнями в зрелом возрасте, мы помним: от нас зависит скорость выполнения дел, мы устанавливаем свои стандарты, и это хорошо, когда в твоих делах тебе помогают.

Арт-терапия является мощным инструментом в работе со стрессовыми ситуациями и выхода из них. Хорошо себя зарекомендовали в

психотерапии библиотерапия, танцевальная терапия, музыка-терапия, фото-терапия и т.д. Во всех этих случаях человек высвобождает свои эмоции и тем самым снимает напряжение. Одним из важных ресурсных состояний человека является уверенность в своих силах, что приводит к спокойствию и концентрации мыслей при выполнении поставленных жизненных целей.

Сегодня существуют целые школы психотерапии, где людей учат вести себя естественным образом в стрессовой ситуации, выражать свои эмоции в пределах допустимых норм. Эмоциональное реагирование, кстати, непременно вызывает у окружающих встречное движение души - эмпатию, сочувствие, сострадание, которого в глубине души ждет даже жесткий человек, поскольку это тоже возможность снять стресс. Стресс – это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКОГО ПОДХОДА В АНАЛИЗЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА**

**Коган И. А.,** *бакалавр ЮУНПУ им. К. Д. Ушинского, Санников А. И., канд. психол. наук, доцент ОНУ им. И. И. Мечникова*

Актуальность. На сегодняшний день в рейтинге наиболее востребованных профессий торговые представители занимают 11-ое место (по материалам одного из сайтов Украины – [rabota.com.ua](http://rabota.com.ua)). По мнению специалистов по управлению персоналом это обусловлено, в первую очередь, тем, что работа в сфере торговли является одной из широко распространенных и популярных областей профессиональной самореализации, где задействованы компании, остро нуждающиеся в специалистах данного профиля. На данный период времени остро стоит проблема трудоустройства населения в любой сфере деятельности,